



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TITULO

EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES
EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL
PERIODO 2014 – 2015

AUTORA:

MARIA BELEN JUELA MALDONADO.

DIRECTORA:

DRA. YINDRA FLORES CALA MG. SC.

Tesis de Investigación
previo a la obtención del
grado de Licenciado en
Ciencias de la Educación,
Mención: Cultura Física y
Deportes

LOJA – ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN

DRA. YINDRA FLORES CALA MG. SC.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes: **EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERIODO 2014 – 2015.** De autoría de la Srta. **MARÍA BELÉN JUELA MALDONADO**, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 17 de marzo del 2016



.....
DRA. YINDRA FLORES CALA MG. SC.

DIRECTORA

AUTORIA

Yo, María Belén Juela Maldonado, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

Autora: María Belén Juela Maldonado.

Firma:



Cédula: 1104285992

Fecha: Loja, 25 de mayo 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA,
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo **María Belén Juela Maldonado** declaro ser la autora de la tesis titulada: EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERIODO 2014 – 2015, como requisito para optar al grado de Licenciado, en Ciencias de la Educación mención, Cultura Física y Deportes; autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, a los veinticinco días del mes de mayo del dos mil dieciseises, firma la autora.

Firma: _____ 

Autor: María Belén Juela Maldonado

Cédula: 1104285992

Dirección: Loja Nicolás García y Rocafuerte

Correo electrónico: belenjuela24_12@outlook.com

Celular: 0981487066

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de Tesis: Dra. Yindra Flores **Cala Mg. Sc.**

Tribunal de grado: Presidente: Dr. Sixto René Ruiz Salazar

Primer Vocal: Dr. Luis Montesinos Guarnizo, Mg. Sc.

Segundo Vocal: Lic. José Picoita Quezada, Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Mis sinceros sentimientos de gratitud a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, a la carrera de Cultura Física; y sus docentes; donde me formé, primero como ser humano y ahora como profesional. A mis compañeros y compañeras; a quienes ahora los llamo amigos; con ellos compartí alegrías y frustraciones, haciendo más ameno el día a día de la formación como profesional.

Al Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional De Loja, y a todo su personal, que generosa y desinteresadamente, me permitieron elaborar mi tesis de grado. Mi profundo agradecimiento a la Dra. Yindra Flores, directora de mi investigación, quien con mucha paciencia y entrega supo guiarme en el desarrollo de la misma.

En especial a Mi Padre y mi hermana, que siempre ha sido mi apoyo personal y me ha ayudado y motivado para lograrlo.

Autora: María Belén Juela Maldonado

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a DIOS, a mi querido hijo, quien me inspira para seguir por el buen camino y no desmayar en los problemas. Para mi Padre por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles, y por ayudarme con los recursos necesarios para estudiar.

Autora: María Belén Juella Maldonado

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN											
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS COMUNIDADES	OTRAS DESAGREGACIONES	
TESIS	MALDONADO. EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERÍODO 2014-2015	UNL	2014 2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SUCRE	LA TEBAIDA	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN LOJA



CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN “UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA”



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a. TÍTULO
 - b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY
 - c. INTRODUCCIÓN
 - d. REVISIÓN DE LITERATURA
 - e. MATERIALES Y MÉTODOS
 - f. RESULTADOS
 - g. DISCUSIÓN
 - h. CONCLUSIONES
 - i. RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j. BIBLIOGRAFÍA
 - k. ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES
EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL
PERIODO 2014 - 2015.

b. RESUMEN

La presente investigación titulada: EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERIODO 2014 - 2015. Desde la situación problemática podemos plantearnos: Cómo influye la práctica de ejercicio físico en las estudiantes embarazadas de la Universidad Nacional de Loja en el periodo 2014 – 2015-, teniendo como objetivo general propuesto en la investigación: Determinar un programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015, lugar en donde se detectó el problema motivo de esta investigación, el estudio se enfoca científicamente en dos variables, el ejercicio físico, y el embarazo, teniendo una connotación entre el ámbito científico y teórico, se basó en los siguientes métodos científico, análisis síntesis, método estadístico, descriptivo, y el prospectivo este estudio posee una característica fundamental, constan los instrumentos para la encuestas y ficha de observación que determinan los principales resultados emitidos por el grupo investigado como: conocimiento de la importancia de realizar ejercicios físicos en el periodo de embarazo, beneficio de la práctica planificada y adecuada de ejercicios físicos en las mujeres embarazadas, El programa de ejercicios físicos dependerá, en parte, de su estado el cual contiene ejercicios como Kegel que ayudan a fortalecer “los músculos del piso pelviano” (los músculos que ayudan a controlar la vejiga). Que el bebé causa al apoyarse sobre la vejiga. El plan de ejercicios físicos inicio con una duración, 5 minutos hasta llegar a los 30 minutos.

SUMMARY

This research titled EXERCISE AND ITS INFLUENCE ON PREGNANT STUDENTS OF NATIONAL UNIVERSITY OF LOJA IN THE PERIOD 2014 - 2015. Since the problematic situation we can ask: How influences the practice of physical exercise in students embarazadasde National University Loja in the period 2014 - 2015, with the overall objective proposed in the research: Determine a program of physical exercises for pregnant students attending the student Welfare Unit of the National University of Loja, 2014-2015, place where the problem reason for this research was detected, the study was scientifically focuses on two variables, physical exercise, and pregnancy, having a connotation between scientific and theoretical level, was based on the following scientific methods, analysis, synthesis, statistical method descriptive and prospective study has a fundamental characteristic, consist instruments for surveys and observation sheet that determinantlos main results issued by the group investigated as awareness of the importance of physical exercise in pregnancy period, benefit planned and adequate exercise in pregnant women, practice the exercise program will depend in part on the state which contains exercises like Kegel to help strengthen the "pelvic floor muscles" (the muscles that help control the bladder). Cause the baby to rest on the bladder. The exercise plan start with a duration, 5 minutes up to 30 minutes.

c. INTRODUCCIÓN

Durante muchos años en la historia la mujer gestante ha recibido todo tipo de consejos de cómo llevar el embarazo y el parto correctamente ya sea de médicos especialistas o de mujeres que tuvieron embarazos anteriores, desde hace tiempo se relacionaba un buen embarazo y el parto sencillo con la actividad física. En el siglo III a.C, por ejemplo Aristóteles atribuyó a los partos difíciles a una vida sedentaria, y un parto más rápido aquellas mujeres que realizaban trabajos en el campo.

Cabe mencionar que se conoce como ejercicio físicola realización de movimientos corporales planificados, repetitivos. Que se pueden llevar a cabo en los momentos de tiempo libre, podemos apreciar tales como el baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros.

Con el objetivo de estar en forma física y gozar de una buena salud, influyendo de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional, lo cual permite desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye con tener una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros.

El embarazo es una etapa que viven la mayoría de las mujeres en algún momento de sus vidas, no es una enfermedad, es importante tener en cuenta los cambios que se producen en el cuerpo de la gestante, tanto a nivel físico como emocional, esta etapa transforma la vida de la mujer porque el embarazo es el período de tiempo comprendido que va, desde la fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto. La mujer presenta preocupación por los cambios físicos de su cuerpo, temor por la pérdida de la figura y no resultarle agradable a su pareja, es entonces donde aparecen los cambios en los estilos de la vida y postergan los planes, se presentan las preocupaciones económicas, la perdida de horario y actividades sociales, así como el temor por un niño enfermo o malformado.

La participación regular en programas de actividad física durante el embarazo juega un rol importante en la prevención de la ganancia excesiva de peso, incluso en aquellas mujeres con sobrepeso u obesidad pre-gestacional. Ayuda a controlar la aparición de patologías como la preeclampsia y la diabetes gestacional. Ahora bien, una mujer embarazada no debería comenzar o continuar un programa de entrenamiento físico sin antes de ser examinada por un especialista. Una vez examinada, si no existe ninguna contraindicación obstetricia o médica, puede realizar una actividad física regular durante los meses de gestación. Lo ideal sería que cada mujer, en cada embarazo, siguiera un programa de ejercicio individualizado. Este

ejercicio debería tener en cuenta el mes de gestación, la forma física de ese momento y la experiencia, si la hubiera, de un embarazo anterior.

El Colegio Americano de Medicina del Deporte reconoce:

Que el embarazo puede ser un estímulo poderoso para motivar a una mujer sedentaria a adoptar de forma permanente hábitos de vida saludables. En estos casos se debería comenzar el programa de ejercicio a partir del segundo trimestre de embarazo, salvo otra indicación por parte del profesional sanitario. Con respecto a las mujeres que ya practicaban ejercicio de forma habitual antes de quedarse embarazada, puede continuar con su programa de ejercicio, con pocas limitaciones, sin que ello afecte al crecimiento o desarrollo fetal, ni complique el embarazo. (2000)

La autora apoya el criterio del Colegio Americano de Medicina del Deporte que considera que el embarazo es un estímulo para realizar ejercicio físico y llevar una vida saludable

Durante la década del 1940 aparecieron en Europa los primeros programas de ejercicios prenatales con el objeto de hacer más fácil el parto y disminuir el dolor. Un estudio realizado en el Hospital San Rafael de Girardot Colombia en el 2001 reveló que el ejercicio físico es una forma como las mujeres gestantes se preparan para el parto. En enero de 2002, el Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG) dio a conocer sus nuevas recomendaciones para el ejercicio durante el embarazo y el período posterior al parto que animan a muchas más mujeres a mantenerse activas y en buen estado físico durante el embarazo.

Durante la gestación hay que llevar una vida sana que incluya el ejercicio físico y no esperar a que nazca el pequeño, motivo por el cual se ha considerado importante presentar el trabajo de investigación titulado: EL EJERCICIO FISICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERIODO 2014 – 2015.

Esta investigación ha sido una necesidad de estudio por tal motivo nos planteamos el siguiente problema ¿Cómo influye la práctica del ejercicio físico en las estudiantes embarazadas de la Universidad Nacional de Loja en el periodo 2014 – 2015?

El objetivo general propuesto en la investigación es: Determinar un programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de

Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015. Los objetivos específicos planteados son: Fundamentar teóricamente los ejercicios físicos que se pueden aplicar a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015. Diagnosticar el estado actual de las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015, Elaborar un programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015, Aplicar el programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015, Evaluar el programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.

La presente investigación se enfoca científicamente en dos variables, el ejercicio físico, y el embarazo, teniendo una connotación establecida en el ámbito científico y teórico se basó en los siguientes métodos científico el cual permitió obtener información específica con claridad en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla en la formulación del tema, y esquematización del marco teórico, análisis síntesis utilizado para toda las consultas bibliográficas literatura, documentación especializada, método estadístico el cual permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas.

El método descriptivo para conocer el saber y el por qué y para qué se está realizando la investigación, y el prospectivo este estudio posee una característica fundamental, es la de iniciarse con la exposición de una supuesta causa, y luego seguir a través del tiempo a una población determinada hasta determinar o no la aparición del efecto. Se aplicaron encuestas inicial, final y una ficha de observación en el proceso a las estudiantes embarazadas que acudieron al bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Llegamos a las siguientes conclusiones. La mujeres gestantes carecen de actividades físicas, ya que tiene creencias erróneas de la práctica del ejercicios físicos, las mismas manifiestan que es perjudicial para su salud, por temor a un aborto espontane, El stress y la preocupaciones por un embarazo sano, hace que las mujeres gestantes tengas poco interés para realizar ejercicio físico, sumado a la

desmotivación por parte de los familiares hace que ellas creen que es perjudicial para la salud, El programa de ejercicios físicos para las mujeres gestantes dependerá, en parte, de su estado el cual contiene ejercicios como Kegel que ayudan a fortalecer “los músculos del piso pelviano” (los músculos que ayudan a controlar la vejiga). Para reducir la incontinencia (pérdida de orina) que el bebé causa al apoyarse sobre la vejiga. Recomendamos. Un profesor de Educación Física especializado en ejercicios para embarazadas, Desarrollar diagnósticos permanentes de la práctica del programa de ejercicio físicos bajo la vigilancia de su ginecólogo, y tener todos los controles necesarios e incorporar a la practica de ejercicios físicos a un familiar de confianza, difusión del programa de ejercicios físicos para que no solo se desarrolle en cierto sector, sino que tengas mas acogida

d. REVISIÓN DE LITERATURA

EL EJERCICIO FÍSICO

Se conoce como ejercicio físico a toda actividad física planificada, estructurada y repetitiva que tenga por objetivo estar en forma o la mejora o mantenimiento de uno o más componentes de la condición física.

El ejercicio físico es sinónimo de bienestar físico, mental y social de una persona. Este influye de forma positiva en el desarrollo intelectual y emocional de niños y adolescentes, permitiendo desarrollar la creatividad, tener un mejor control de los problemas, contribuye con poseer una adecuada autoestima, ayuda a socializar, entre otros.

Según Rodríguez y Col, (2003) plantearon que:

La Actividad Física es cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía y una experiencia personal, la cual nos permite la interacción con los seres y el ambiente que nos rodea, incluyendo prácticas cotidianas como andar, caminar y otras más organizadas, planificadas y repetitivas que reciben el nombre del ejercicio físico además las competitivas, reglamentadas e institucionalizadas que conocemos como Deporte. (p.4)

La autora apoya el criterio de los autores, que el ejercicio físico son aquellos movimientos naturales o planificados que realiza el ser humano para el desgastes de energía

Beneficios del ejercicio físico

En el aspecto fisiológicos.

- Mayor capacidad cardio respiratoria, que permite optimizar el funcionamiento general del organismo y su rendimiento frente a demandas específicas.
- Menor riesgo de enfermedades coronarias, así como prevención de segundos episodios de ataques cardíacos en personas que han sufrido infartos.
- Disminución de la tensión arterial y prevención de la hipertensión esencial.
- Prevención y disminución de trastornos respiratorios.
- Prevenir el deterioro de la mineralización de los huesos.
- Prevenir la atrofia en el tejido muscular, el acortamiento, así como la rigidez de las articulaciones.

En el corazón.

- Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo.
- Durante el esfuerzo aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido, así la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía.
- Estimula la circulación coronaria dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

En el sistema circulatorio.

- Contribuye a la reducción de la tensión arterial.
- Favorece y aumenta la circulación en todo el organismo.
- Disminuye la formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos, previniendo la aparición de infartos, trombosis y embolias.
- Actúa sobre el endotelio vascular, mejorando su actividad y manteniéndolo más elástico.
- Mejora el retorno venoso previniendo, entre otros cuadros, la aparición de varices.

En el aparato locomotor.

- Favorece el fortalecimiento de estructuras articulares (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejora la función del sistema músculo esquelético contribuyendo en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.
- Aumenta la elasticidad muscular y articular.
- Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.
- Previene la aparición de osteoporosis.
- Previene el deterioro muscular producido por los años.
- Facilita los movimientos y el desarrollo de las actividades de la vida diaria.

En el metabolismo.

- Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.
- Aumenta la actividad de las enzimas musculares, permitiendo un mejor metabolismo del músculo con una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.
- Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.
- Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.
- Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.

- Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").
- Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.
- Facilita la digestión, favorece el tránsito intestinal regulando hábitos de evacuación y evitando el estreñimiento, disminuyendo el riesgo de cáncer de colon.

Ejercicio físico en una mujer embarazada

Berbel (2008) plantea que: “El Colegio Americano de Ejercicio Físico recomienda un programa de ejercicio físico para embarazadas que deba contener entrenamiento cardiovascular, tonificación muscular del suelo pélvico, flexibilidad y relajación” (p.12-15)

Entrenamiento Cardiovascular.

Se recomienda al menos 3 veces por semana, por un período de 20 a 40 minutos por sesión, a una intensidad entre ligera y moderada. En general, se recomienda no sobrepasar las 140 pulsaciones por minuto, pero depende de cada persona, por ello es importante escuchar las señales que da el cuerpo y detenerse al mínimo síntoma de cansancio, falta de aire o exceso de calor.

Actividades como la natación, la bicicleta estática, caminar, son ejercicios con bajo riesgo traumático. No son aconsejables las actividades de alto impacto, saltos, cambios bruscos de dirección o aceleración imprevista, ni deportes en los que existan esfuerzos anaeróbicos de gran intensidad. A medida que el embarazo avanza, el cansancio irá en aumento, por lo que durante los 2 últimos meses se disminuirá la frecuencia e intensidad del entrenamiento. Es muy importante para este entrenamiento una adecuada hidratación antes, durante y al finalizar la actividad.

Tonificación muscular del suelo pélvico.

El refuerzo de la base de la pelvis es de gran importancia durante el embarazo para tener mayor conciencia de esta musculatura en el parto, prevenir las hemorroides, control de la vejiga y prevención de la reducción del pavimento pélvico debido al incremento de peso que soporta durante los 9 meses de embarazo.

Zona abdominal. Un buen tono de la zona abdominal permite mantener una postura correcta, ya que progresivamente se va perdiendo el tono muscular por el agrandamiento del abdomen. Además favorece una más rápida recuperación del tono muscular después del parto

Zona lumbar. La lumbalgia es uno de los problemas más corrientes durante el embarazo, por lo que es conveniente prevenirla y/o buscar un alivio. Como norma

general los ejercicios para tonificar la zona lumbar se realizarán en posición supina. Pectoral y parte superior del tronco. Debido al aumento de volumen en los pechos y en el abdomen el centro de gravedad tiende a adelantarse por lo que se observa una anteposición de hombros, con la consiguiente tensión en el cuello, así como en la zona dorsal. Por ello, se debe evitar dicha anteposición de hombros a través de la tonificación de la musculatura interescapular y periescapular, además de trabajar la elongación de la musculatura pectoral.

Pierna. Con la potenciación de la musculatura de las piernas se consigue mejorar la postura, tener una mejor preparación para soportar el incremento de peso del embarazo y controlar un aumento excesivo de éste al incrementar el gasto calórico diario.

Flexibilidad.

En líneas generales el trabajo de flexibilidad irá dirigido a aliviar tensiones provocadas por la gestación, siendo principalmente.

- Cadena posterior de las piernas, especialmente los gemelos.
- Musculatura pelvitrocantérea
- Pectoral
- Zonas cervical, dorsal y lumbar.

Relajación.

Algunas sensaciones de ansiedad respecto a los cambios en el estilo de vida, ajustes al embarazo y anticipación del futuro son muy comunes en la mujer gestante. El entrenamiento de la relajación será una destreza valiosa para aprender a lidiar con los desafíos del embarazo, nacimiento, y vida con el bebé. Por ello se recomienda realizar relajación casi a diario.

Según Carballo (2010) plantea que:

El ejercicio físico durante el embarazo resulta muy beneficioso, no sólo porque permite fortalecer el cuerpo en general, sino además los músculos que se utilizarán en el parto (abdomen, suelo pélvico, espalda), y aliviar las molestias típicas de esta etapa, también porque acompaña las progresivas y profundastransformaciones que se producen a lo largo de los nueve meses de gestación. (p.12)

La autora opina y está de acuerdo en que el ejercicio físico puede traer múltiples beneficios a las embarazadas, ya sea a nivel de bienestar aliviando algunas molestias

propias del embarazo o fortaleciendo la región donde se encuentran los músculos que se utilizaran para el parto (abdomen, suelo pélvico)

Influencia del ejercicio físico en el embarazo

Durante el embarazo es necesario la práctica del ejercicio físico con fines terapéuticos- profilácticos, el cual eleva las posibilidades físicas del organismo, mejora el estado general, el apetito, el sueño y crea las condiciones psicológicas del parto, favoreciendo el desarrollo óptimo del feto.

La práctica sistemática del ejercicio físico tiene como objetivo fundamental, el mejoramiento de las funciones del sistema cardiovascular, respiratorio, nervioso, metabólico entre otros, cuya finalidad es de asegurar el suministro suficiente de oxígeno a la madre y al feto, enseñar a respirar correctamente a la embarazada, fortalecer los músculos de la pared abdominal, eliminar las manifestaciones de estasis en la pelvis menor y extremidades inferiores, de ahí que se indiquen ejercicios especiales en el curso normal del embarazo a las mujeres que realizan trabajos sentados y llevan a cabo una vida inactiva.

El médico debe prescribir la utilización del ejercicio físico en el curso normal de la gravidez. Los ejercicios pueden recomendarse a todas las embarazadas sanas a partir de su primera visita al consultorio médico. Estos deben indicarse teniendo en cuenta las particularidades del organismo femenino y de los procesos que transcurren en cada una de las embarazadas durante la gestación.

El licenciado de cultura física conjuntamente con el médico debe organizar el programa de ejercicios físicos, con el objetivo de fortalecer el estado general de las mujeres y propiciar la profilaxis de la debilidad del parto.

Los ejercicios permiten una preparación muscular fisiológica que ayudan a la realización correcta del parto. Se ha demostrado que el mismo transcurre rápido y sin complicaciones, cuando la embarazada realiza un programa de ejercicios sistemáticos. La influencia positiva de los movimientos y la caminata sobre los fenómenos de estasis en los últimos meses de embarazo propicia un curso favorable del mismo y del parto.

Beneficios del ejercicio físico en el embarazo

Realizar ejercicios durante el embarazo no sólo es beneficioso para la madre, ya que le mejora la condición cardiovascular y muscular, corrige la postura y evita un aumento excesivo de peso, sino también es positivo para el niño en gestación, porque ayuda a la capacidad de oxigenación de la placenta.

Así lo manifiesta la ginecóloga y obstetra de Clínica Las Condes, Marcela Bertossi, quien enumera las decenas de ventajas que tiene la actividad física durante los meses de espera, pero advierte que esta debe llevarse a cabo siempre y cuando el embarazo no presente problemas como síntomas de aborto o parto prematuro, y la madre está sana.

Entre los beneficios más importantes del ejercicio, señala la doctora Bertossi, es mejorar la condición física de la paciente, lo que le ayudará a la hora del trabajo de parto. También aumenta el bienestar psicológico, reduce ansiedades y crea hábitos de vida saludable, “ya que es probable que después del parto siga haciendo deporte”, destaca la profesional, a la vez que recalca que es sabido que la práctica de ejercicio físico evita vicios posturales y previene los clásicos dolores de espalda. Agrega además, que una madre que hace ejercicio llega a los nueve meses ágil, con buena calidad de vida, sin sobrepeso, en óptimas condiciones físicas y con ánimo para enfrentar esta etapa de la vida.

Las mujeres que han conseguido una buena musculatura abdominal pueden pujar con más facilidad en el caso de los partos vaginales. Continuar con la actividad después del parto es también muy beneficioso, porque ayuda a bajar de peso y también a evitar situaciones indeseables como los prolapsos. Para ello, el ideal es la rehabilitación perineal postparto. “Además de ejercicios especializados, es óptimo hacer algunos que fortalezca los músculos del periné. De lo contrario, se pueden producir esos descensos de la pared vaginal y las molestas incontinencias urinarias, que les sucede especialmente a las multíparas con los años”, sostiene la especialista

Influencia del ejercicio físico sistemático durante el embarazo

La mujer de generación en generación enfrentó el embarazo, sin dejar de hacer sus actividades domésticas y laborales, labrar la tierra, impartir clases, dirigir empresas, cocinar, cuidar a sus hijos y seguir viviendo la vida al ritmo habitual ha sido el paradigma de cualquier embarazada media.

Muchas mujeres no tienen la posibilidad de descansar o descansar en otros por el hecho de estar embarazadas, entonces resultaría obvia la respuesta a la pregunta ¿es nociva la actividad física durante el embarazo? La respuesta es No, muchos expertos han investigado durante años ¿cuáles son los ejercicios que ejercen una influencia positiva durante el embarazo sin ofrecer riesgos para la embarazada y el producto que la misma porta en el seno de su vientre materno?

Así como cuáles son las actividades prohibitivas o perjudiciales para la salud de la embarazada, y su feto, que otras actividades deben formar parte de sus hábitos de vida durante esa época, así como el tiempo que debe durar la sesión de gimnasia, cuál debe ser la intensidad y ritmo de la misma, dónde y cómo deben realizarse los ejercicios y quiénes no deben hacerlo.

Para conformar un programa de gimnasia para embarazadas, hay que tener en cuenta las características fisiológicas del embarazo, las características individuales de la madre y su experiencia anterior en la actividad física, así como el tiempo de embarazo y hasta el lugar donde se realizan los ejercicios.

Influencia del ejercicio físico sobre el feto

La anatomía femenina provee una protección razonable al feto durante el embarazo. La pelvis, la pared uterina y el líquido amniótico, pueden absorber considerablemente sacudidas o golpes y así permitir una implantación segura de la fase embrionaria. Durante la etapa posterior a la gestación, permite al feto moverse libremente y cambiar de posición el cuerpo.

Los golpes al abdomen como resultado del deporte o ejercicio pueden ser peligrosos y deben ser evitados, situando a la madre y al feto en riesgo. No obstante, el líquido amniótico juega un papel importante en la protección del feto cuando la gestante realiza algún tipo de ejercicio.

Durante el ejercicio, a las necesidades del feto hay que agregarles las fisiológicas maternas, de ahí que en la embarazada aumente el contenido de sangre en la actividad física, esto se debe a las necesidades circulatorias de la placenta y de los músculos ejercitados.

Recomendaciones generales para la realización de ejercicio físico en el embarazo

La prescripción de ejercicio físico deberá ser individualizada y sometida a controles médicos regulares.

- Se recomendarán programas de ejercicio aeróbico realizados a intensidad moderada que no debe superar el 70% del volumen máximo de oxígeno de la gestante, manteniendo frecuencias cardíacas maternas por debajo de 140 latidos por minuto (70% de su Frecuencia Cardíaca máxima teórica,). La frecuencia máxima teórica se calcula con la siguiente fórmula: $FCM = 220 - \text{Edad}$. Así, por ejemplo, en una mujer de 30 años su frecuencia cardíaca máxima será: $220 - 30 = 190$ latidos por minuto. El 70% de 190 es 133. Luego esta mujer al realizar un ejercicio aeróbico o

de resistencia (por ejemplo bicicleta estática) no debe superar los 133 latidos por minuto. La condición anaeróbica es menos importante durante el embarazo.

- El ejercicio ha de realizarse de forma regular (3-4 sesiones de 20-30 minutos por semana) y no de forma intermitente o discontinua.
- Se debe evitar realizar ejercicio físico a intensidades elevadas o en el ámbito competitivo así como los aumentos bruscos de la cantidad de ejercicio.
- Si se realiza ejercicio algo intenso, no se debe prolongar durante más de 15 minutos ni practicarlo en clima caluroso y húmedo por el riesgo de deshidratación e hipertermia (aumento de la temperatura).
- Hay que realizar calentamiento previo y "enfriamiento" posterior (durante 5-10 minutos, acompañado de estiramientos y relajación antes y después de cada sesión).
- Hay que evitar los deportes de contacto, saltos, choques o contragolpes.
- Hay que limitar los movimientos de gran amplitud por la hiperlaxitud articular existente en la gestación, que condiciona un mayor riesgo lesiones musculoesqueléticas y de las articulaciones (luxaciones y esguinces).

Recomendaciones higiénico-dietéticas previas a la realización de ejercicio físico

- Utilizar ropa y calzado deportivo idóneo y cómodo.
- Hacer el ejercicio sobre superficies adecuadas que no resbalen (aquellas que reducen el impacto de la pisada: suelos de madera, alfombras, colchonetas etc. Beber líquido y comer de una forma suficiente y adecuada. Las necesidades calóricas aumentan en la gestación 300 kilocalorías. /día y a ellas hay que sumar las propias del ejercicio. La sed no es un buen indicador del grado de deshidratación y se instará a la gestante a beber antes, durante y después del ejercicio físico. El apetito y la sensación de hambre también pueden verse afectados por las hormonas del embarazo. Por ello, conviene una vigilancia estricta de la nutrición con un adecuado aporte de minerales, sobre todo hierro, calcio y suplementos vitamínicos.
- Hay que hacer hincapié en la práctica de ejercicio físico controlado por los síntomas, dada la menor disponibilidad de oxígeno en la embarazada. Si aparece cansancio hay que parar siempre, evitar el agotamiento (por el riesgo de bradicardia o disminución de la frecuencia cardíaca fetal).

Precauciones que una mujer embarazada debe tener en la realización del ejercicio físico

Debe haber abundante líquido antes, durante y después de hacer ejercicio, para prevenir una deshidratación, cuidar los hábitos nutricionales, mantener siempre una postura correcta inclinando su pelvis y enderezando la espalda. El ejercicio en la mujer embarazada no debe producir fatiga. Por ello síntomas como sentirse incómoda, falta de aire o mucho cansancio deben considerarse para disminuir el nivel de su ejercicio, se recomienda regularmente tres veces por semana.

Durante el embarazo, los ejercicios aeróbicos no deben exceder de cinco veces por semana, para que su cuerpo pueda descansar y recuperarse apropiadamente.

Evitar las actividades que requieran un equilibrio y una coordinación precisos. A medida que progresa el embarazo, la coordinación puede verse alterada por el aumento en el peso.

¿Quiénes no pueden realizar un programa de ejercicios para embarazadas?

- Las que no tengan permiso de su médico.
- Las que abortan con facilidad.
- Las que padecen de sangramientos.
- Las que padecen de fiebre reumática.
- Las que presentan patologías propias del embarazo que impidan la realización de ejercicios.

¿Quiénes no pueden realizar un programa de ejercicios para embarazadas?

- Las que no tengan permiso de su médico.
- Las que abortan con facilidad.
- Las que padecen de sangramientos.
- Las que padecen de fiebre reumática.

Las que presentan patologías propias del embarazo que impidan la realización de ejercicios.

EL EMBARAZO

Se conoce como embarazo al período de tiempo comprendido que va, desde la fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto. En este se incluyen los procesos físicos de crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre y también los importantes cambios que experimenta esta última, que además de físicos son morfológicos y metabólicos. El embarazo humano dura un total de 273 -280 días que son 40 semanas, equivalentes a 9 meses calendario.

Por otra parte, el embarazo comporta grandes cambios físicos, emocionales y sociales y es una vivencia única en la vida de cada mujer, en la cual influirán, entre otras cosas, las costumbres y los valores. Muchos de esos cambios son regidos por las hormonas femeninas, lo mismo que se activan durante el embarazo.

Cambios fisiológicos del embarazo

Primer mes de embarazo

Desde el primer mes de embarazo, gran parte de las futuras madres esperan ver los primeros cambios en su vientre pero el útero todavía no ha aumentado de tamaño, aunque pueden sentirse algo hinchadas y con molestias y pinchazos similares a los que se producen en el periodo premenstrual.

El primer cambio físico apreciable es el aumento en la tensión, volumen y congestión de los pechos debido al incremento en los niveles de progesterona y estrógenos. También se produce un aumento en las ganas de orinar debido al aumento del flujo de sangre, pasando por los riñones mayor cantidad de líquido. En algunas mujeres se producen ligeros sangrados con una duración de un par de días, en estos casos, aunque generalmente no tiene repercusiones, es recomendable comunicárselo al ginecólogo

Desarrollo del feto en el primer mes de embarazo

La unión de un óvulo y un espermatozoide, da lugar al cigoto, que comienza a dividirse formando un grupo de células, que se desplazan hacia el útero donde se implanta hacia el noveno día tras la concepción. En los siguientes días, este grupo de células, se diferencia en tres capas que darán lugar al sistema nervioso central, las estructuras digestivas y urinarias, así como los huesos, músculos y el sistema sanguíneo.

También en el primer mes de embarazo se va formando la cavidad amniótica con el líquido amniótico en su interior, y también se empieza a formar la placenta y el cordón umbilical para transportar de la madre al hijo, oxígeno y nutrientes. En este periodo el tamaño del embrión es de unos 4 milímetros y pesa menos de 1 gramo.

Segundo mes del embarazo

La madre experimenta Cambios físicos, La tensión arterial se encuentra algo baja y el volumen sanguíneo del organismo aumenta un 10%, notándose en gran medida en la zona genital, así la vulva y la vagina adquieren un color más oscuro y azulado. Los

cambios en los pechos continúan, se hacen más grandes, pesados y sensibles. La areola mamaria se vuelve de un color más oscuro.

El útero aumenta de tamaño, pudiendo provocar molestias y sensación de pinchazos, aunque todavía no se perciben cambios en la zona del vientre. Sin embargo se puede notar el abdomen más ensanchado y los muslos ligeramente hinchados. En este mes pueden aparecer ardores, estreñimiento y calambres en las piernas.

Desarrollo del feto en el segundo mes de embarazo.

En este periodo continúa el desarrollo de los órganos y sistemas en el embrión. El corazón comienza a formarse, al igual que el aparato digestivo. Los brazos y piernas crecen en longitud, aparecen los dedos en manos y pies. Se distingue la nariz, las orejas, los párpados y la boca se puede apreciar, se desarrolla el aparato urinario y genital, aunque los genitales externos todavía no se han diferenciado, por lo que no se puede determinar el sexo mediante observación en una ecografía.

Tercer mes de embarazo

Se produce una mayor pigmentación de la piel debido al efecto hormonal. Este aumento se produce en zonas como la línea desde el abdomen hasta el ombligo, la axila, alrededor de las areolas mamarias (que se van haciendo más grandes y oscuras), el periné y en el interior de los muslo. También puede aparecer en la cara, denominándose cloasma gravídico.

Estas manchas no se pueden evitar pero se puede atenuar su aparición evitando la exposición o protegerse adecuadamente frente al sol. Generalmente, suelen desaparecer tras el parto. En este periodo aparece, en muchas embarazadas, los reflujos y ardores causados por la compresión que ejerce el útero.

Esta presión del útero también se produce sobre el retorno venos de la parte inferior del cuerpo, lo que produce una sensación de pesadez en las piernas. Con frecuencia se puede experimentar un aumento en la salivación, denominado ptialismo o hipersialorrea. El útero continúa su crecimiento y ya se encuentra por encima de la pelvis. Este crecimiento provoca molestias pélvicas, un aumento de peso y ya se comienza a notar una cierta tripa. La ganancia media de peso a estas alturas de embarazo es de 2 kg.

Cambios del feto tercer mes de embarazo.

En este mes finaliza el periodo embrionario y comienza el fetal. Gran parte de las estructuras del feto ya están formadas y a partir de este momento comienza una etapa de crecimiento y desarrollo. La cabeza del feto continúa siendo desproporcionada,

tiene casi el mismo tamaño que el resto del cuerpo. Los rasgos faciales se distinguen cada vez con más claridad.

El feto se mueve estirando y encogiendo los brazos y piernas. Su corazón late entre 120 y 160 veces por minuto. Hacia la semana 11 y 12 ya se pueden diferenciar el sexo de los genitales externos. El tamaño del feto al final de este mes es de entre 6,5 y 8 cm y tiene un peso de entre 13 y 20 gramos.

Cuarto mes de embarazo

El útero sigue creciendo y ya se encuentra por debajo del ombligo. Esto provoca que aparezcan molestias a nivel abdominal, la compresión de los nervios de las piernas, produciendo con frecuencia calambres nocturnos y la compresión de la vejiga, aumentando la necesidad de orinar. A partir de este mes es probable que aparezcan los conocidos antojos, preferencias, en ocasiones extrañas a la hora de comer.

Las probabilidades de aborto a partir de este mes se reducen en gran medida, la placenta completa su formación y algunas embarazadas pueden comenzar a notar los movimientos del feto. Es momento más indicado para comenzar a hacer ejercicio como caminar, natación y el yoga. El aumento de peso hasta este mes es de unos 4 ó 5 kilogramos.

Cambios del feto en el cuarto mes de gestación.

Aparecen los labios en la boca del feto y ya es capaz de bostezar y realizar gestos faciales, Su piel se recubre de una capa fina de pelo llamada lanugo, En los dedos de manos y pies aparecen las uñas. El feto está mucho más activo, ejercita los músculos moviéndose con más frecuencia, fuerza y coordinación. No permanece quieto más de 3 ó 4 minutos.

Quinto mes de embarazo

En las embarazadas. Los tobillos y muñecas pueden hincharse, generalmente al final del día y si se está mucho de tiempo de pie. Esto se debe a la compresión de las venas por el útero que dificultan el retorno venoso y los cambios hormonales, favoreciendo la aparición de varices El útero sigue su crecimiento y ya se encuentra a la altura del ombligo.

A partir de la semana 20 crecerá alrededor de 1 cm cada día. Este crecimiento favorece la aparición de estrías por el estiramiento de la piel. En este mes ya es normal notar los movimientos fetales, que serán más evidentes durante la noche mientras se está acostada. Al término de estas semanas el aumento normal de peso se estima en 5 o 6 kilogramos

Cambios del feto en el quinto mes de gestación.

La piel del feto se desarrolla dando lugar a dos capas, la dermis y la epidermis. Bajo la piel se empieza a aparecer grasa y las glándulas epiteliales producen unas secreciones blanquecinas y pastosas, llamadas vernix caseoso, con la función de proteger la piel de la agresión del líquido amniótico. Sin embargo, el feto tragará líquido amniótico para que su aparato digestivo vaya madurando y creciendo.

El sistema nervioso, especialmente el cerebro, continúa su crecimiento y desarrollo. Durante esta etapa el feto desarrolla enormemente el sentido del tacto. Aparecen las marcas y surcos en la palma de las manos y en la planta de los pies. Éstos vienen definidos genéticamente y son únicos en cada persona.

Sexto mes de embarazo

En la embarazada. El útero se encuentra por encima del ombligo, lo que provoca molestias a nivel costal y púbico. Este crecimiento del útero ejerce presión sobre distintas partes del organismo, como en el estómago produciendo ardores y reflujo en los intestinos produciendo gases, flatulencias y estreñimiento y sobre la vejiga produciendo un aumento en la necesidad de orinar y las infecciones. A medida que el útero crece, también lo hace el volumen de la barriga provocando que la piel se estire lo que favorece la aparición de estrías, molestias y picores en la zona.

Se produce una sensación de torpeza debido a que el tamaño de la barriga comienza a desplazar el centro de gravedad del cuerpo hacia delante. Para compensar este cambio, se produce una mayor curvatura de la espalda denominada hiperlordosis lumbar. Al final de este mes la ganancia de peso es de entre 5 y 7 kilogramos.

Cambios del feto sexto mes del embarazo.

El feto todavía tiene la piel arrugada y delgada. Realiza múltiples gestos faciales sacando la lengua, bostezando, sonriendo, abriendo los párpados, etc. Sus 5 sentidos ya están desarrollados, toca diferentes partes de su cuerpo y las paredes del útero, traga líquido amniótico para la formación de las papilas gustativas, comienza a escuchar y diferenciar sonidos, es capaz apreciar la tenue luz que puede dejar pasar las gruesas paredes del útero.

El color de sus ojos no se desarrolla por completo, pudiendo cambiar en las primeras semanas de vida. El feto tiene sus ciclos, pasará largos ratos dormido sin moverse y ratos despierto, siendo sus movimientos más evidentes y realizados a diario. Cambia de posición varias veces al día, gira, da vueltas y patadas gracias a que el espacio amniótico es aún muy espacioso. Incluso se puede percibir su hipo en forma de

espasmos, la falta de aire en sus pulmones impide que puedan generar sonido. El hipo es un signo de bienestar fetal, por lo que no debe preocupar si se nota. El feto alcanza los 32-34 centímetros y un peso de entre 800 y 1.000 gramos

Séptimo mes de embarazo

El útero ya se encuentra a unos 10 centímetros por encima del ombligo. La presión del útero sobre la región púbica favorece la aparición de varices bulbares. El aumento de peso normal es de unos 9-10 kilogramos, por lo que es bastante normal la hinchazón leve de los tobillos al final del día por la alteración del retorno venoso. La mujer embarazada puede sufrir una ligera caída del cabello, que se recupera tras el parto, y aumento de vello en zonas como la cara, brazos, piernas, espalda y encima del pubis.

Así como notar que las uñas crece con mayor rapidez y más quebradizas. Las estrías pueden aparecer con mayor claridad, sobretodo en la zona abdominal, caderas y pechos. Es el momento ideal para comenzar las clases de preparación al parto.

Cambios del feto el séptimo mes de gestación.

El feto posee los sentidos muy activos, es capaz de reconocer la voz materna y responder a ella. Su cerebro madura rápidamente, comienzan a formarse los surcos y circunvoluciones propias del desarrollo intelectual humano. Los músculos y pulmones se desarrollan con rapidez hasta casi completar su formación. A partir de la semana 30 su crecimiento no va a ser tan rápido como en semanas anteriores.

El diámetro de la cabeza, en la que aparecen las pestañas y cejas, aún continúa siendo superior que el del abdomen. A estas alturas del embarazo, la mayoría de los fetos ya suelen encontrarse con la cabeza hacia abajo, en la denominada posición cefálica. El feto pesa unos 1.600 gramos y mide alrededor de 40 centímetros

Octavo mes de embarazo

Los Cambios físico la presión generada por el útero sobre las venas pélvicas, junto al aumento de los niveles de hormonas sexuales provoca la aparición de varices de distinto calibre y coloración en las piernas. La presión a nivel pélvico aumenta debido a que el feto comienza a encajarse en el canal de parto, que puede producir calambres y molestias en la vagina, que se inflama y aumenta de tamaño. Además se producirá un aumento en la cantidad de secreción vaginal espesa y de coloración blanquecina.

Durante el transcurso del octavo mes, el útero puede comenzar a ponerse duro con frecuencia, provocando que la barriga adquiera una forma irregular. Se trata de las

contracciones de Braxton-Hicks. (Son contracciones esporádicas, no regulares, de baja intensidad y sin dolor. Se trata de una especie de entrenamiento del útero para el trabajo de parto.)

Cambios del feto octavo mes de embarazo.

A partir de la semana 35, los pulmones han completado su maduración, aunque todavía se considera un feto prematuro. A estas alturas, el feto ya suele estar colocado con la cabeza hacia abajo, es decir, en presentación cefálica. Sus movimientos son cada vez más limitados, dado que cada vez dispones de menos espacio en el interior del útero. Su piel adquiere mayor espesor, suavidad y un color rosado. Desaparece la capa de lanugo (vello fino) y, en general, le crece una buena cantidad de pelo en la cabeza. Al finalizar este mes, el feto pesa alrededor de 2.500 gramos y superan los 35 centímetros de longitud.

Noveno mes de embarazo

El feto se encaja en el canal de parto (entre los huesos pélvicos), la barriga se nota en una posición más baja y el dolor costal pasa a ser púbico. La sensación de cansancio y pesadez es cada vez mayor. El útero alcanza los 40 centímetros y se sitúa a la altura del esternón. El peso total ganado a lo largo del embarazo es de entre 11 y 15 kilogramos.

Cambios del feto en el noveno mes de gestación.

Todos sus órganos ya están maduros y, debido a su tamaño, apenas dispone de espacio para moverse en el interior del útero. En este periodo, la placenta ha permitido un mayor paso de anticuerpos maternos hacia el feto para proporcionarle una mayor protección frente a las infecciones en el momento de nacer. En la semana 40 el feto tiene un peso medio de 3350 gramos y una altura de 48 – 52 centímetros.

Características fisiológicas del organismo de la mujer embarazada

En el proceso de gravidez tienen lugar modificaciones fisiológicas que propician el desarrollo normal del feto y prepara al organismo de la mujer para el parto. Estas modificaciones son reguladas por el sistema nervioso central. Desde los primeros meses del embarazo aumenta la necesidad de oxígeno en el organismo de la mujer y el feto. A partir de las 20 semanas de gestación se produce un incremento del gasto cardíaco y del consumo de oxígeno que comienza a reducirse aproximadamente a las 38 semanas de embarazo.

Se modifica el metabolismo de los hidratos de carbono, lípidos, proteínas, hidrominerales y vitaminas. Aumenta la masa corporal de la mujer, sobre todo en la segunda mitad del embarazo. Durante este período el aumento del peso promedio es de 350 g / semana. Al final de la gravidez, la masa corporal de la mujer aumenta en 10- 12 Kg.

Sin embargo, algunos Obstetras plantean un promedio de ganancia en cuanto a su peso corporal alrededor de 24-35 libras, existiendo controversia concerniente a su peso ideal, por el incremento al riesgo a la toxemia de embarazo y la dificultad en la reducción del exceso de la grasa corporal y las posibles complicaciones médicas introducidas por la obesidad.

Características del sistema circulatorio de la mujer embarazada

Durante el embarazo, el volumen de la sangre de la madre aumenta entre un 30 y un 50%, de acuerdo a los manuales Merck. El pico ocurre alrededor de la semana 24 y empieza a bajar a partir de la semana 30 del embarazo. Cuando comienza el parto se ajustan nuevamente y bajan rápidamente durante el nacimiento que es cuando la sangre se pierde como resultado del proceso.

El ritmo del corazón de la madre se eleva a 90 pulsaciones por minuto. La presión sanguínea generalmente baja en el segundo trimestre, pero vuelve a subir en el tercero. La composición de la sangre también cambia, creando un índice de plasma de glóbulos rojos más alto que el de las mujeres no embarazadas.

Características del sistema cardiovascular en la embarazada

En reposo la embarazada presenta un aumento del gasto cardiaco a un 30-35 %, el cual sucede a la mitad del embarazo, como respuesta al consumo de oxígeno aumentado. Este incremento del gasto cardíaco se debe a la frecuencia cardíaca que aumenta por encima de sus valores normales en 20 lat. / min., en la semana 32 y posteriormente se estabiliza y declina en la fase final. Además, el volumen sistólico aumenta un 30 % y se produce una hipertrofia del ventrículo izquierdo.

El incremento del gasto cardíaco materno en reposo, observado al principio del embarazo se debe al aumento del volumen sistólico. En el tercer trimestre el volumen sistólico se vuelve inestable y puede descender a los niveles de no embarazo, en especial con algunos cambios de posición del cuerpo; en este tiempo el gasto cardíaco se manifiesta de la misma forma. La circulación venosa aumenta hacia el final del embarazo, esto se debe a la relajación o distensibilidad venosa y a la proliferación de grandes plexos venosos en los ligamentos anchos del útero.

El volumen sanguíneo aumenta en un 40 % existiendo un aumento simultáneo en la capacidad venosa. La capacidad aórtica aumenta y la resistencia periférica disminuye. El embarazo causa afectos fisiológicos similares a los provocados por el entrenamiento, aumentando el volumen del corazón, la cantidad de sangre y la hemoglobina, tales cambios aumentan la capacidad para realizar esfuerzos físicos en un 10 % aproximadamente.

Se producen cambios en la presión arterial media, que disminuye en el primer trimestre del embarazo, obteniendo valores más bajos a la mitad del embarazo, aumentando progresivamente hasta llegar a sus valores normales al término del mismo. Este descenso se explica por una reducción de la presión diastólica.

Características del sistema respiratorio en estado de reposo en la embarazada

Durante el embarazo los órganos respiratorios cumplen una labor intensa, puesto que los procesos metabólicos entre el feto y la madre exigen una gran cantidad de oxígeno. Las grandes dificultades en la función pulmonar se explica por la posición relativamente alta del diafragma empujada hacia arriba por el útero grávido produciendo un aumento del diámetro transversal de la caja torácica y de la capacidad inspiratoria que reduce la capacidad residual funcional, manteniéndose constante la capacidad vital y la capacidad pulmonar total.

El volumen minuto respiratorio aumenta a expensa de un incremento del volumen de aire corriente. La frecuencia respiratoria no se modifica. Al final del embarazo puede observarse disnea moderada, aun en mujeres sanas.

Cambios metabólicos en la embarazada

En estado de reposo aumenta el consumo de oxígeno basal, esto se explica por la mayor actividad del aparato cardio circulatorio, respiratorio y renal de la gestante por un consumo extra del feto y el sistema útero placentario. Existe una disminución de la utilización de la glucosa, esto se debe a la reducción de la sensibilidad por la insulina, a pesar que los valores plasmáticos están elevados, presentándose en general una respuesta diabetógena, lo que no favorece un aporte adecuado de glucosa al feto. La actividad lipolítica aumenta.

Durante la realización de ejercicios en la embarazada se produce un aumento del VO₂ absoluto, pero el VO₂ relativo se mantiene. La disminución rápida de la glicemia se produce en ejercicios de larga duración, a la vez que disminuye el cociente respiratorio. Este descenso se debe probablemente al aumento de la

utilización de la grasa, la cual determina una reducción de la capacidad de trabajo anaerobio.

Cambios en el sistema músculo- esquelético de la embarazada

Durante el embarazo se producen dos tipos de cambios importantes: el primero es el desplazamiento del centro de gravedad, por lo que causa alteraciones del equilibrio. A medida que avanza el embarazo el centro de gravedad es desplazado hacia delante, hacia el hueso púbico (como consecuencia del aumento de peso y la elevación de la caja torácica por el aumento de tamaño del útero) provocando una disminución de la estabilidad de la embarazada.

Además se acentúa la lordosis lumbar que se acompaña por un aumento de la cifosis dorsal. Esta actitud postural causa una sobrecarga de los músculos que están débiles y relajados y ligamentos de la columna vertebral y que se exteriorizan por la aparición del dolor a nivel lumbar. El segundo cambio es el aumento de la movilidad articular como consecuencia de la relajación de ligamentos y músculos que causan distensión del cartílago articular y aumento del líquido sinovial por efecto de las hormonas progesterona y relaxina liberadas por los ovarios durante el embarazo.

A medida que el embarazo progresa cambia el centro de gravedad modificándose su forma y su peso. Es por eso que el centro de gravedad se desplaza más adelante y los músculos de la parte inferior de la espalda deben trabajar más duramente para sostener la columna. A medida que el abdomen se agranda, la embarazada puede tratar de compensar desplazándose hacia atrás. El equilibrio se hace más difícil, la marcha es con mayor base de sostén y con pasos más cortos.

Gasto de energía de la embarazada

Según Rodríguez (2006) considera que:

El ejercicio en la mujer embarazada no debe producir fatiga. Por ello síntomas como sentirse incómoda, falta de aire o mucho cansancio deben considerarse para disminuir el nivel de su ejercicio. Para ello, vigilar la respiración y mantener el habla sin dificultad mientras hace ejercicio. (p.51)

La autora se encuentra en acuerdo con el autor de no producir fatiga en el embarazo motivo por el cual puede presentarse molestias respiratorias para la madre gestante y su futuro bebé.

El embarazo tiende a incrementare el gasto de energía en las actividades diarias y comunes. Los altos gastos energéticos de la embarazada son debidos a la combinación de cumplir las necesidades energéticas por el concepto de la tasa

metabólica basal incrementada y el gasto del movimiento de una mayor masa del cuerpo incrementada, de ahí que los organismos maternos y fetal deben recibir suficiente cantidad de proteínas, grasa, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas.

ACTIVIDAD	ENERGÍA CONSUMIDA	
	Embarazada	No Embarazada
1.- Acostada tranquila	1.11	0.95
2.- Sentada	1.32	1.02
3.- Parada	1.41	1.12
4.- Barrer la casa	2.90	2.50

Fuente: Gasto energético en la mujer

Indicaciones Metodológicas Generales para embarazadas

Según las recomendaciones del Colegio de Obstetras y Ginecólogos de los Estados Unidos, a menos que existan razones médicas que lo impidan, “las mujeres embarazadas pueden y deben hacer ejercicio con moderación durante al menos 30 a 40 minutos todos los días o al menos tres veces por semana, atendiendo a las siguientes Indicaciones Metodológicas Generales para embarazadas” (ACOG, 2002, p.20)

La autora opina que si no hay alguna contraindicación médica que impida realizar ejercicio en el embarazo se puede llevar sin problema un programa de ejercicios físicos moderados con duración de 30 a 40 minutos diarios o de tres veces por semana.

Las clases para embarazadas deben de comenzar con un ligero calentamiento que dura aproximadamente entre 5 y 7 minutos, donde se preparan articulaciones y músculos por medio de ejercicios de flexiones, extensiones, torsiones y círculos de las articulaciones, también se pueden realizar estiramientos estáticos simples, para acelerar el proceso de adaptación a la actividad física, luego del calentamiento se pueden hacer ejercicios generales localizados para diferentes partes del cuerpo, después se pasan a los propios ejercicios del embarazo y el parto y finalmente se deben de realizar acciones propias para la recuperación, con ejercicios respiratorios específicos y de relajación.

En las clases de Gimnasia para Embarazada, no se deben realizar ejercicios de gran intensidad, ni saltos, ni trotes o carreras, tampoco se realizan ejercicios de equilibrios

que puedan provocar caídas y no se usan los movimientos con cambios bruscos de dirección, por la misma causa. La intensidad del trabajo en estas clases es de moderada a baja (menor al 60 % de su frecuencia cardíaca máxima). El número de repeticiones oscila entre las 8 y 16 repeticiones, utilizando si fuera necesario pausas entre un ejercicio y otro con ejercicios respiratorios, siempre hay que tener en cuenta el tipo de ejercicios y al estado físico de la gestante.

Se debe utilizar un calzado y vestuario cómodo que le permita el mejor desenvolvimiento en las actividades, evitar el agotamiento y la fatiga en la gestante. Sugerir a la gestante, ingerir abundante líquido antes y después de la actividad física (de ser necesario, también durante).

Contar con colchonetas o algún medio auxiliar que las sustituya que sea suave, donde la mujer pueda sentarse y acostarse cómodamente para realizar los ejercicios en el piso, ya que en esta etapa producto de la liberación de progesteronas y progesteradiol se reblandecen las articulaciones de las caderas y coxofemorales y pueden sentir incomodidades al sentarse o acostarse sobre superficies duras.

Clases para embarazadas

Las clases pueden realizarse desde los primeros meses de gestación y su frecuencia ideal es de 3 frecuencias semanales, los horarios más adecuados son las primeras horas de la mañana. Es importante conocer el comportamiento de la tensión arterial antes del inicio de la clase y la toma del pulso antes, durante y al terminar la actividad física.

Se debe orientar a la gestante, el hacer ejercicios, luego de 1 hora y media aproximadamente de haber ingerido alimentos, no se deben hacer ejercicios en ayunas, las clases deben empezar con la vejiga evacuada además en ellas no deben exponerse al sol, ni se recomienda lo hagan, pues durante el embarazo ya que este hace que salgan manchas o cloasmas en la piel.

Es necesario tener en cuenta que aquellas gestantes que no tengan permiso de su médico, que abortan con facilidad o tienen sangramientos, las que padecen de fiebre reumática o las que presenten patologías propias del embarazo que limite su participación en alguna actividades físicas no deben hacer ejercicios durante el embarazo.

e. MATERIALES Y METODOS

Materiales

Computadora, internet, impresora, hojas de papel boom, colchonetas, grabadora, encuesta inicial encuesta final, ficha de observación, videos.

Métodos

Tipo de estudio

La investigación es de tipo prospectivo. Este estudio posee una característica fundamental, es la de iniciarse con la exposición de una supuesta causa, y luego seguir a través del tiempo a una población determinada hasta determinar o no la aparición del efecto.

Tipo De diseño

Se utilizó en la investigación el diseño pre - experimental. Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

Tipo de Enfoque.

La investigación es de tipo descriptivo o también conocida como la investigación estadística, describen los datos y este debe tener un impacto en las vidas de la gente que le rodea. El objetivo principal es saber el por qué y para qué se está realizando.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Método Científico: A través del cual permitió obtener información específica con claridad en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla en la formulación del tema, y esquematización del marco teórico.

El método estadístico: Me permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

Análisis síntesis: Se utilizó durante toda la consulta o bibliografías de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionada con el tema.

Fases de la investigación:

1ra fase: Porque las mujeres embarazadas no realizan ejercicio físico durante su embarazo ha hecho que la mayoría de estas mujeres lleve una vida sedentaria o rutinaria.

2da fase Se diagnosticó el grado aceptación sé si crea un programa de ejercicios físicos para mujeres embarazadas.

3ra fase Elaboración y aplicación de un programa de ejercicios físicos para mujeres embarazadas.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica de ejercicios. **TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

Encuesta: es una técnica basada en entrevistar, a un número considerable de personas, utilizando cuestionarios, que mediante preguntas, efectuadas en forma personal, telefónica, o correo, permiten indagar las características, opiniones, costumbres, hábitos, gustos, conocimientos, modos y calidad de vida, situación ocupacional, cultural, etcétera, dentro de una comunidad determinada.

Es por tal motivo que se aplicó una encuesta inicial y final, a las estudiantes embarazadas que acudían a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Ficha de observación: La ficha de observación es un instrumento de la investigación de campo. Se usa cuando el investigador debe registrar datos que aportan otras fuentes como son personas, grupos sociales o lugares donde se presenta la problemática.

Es por tal motivo que se aplicó una ficha de observación a cada estudiante embarazada durante el programa de ejercicios físicos

POBLACIÓN

La presente investigación se efectuó en el departamento de bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja. La institución cuenta con una población total de 2046 alumnas femeninas matriculadas en los diferentes módulos en los años 2014 -2015, de las cuales se procedió a trabajar con 12.

INSTITUCION EDUCATIVA	POBLACION
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA	12

f. RESULTADOS

ENCUESTA INICIAL Y FINAL APLICADA A LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS QUE ACUDEN A LA UNIDAD DE BIENESTAR ESTUDIANTIL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

1. ¿Realiza usted, ejercicio físico durante el embarazo?

Tabla 1

Ejercicio físico durante el embarazo

VARIANTE	ENCUESTAS INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	0	0	12	100
No	12	100	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

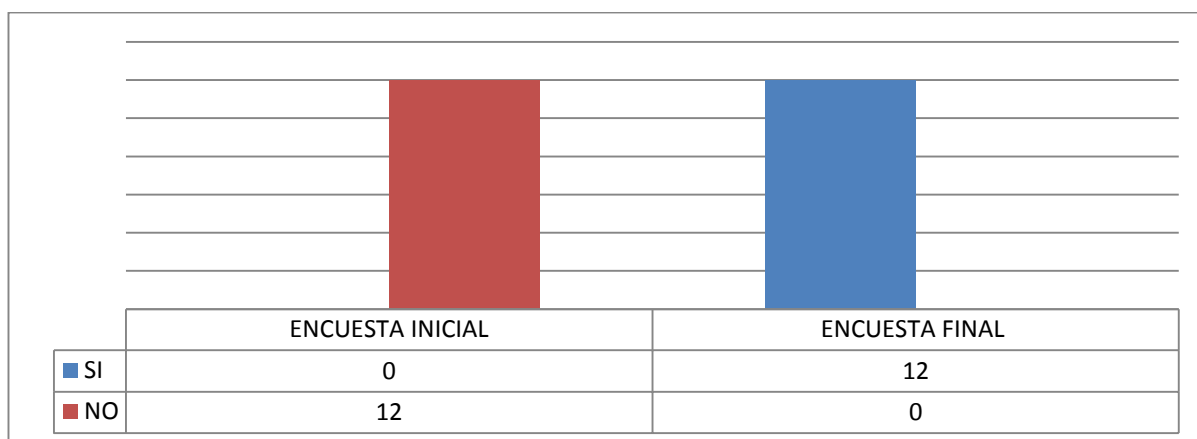


Gráfico 1 Ejercicio físico durante el embarazo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La actividad física durante el embarazo moderada y supervisada por el especialista es muy recomendable para vivir de manera saludable tanto el periodo de gestación como el parto y el puerperio. Por ejemplo, el Colegio de Ginecólogos y obstetras de Estados Unidos (American College of obstetricians and Gynecologists, ACOG) consideran adecuada la práctica del ejercicio debidamente supervisada por el médico y un entrenador calificado.

En la primera encuesta que se realizó, podemos observar que las 12 estudiantes lo que equivale al 100%, no practican el ejercicio físico durante su embarazo.

Sin embargo después de dar charlas y motivar a las embarazadas de los beneficios que produce la práctica del ejercicio físico se sometieron a un programa de ejercicios físicos dando un resultado favorable en la encuesta final las 12 encuestadas que son el 100% practicaron y conocen los beneficios que el ejercicio físico produce en el embarazo.

2. ¿Conoce usted; que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico?

Tabla 2

Conocimiento del ejercicio físico durante el embarazo

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
Si	3	25	12	100
No	9	75	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

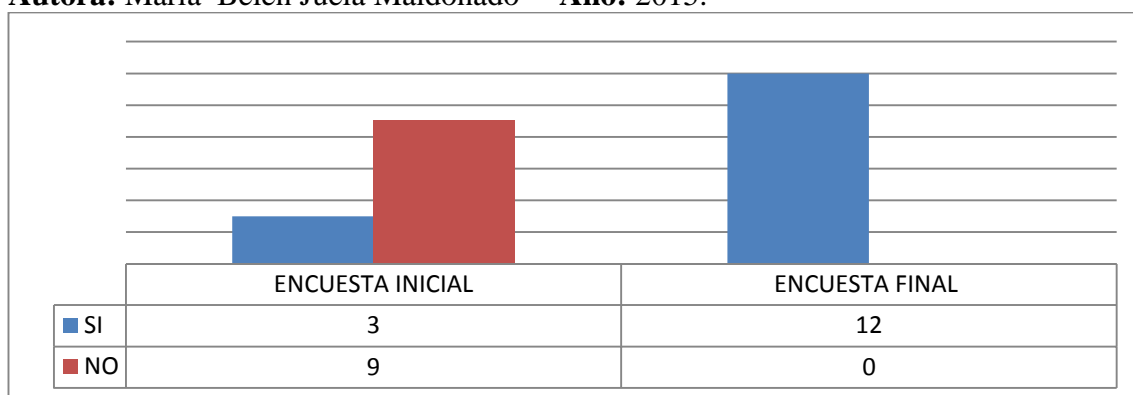


Gráfico 2. Conocimiento del ejercicio físico durante el embarazo

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La actividad física durante el embarazo ha demostrado ser beneficiosa tanto para la madre como para el bebé. A nivel materno, se producen efectos beneficiosos a nivel físico y psicológico incluyendo mejor función cardiovascular, menor riesgo de desarrollar diabetes gestacional, mayor elasticidad en las articulaciones, menos problemas de obesidad y menor tasa de síntomas depresivos y de insomnio. Además, la realización de ejercicio alivia algunas de las sintomatologías comunes en las embarazadas como los edemas de extremidades y las lumbalgias. A nivel fetal, también existen algunos beneficios, como una reducción de la tasa de grasa corporal en el recién nacido, que se mantiene en etapas posteriores.

En la primera encuesta realizada a las estudiantes embarazadas que acuden al bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, en el gráfico se puede observar que el 75% lo que equivale a 9 de las 12 desconocen que se puede realizar ejercicio físico en el embarazo, y 25% lo que equivale a 3 de las 12 encuestadas, tienen conocimientos que se puede realizar ejercicio físico durante el embarazo.

Sin embargo después de haber orientado a las embarazadas con charlas de los beneficios que conlleva y practicar un programa de ejercicios físicos especializado para embarazadas, podemos observar un resultado positivo en la encuesta final de las 12 embarazadas, el cual representa el 100% conocen que se puede realizar ejercicio físico en el embarazo.

3. ¿Sabía usted; que el ejercicio físico en el embarazo, le ayuda a fortalecer sus músculos pélvicos para favorecer el parto?

Tabla 3

Fortalecimiento de los músculos pélvicos para favorecer el parto

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	2	17	12	100
No	10	83	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

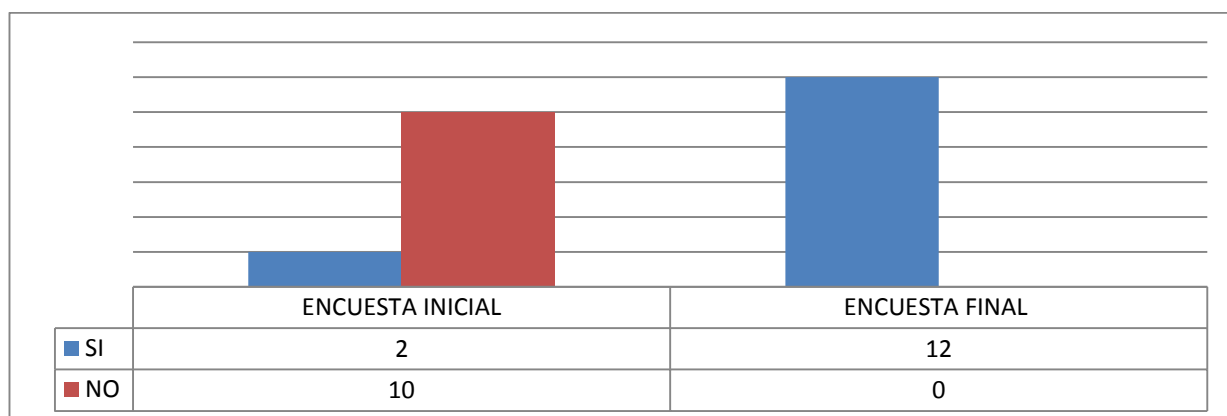


Gráfico 3. Fortalecimiento de los músculos pélvicos para favorecer el parto

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Hacer ejercicio durante el embarazo tiene resultados maravillosos para la salud. te entrena para el parto, fortaleciendo los músculos y mejorando la resistencia, y hace que recuperes más rápidamente la forma después del nacimiento del bebé.

De acuerdo a los resultados nos indica que 2 embarazadas que representan el 17% tienen conocimientos que el ejercicio físico ayuda a fortalecer los músculos pélvicos para favorecer el parto, y las 10 embarazadas restantes que son el 83%, no tienen conocimiento.

Sin embargo en la encuesta final después de charlas y de la motivación necesaria tenemos resultados positivos, las 12 embarazadas que son el 100% tienen conocimiento y están de acuerdo de los beneficios que el ejercicio físico produce en la zona pélvica

4. ¿Sabía usted que realizar ejercicio físico reduce los riesgos de padecer pre eclampsia y diabetes mellitus?

Tabla 4

Beneficios de la práctica del ejercicio físico

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	0	0	12	100
No	12	100	0	0
Total	12	100	Total	100 100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

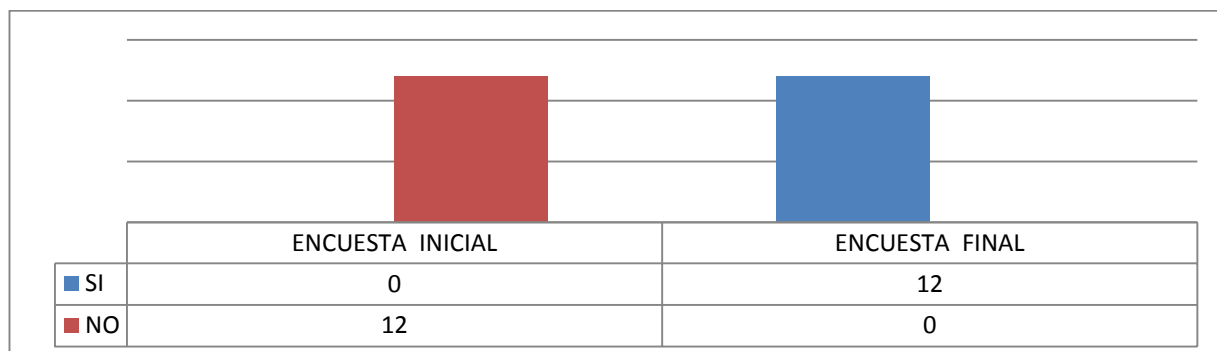


Gráfico 4. Beneficios de la práctica del ejercicio físico

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

El ejercicio puede ser una herramienta eficaz para prevenir la diabetes gestacional y otras enfermedades comunes en el embarazo, complicaciones que sin duda pueden poner en riesgo la salud tanto de la madre como del bebé.

Analizando los datos del gráfico que nos anteceden, las 12 embarazadas encuestadas que representa el 100% señalaron que desconocían totalmente que el ejercicio físico ayuda a reducir los riesgos de padecer pre eclampsia y la diabetes mellitus, en la encuesta final después de dar la información necesaria a las embarazadas por medio de charla, las 12 embarazadas que son el 100% tienen

conocimiento que el ejercicio físico ayuda a reducir los riesgos de padecer pre eclampsia y la diabetes mellitus.

5. ¿Cree usted que el ejercicio físico en el embarazo aporta oxígeno al bebe y mejora su función cardiaca?

Tabla 5

Aporte del beneficio del oxígeno a la madre y al bebe

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	0	0	12	100
No	12	100	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden alaUnidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

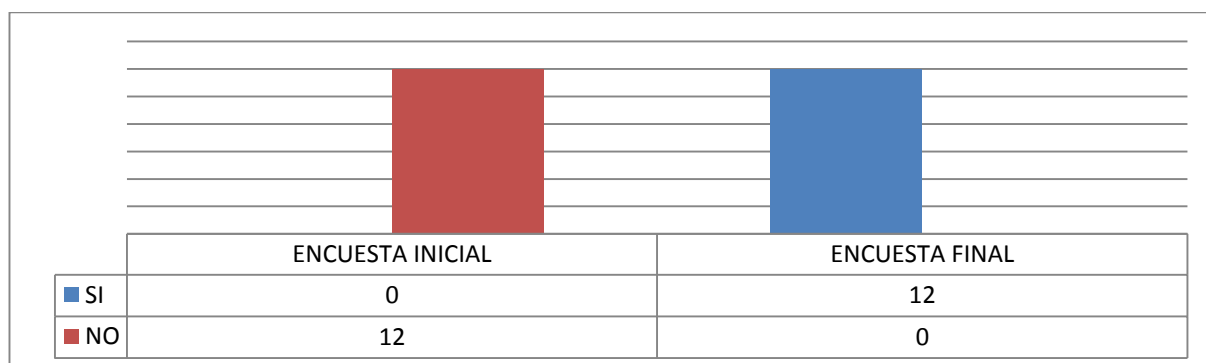


Gráfico 5 Aporte del beneficio del oxígeno a la madre y al bebe

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Se han realizado estudios varios para determinar si la realización de ejercicios cardiovasculares tenga efectos perjudiciales para el feto y no han conseguido ninguna evidencia de que sea perjudicial, al igual que tampoco tiene riesgo de provocar un aborto espontáneo o aumentar el riesgo de un embarazo complicado.

En los resultados de la encuesta final aplicada a las 12 embarazadas que presentan el 100% indicar desconocer el aporte de oxígeno que produce el ejercicio físico para él bebe, y el beneficio de mejorar la condición cardiaca. Sin embargo en la encuesta final después de aplicar el programa de ejercicio físicos tenemos un resultado positivo las 12 encuestadas que son el 100% comprobaron que el ejercicio físico mejora la condición cardiovascular.

6. ¿Sabe usted que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico 3 veces por semana?

Tabla 6

Realizar 3 veces por semana ejercicio físico en el embarazo ayuda al parto.

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	F	%
Si	1	9	12	100
No	11	91	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

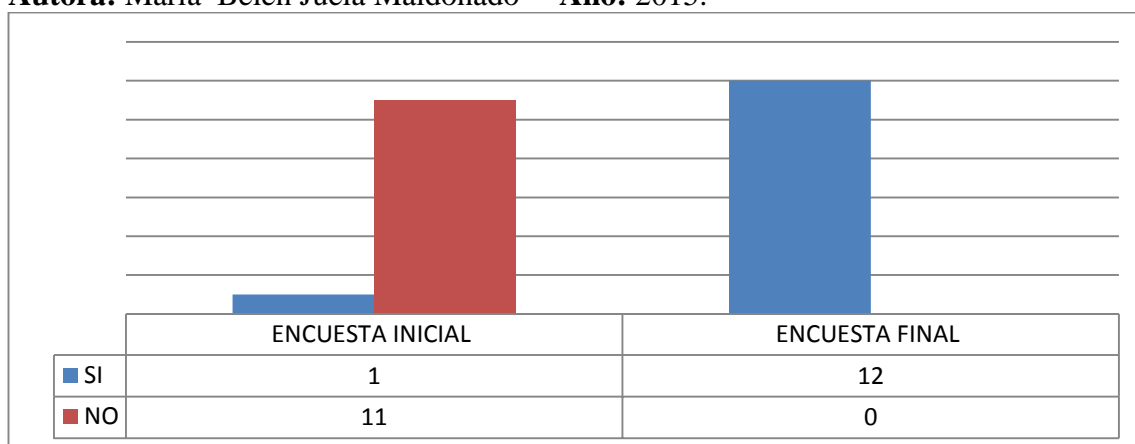


Gráfico 6. Realizar 3 veces por semana ejercicio físico en el embarazo ayuda al parto.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En una gestación de curso normal, la realización de ejercicio físico moderado es totalmente segura para la madre y para el feto. En ausencia de complicaciones de la gestación, se recomienda realizar unos treinta minutos de actividad física moderada intensa como mínimo tres veces a la semana a todas las mujeres embarazadas.

Se determina que de acuerdo a los resultados que indican el gráfico, en la encuesta inicial 1 encuesta que representa al 9% tiene conocimiento que se puede realizar ejercicio físico 3 veces por semana, y 11 de las encuestadas que son el 91% desconocen totalmente del número de secciones que se puede realizar al practicar el ejercicio físico.

Sin embargo después de la encuesta final podemos observar que las 12 encuestadas que son el 100% tiene el conocimiento de las veces por semana que se puede practicar el ejercicio físico en el embarazo.

7. ¿Cree conveniente que se debe hidratar antes, durante y después de una actividad física?

Tabla 7

Hidratación antes, durante y después, en las clases del ejercicio físico

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	8	66	12	100
No	4	34	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

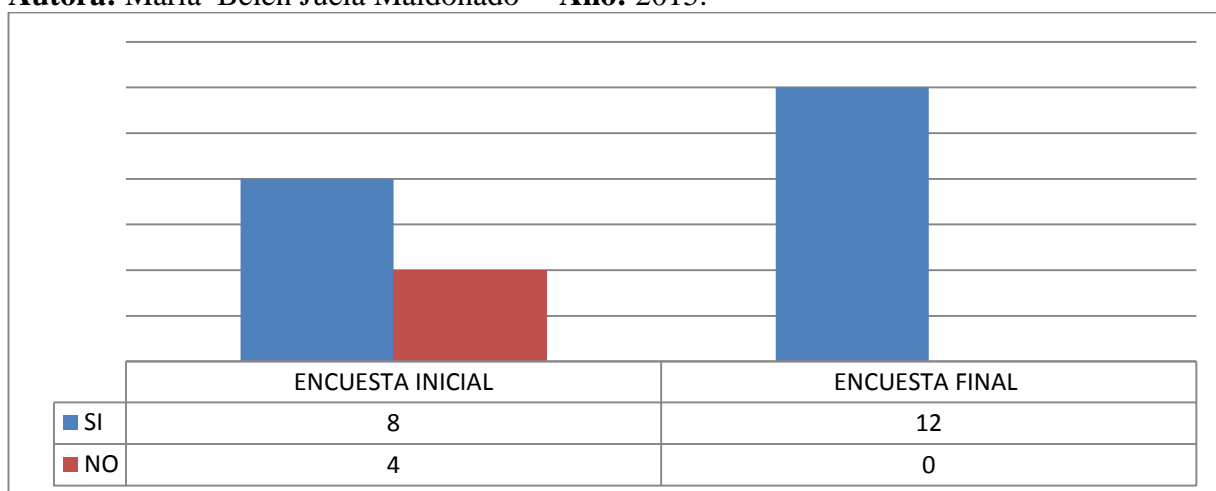


Gráfico 7. Hidratación antes, durante y después, en las clases del ejercicio físico

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Según la medicina física, una hidratación adecuada de tu organismo es un requisito para la buena salud, además de ser esencial para la vida misma; el agua es el líquido que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales.

El agua juega muchos papeles importantes en tu cuerpo, pues es el componente mayoritario de las células de tu cuerpo (excepto en el caso de la células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y tus articulaciones.

El agua transporta los nutrientes a las células de tu cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de desechos.

También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor, esto especialmente cuando practicas algún ejercicio físico.

El agua es el componente principal del cuerpo humano, normalmente representa el 60% del peso corporal en hombres adultos, y es ligeramente inferior, un 50-55%, en mujeres debido a su proporción más alta de grasa corporal. El cerebro y los músculos son aproximadamente un 75% agua, la sangre y los riñones un 81%, el hígado un 71%, los huesos un 22% y el tejido adiposo un 20%.

Es importante que sepas que cuando practicas algún entrenamiento deportivo en forma sostenida durante una hora o más, tu cuerpo pierde más agua que la que puede producir y, si no la repones, te deshidratas, lo que traerá problemas para tu salud. Por eso, necesitas proveerte el agua que tu organismo utiliza cada día que vas al gimnasio y tomas una clase o que te ejercitas por recreación y deporte; y más aún, si hace mucho sol y calor, igual que si tus rutinas para estar saludable se practican al aire libre.

Interpretando los resultados que anteceden en el gráfico podemos observar 8 de las encuestadas que son el 66 % saben que deben hidratarse al realizar ejercicio físico antes durante y después del mismo, y 4 de las encuestadas que da el 34% desconocían que deben hidratarse antes, durante y después del ejercicio físico, después de la encuesta final nos arroja resultados positivos las 12 embarazadas que representan el 100% saben que deben hidratarse ante, después y durante la práctica del ejercicio físico.

8. ¿Considera que las mujeres lactantes que realizan ejercicio físico recuperan más rápido su peso anterior ante que las mujeres lactantes sedentarias?

Tabla 8

Ejercicio físico en la mujer lactante activa vs la lactante sedentaria

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	0	0	12	100
No	12	100	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

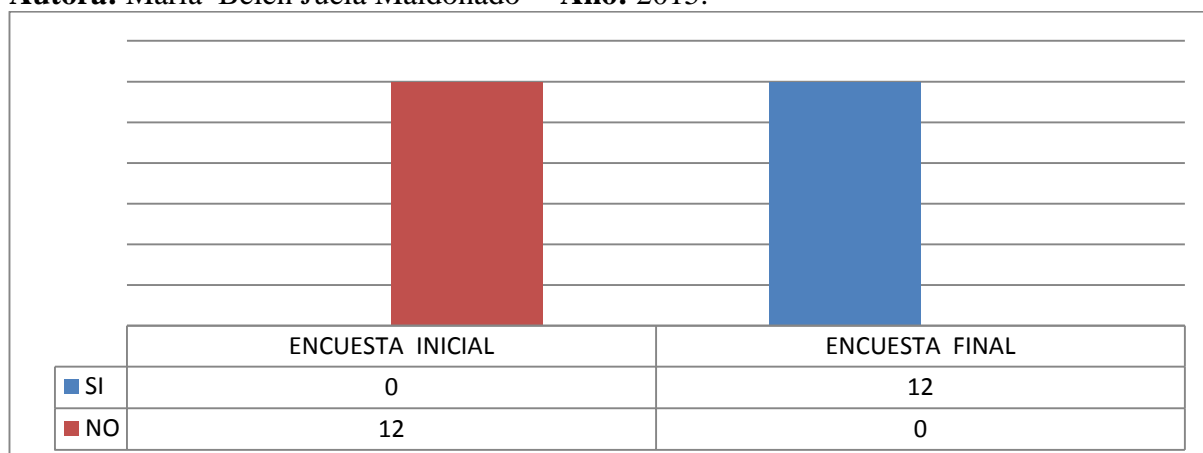


Gráfico 8 ejercicio físico en la mujer lactante activa vs la lactante sedentaria

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La lactancia materna y la práctica de deporte no sólo son compatibles, sino que además proporciona varios beneficios dentro de nuestro objetivo de recuperación posparto. Diferentes investigaciones sugieren que una mujer que da el pecho a su hijo y que realiza ejercicio físico recupera su peso anterior (el que tenía antes del embarazo) más rápidamente que una madre lactante sedentaria. Además, elimina antes la grasa acumulada durante el embarazo.

Analizando la gráfica que nos antecede, podemos analizar que las doce encuestadas que representan el 100% tenían un desconocimiento total del ejercicio físico en una mujer lactante ayuda a recuperar el peso más rápido que una mujer sedentaria, sin embargo luego de charlas las encuestadas saben la importancia que produce el ejercicio físico en la lactancia

9. ¿Conoce que el ejercicio físico en la embarazada evita el insomnio y mejora la calidad del sueño?

Tabla 9

Ejercicio físico ayuda al insomnio y mejora la calidad del sueño

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	0	0	12	100
No	12	100	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

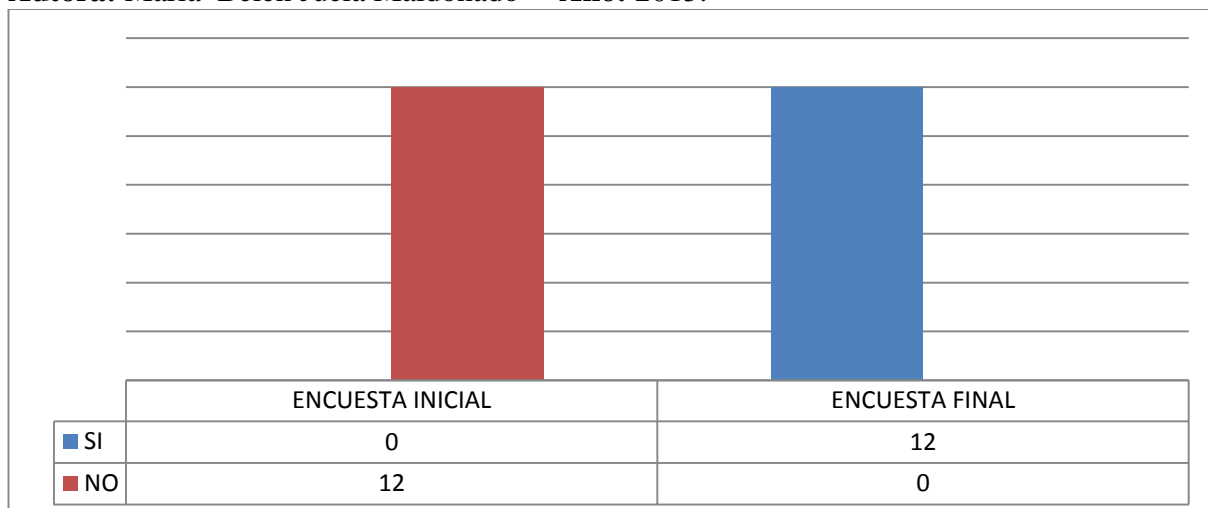


Gráfico9 ejercicio físico ayuda al insomnio y mejora la calidad del sueño

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los trastornos de sueño son muy comunes durante el embarazo. Una de las quejas más frecuentes durante el primer trimestre de gestación es las alteraciones que ocurren en el sueño de la mujer. Se sienten más cansadas y con más sueño durante el día, lo que acaba por modificar el sueño nocturno. Tanto la cantidad como la calidad del sueño durante la gestación, suele alterarse.

El aumento de los niveles hormonales, así como factores a considerar como la diabetes, la obesidad, las molestias propias del embarazo (nauseas, dolores de cabeza, etc.), los cambios en el cuerpo (peso de la barriga, hinchazón, etc.), y otros, hacen con que la mujer se sienta mucho más molesta para conciliar el sueño. Es muy importante, en la etapa gestacional, que la mujer, desde el principio, mantenga hábitos saludables en el sueño. Para ayudarles a ir a la cama y conciliar el sueño como se debe, Haz ejercicio físico regularmente para ayudar a mantenerse saludable, mejorar la circulación y reducir los calambres, la hinchazón y los dolores de espalda y en las piernas. La natación es un ejercicio muy recomendado para el embarazo

Se determina que de acuerdo a los resultados que indican el gráfico, en la encuesta inicial 12 de las encuestas que representa el 100% no tiene conocimiento que el ejercicio físico ayuda a disminuir el insomnio y mejora la calidad del sueño en el embarazo.

Sin embargo después de la encuesta final podemos observar que las 12 encuestadas que son el 100% tiene el conocimiento que la práctica del ejercicio físico produce.

10. ¿Conoce usted, que una mujer embarazada, no puede permanecer por mucho tiempo acosada sobre la espalda?

Tabla 10

La mujer embarazada no puede permanecer por mucho tiempo acostada

VARIANTE	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
Si	0	0	12	100
No	12	100	0	0
Total	12	100	100	100

Fuente: Encuesta aplicada a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

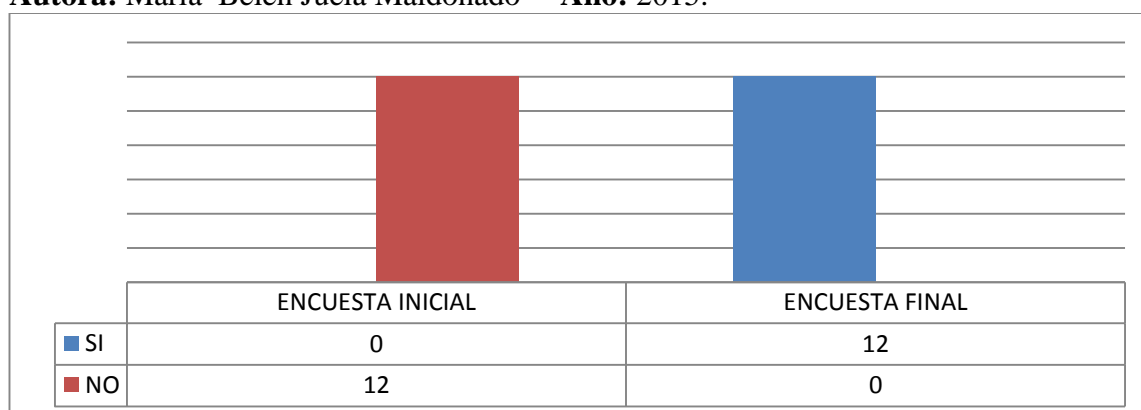


Gráfico 10 La mujer embarazada no puede permanecer por mucho tiempo acostada

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Cuando te acuestas sobre tu espalda, tu útero presiona la vena que devuelve la sangre de la parte inferior de tu cuerpo a tu corazón. Es por eso que podrías sentirte mareada, si permaneces acostada sobre tu espalda durante un largo periodo de tiempo. Además, esa posición podría interferir con el flujo de sangre y nutrientes que llegan a la placenta y a tu bebé en desarrollo. Esto es potencialmente peligroso, sobre todo si tienes algún problema como alta presión arterial o diabetes, que afecte a la cantidad de oxígeno y nutrientes que está recibiendo tu bebé.

Se determina que de acuerdo a los resultados que indican el gráfico, en la encuesta inicial 12 de las encuestas que representa el 100% no tiene conocimiento que no se puede permanecer por mucho tiempo acostado sobre la espalda.

Sin embargo después de la encuesta final podemos observar que las 12 encuestadas que son el 100% tiene el conocimiento y evitan acostarse por mucho tiempo sobre su espalda.

FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADA DURANTE EL PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA EMBARAZADAS.

1. LA EMBARAZADA HACE EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE.

Tabla 11

Ejercicio físico regularmente en la embarazada

FICHA DE OBSERVACIÓN		
VARIABLE	f	%
SI	10	84
NO	0	0
ALGUNAS VECES	2	16
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.



Gráfico 11 Ejercicio físico regularmente en la embarazada

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El embarazo puede robarte la energía, sobre todo en el primer y el tercer trimestre. Practicar ejercicio regularmente fortalece tu corazón y pulmones, haciendo que te sientas menos cansada. Además, al tonificar y fortalecer los músculos, podrás hacer tus tareas con menos esfuerzo, tanto en tu casa como en tu trabajo.

Cuanto más en forma estés, más fuerza y resistencia tendrás para la hora del parto y nacimiento. Dar a luz requiere mucha energía y aguante, y al mantenerte activa durante el embarazo te preparas para el arduo trabajo que vendrá.

Hacer actividades regularmente, como caminar, nadar o aerobics de bajo impacto, puede incluso acortar la duración del parto y facilitar el nacimiento del bebé. En la ficha de observación nos indica que 10 embarazadas que son el 84% realizan ejercicio físico con regularidad, además se puede apreciar 2 embarazadas que representan el 16% realizan ejercicio físico en algunas ocasiones.

2. La mujer gestante se hidrata antes, durante y después, del ejercicio físico.

Tabla 12

Hidratación en la mujer gestante

FICHA DE OBSERVACIÓN		
VARIABLE	f	%
SI	12	100
NO	0	0
ALGUNAS VECES	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

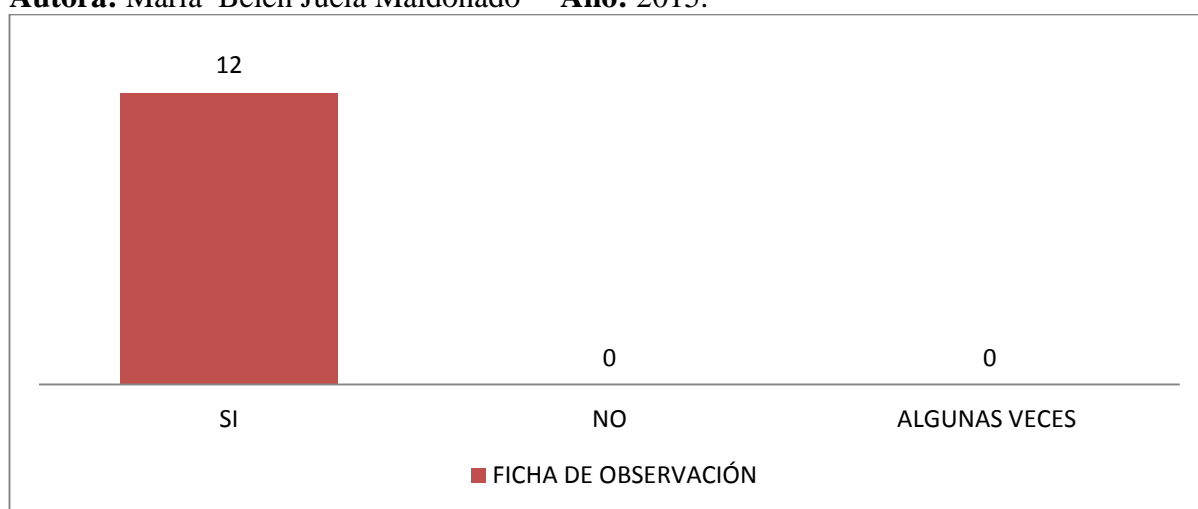


Gráfico 12 Hidratación en la mujer gestante

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Una hidratación adecuada de tu organismo es un requisito para la buena salud, además de ser esencial para la vida misma; el agua es el líquido que permite muchas de las reacciones químicas vitales del organismo y mantiene las funciones corporales.

El agua juega muchos papeles importantes en tu cuerpo, pues es el componente mayoritario de las células de tu cuerpo (excepto en el caso de la células grasas) y también protege y es lubricante para el cerebro y tus articulaciones.

El agua transporta los nutrientes a las células de tu cuerpo y se encarga de retirar de las mismas los residuos o sustancias de deshechos.

También ayuda a regular la temperatura corporal mediante la redistribución del calor desde tejidos activos hasta la piel y mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor, esto especialmente cuando practicas algún ejercicio físico. Como se manifiesta

en la tabla del gráfico nos indica que las 12 embarazadas que son el 100% cuando realizan ejercicio físico se están hidratando constantemente.

3. Asiste con normalidad a las clases del ejercicio físico.

Tabla 13

Asistencia de las clases para embarazadas

FICHA DE OBSERVACIÓN		
VARIABLE	f	%
SI	10	84
NO	0	0
ALGUNAS VECES	2	16
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

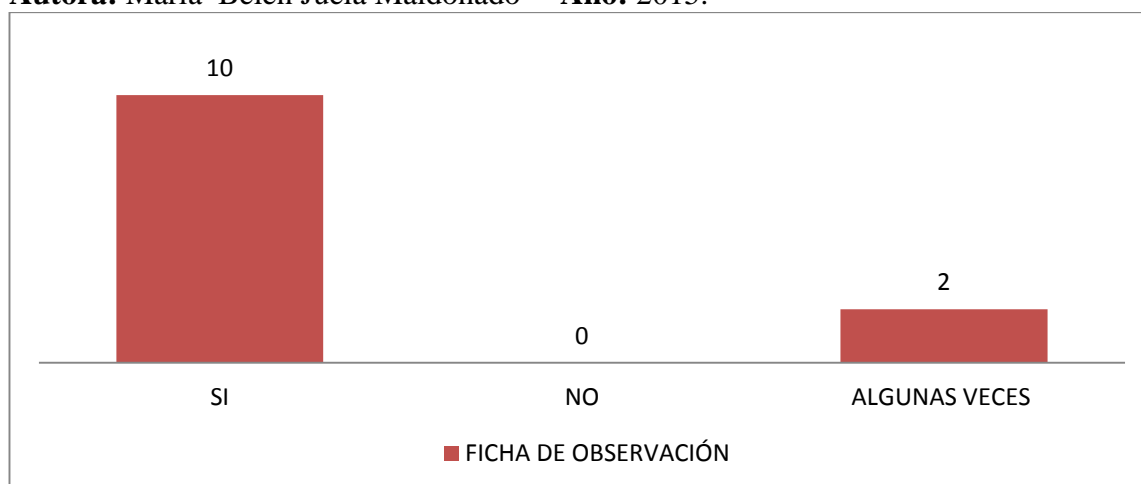


Gráfico 13 Asistencia de las clases para embarazadas

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Un punto fundamental e importante de la actividad física es la regularidad con la que se practica, La frecuencia recomendada durante la gestación para conseguir mejoras es de 3 veces a la semana, atendiendo siempre a las características de cada embarazo, y un mínimo de 2 veces a la semana. En aquellas mujeres embarazadas que ya realizaban una actividad deportiva previa a la gestación y que se encuentran en perfectas condiciones pueden realizar ejercicio físico de intensidad moderada con una frecuencia máxima de 5 días a la semana, que se debe reducir en el tercer trimestre.

La frecuencia del ejercicio también dependerá del tipo de actividad deportiva, del momento del embarazo y su estado de salud. Conviene indicar que para una

embarazada que se encuentra en buenas condiciones puede caminar a diario sin ningún tipo de problemas a lo largo del todo el embarazo. Independientemente del estado físico de la mujer embarazada, existe una serie de contraindicaciones de carácter absoluto que impiden a la gestante realizar ejercicio por el riesgo que supone para la salud materno-fetal, y contraindicaciones de carácter relativo que requieren un intenso control médico para que estas mujeres puedan realizar algún tipo de ejercicio físico.

En la aplicación de la ficha de observación según los resultados obtenidos, el 84 % que es el equivalente a 10 embarazadas encuestadas, asisten con normalidad al programa de ejercicios físicos para embarazadas sin embargo también podemos observar que 2 embarazadas es son el 16% algunas veces asisten al programa de ejercicios físicos.

4. La embarazada realiza calentamiento de 5 -10 min.

Tabla 14

Tiempo de la clase de ejercicio físico

FICHA DE OBSERVACIÓN		
VARIABLE	f	%
SI	12	100
NO	0	0
ALGUNAS VECES	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden ala Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

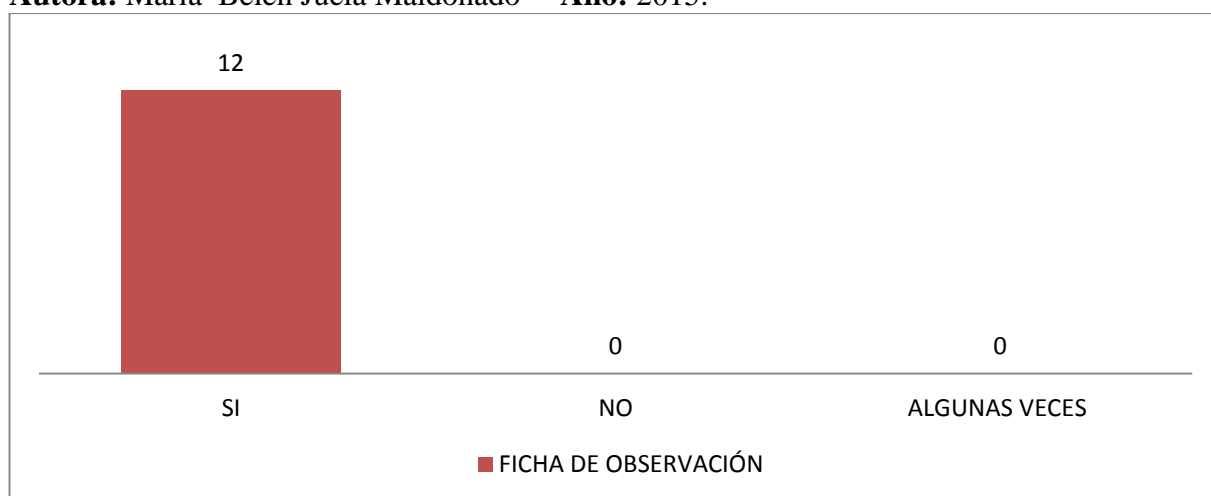


Gráfico 14 Tiempo de la clase de ejercicio físico

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Las clases para embarazadas tienen una duración aproximada de 30 a 40 minutos, las mismas comienzan con un ligero calentamiento que dura aproximadamente entre 5 y 10 minutos, donde se preparan articulaciones y músculos por medio de ejercicios de flexiones, extensiones, torsiones y círculos de las articulaciones, también se pueden realizar estiramientos estáticos simples, para acelerar el proceso de adaptación a la actividad física.

En la interpretación de la ficha de observación aplicada podemos concluir que las 12 embarazadas que representan el 100% realizan calentamiento indicado por la instructora con una duración de 5 – 10 minutos.

5. Controla la frecuencia cardiaca antes, durante y después de la práctica de la clase de ejercicio físico.

Tabla 15

Beneficio del ejercicio físico

FICHA DE OBSERVACIÓN		
VARIABLE	f	%
SI	6	50
NO	0	0
ALGUNAS VECES	6	50
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.



Gráfico 15 Beneficio del ejercicio físico

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Cuando se inicia la clase, se debe de tomar el pulso en reposo, recordemos que el pulso de la embarazada, también aumenta considerablemente, hasta

aproximadamente 15 latidos más que la mujer normal, posteriormente se debe hacer otra toma al finalizar los ejercicios generales y finalmente la última al terminar la clase. El pulso en sentido general no debe elevarse mucho durante la clase por las características de la actividad, no obstante es necesario llevar su control, pues con él medimos fácilmente cómo acepta el organismo la actividad que se está realizando. Es muy importante, no olvidarnos de las características individuales de cada embarazada, todas no pueden hacer a veces las mismas actividades, unas son más ágiles, otras más pesadas, unas son primerizas, otras no, algunas son jóvenes y otras no lo son tanto, por lo que los profesores deben cuidar esto y preservar la salud de la gestante y se su futuro hijo por sobre todas las cosas.

La intensidad en una clase de ejercicio físico para la embarazada es de moderada a baja (menor al 60 % de su frecuencia cardiaca máxima) las pulsaciones no deben exceder las 160 por minutos ya que elevar el pulso por encima de esto puede provocar la reducción del fluido sanguíneo al feto, el número de repeticiones oscila entre las 8 y 16 repeticiones, utilizando si fuera necesario pausas entre un ejercicio y otro con ejercicios respiratorios, siempre hay que tener en cuenta el tipo de ejercicios y al estado físico de la gestante.

Podemos destacar en los resultados obtenidos durante la ficha observación realizada a las embarazadas 6 de las 12 embarazadas observadas que representan el 50% si controlan la frecuencia cardiaca antes, durante y después de la práctica del ejercicio físico, sin embargo también se pudo observar que la otra mitad en algunas ocasiones controla la frecuencia cardiaca.

6. Realiza ejercicios de relajación y movimiento suaves y de estiramiento

Tabla 16

Realiza ejercicio de relajación y estiramiento

FICHA DE OBSERVACIÓN

VARIABLE	f	%
SI	12	100
NO	0	0
ALGUNAS VECES	0	0
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden ala Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juela Maldonado **Año:** 2015.

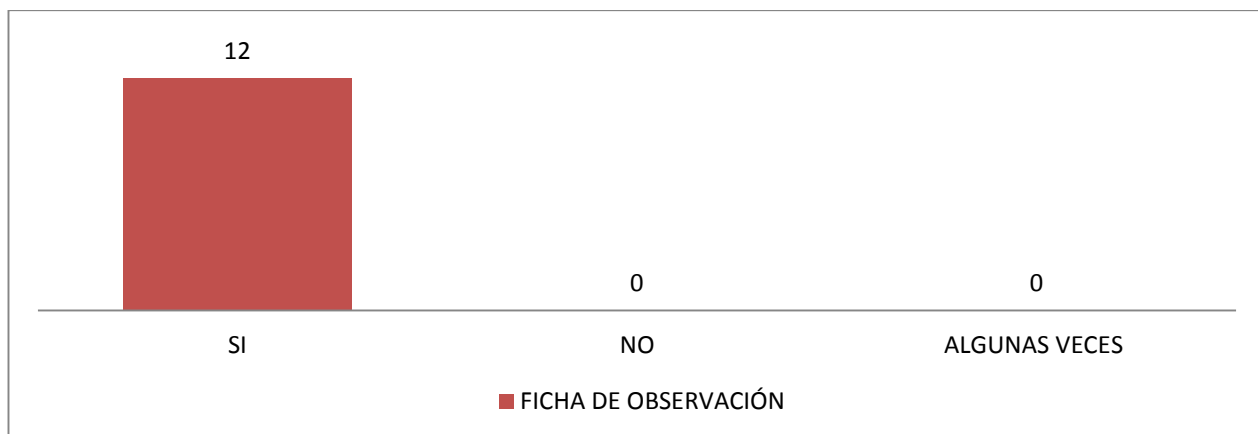


Gráfico 16 Realiza ejercicio de relajación y estiramiento

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los estiramientos musculares y los ejercicios de relajación se aconsejan en cualquier etapa de la vida con el fin de mantener las fibras musculares flexibles y oxigenadas, las articulaciones libres de tensión y contrarrestar los vicios posturales que hacen que nuestros músculos se acorten y creen desequilibrios que a la larga crean lesiones. Y aunque en el embarazo se active la elastina y haya que tener un poco más de cuidado al estirar es especialmente importante realizar estiramientos ya que el cuerpo sufre un montón de desequilibrios y la musculatura sufre variaciones en su mecánica con el fin de realojar la nueva vida en el interior del cuerpo.

Como siempre antes de nada hay que tener claro que puedes lesionarte si estiras más de la cuenta, así que aplica el de sentido común, estirar lo justo y adecuado te generará muchísimos beneficios, así que realiza estiramientos durante unos diez o quince minutos tras el ejercicio que realices diariamente. Analizando los resultados podemos apreciar que las embarazadas que asisten al programa de ejercicios físico las 12 embarazadas que son el 100% realizan ejercicios de relajación y movimiento suaves de estiramiento

7. LA EMBARAZADA COMPARTE CON ALGÚN FAMILIAR LAS CLASES DE EJERCICIOS FÍSICOS

Tabla 17

La embarazada tiene ayuda de algún familiar en las clases de ejercicio físico

FICHA DE OBSERVACIÓN

VARIABLE	f	%
SI	3	25
NO	4	33

ALGUNAS VECES	5	42
TOTAL	12	100

Fuente: Ficha de observación a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

Autora: María Belén Juera Maldonado **Año:** 2015.



Gráfico 17 La embarazada tiene ayuda de algún familiar en las clases de ejercicio físico

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Hacer ejercicios físicos con la propia pareja ofrece numerosas ventajas tanto para el papá como para la futura mamá y, especialmente, de cara al momento del parto. La pareja puede comprobar si realizas correctamente los ejercicios, mientras que si los haces sola la única manera de saber si los estás llevando a cabo a la perfección es hacerlos frente a un espejo, se ve "obligado" a relajarse y a desarrollar un ejercicio físico, aunque sea muy suave, Juntos no os aburriréis, porque mientras realizáis las posturas para relajar y distender los músculos podéis charlar.

Analizando los resultados de la gráfica podemos observar 3 embarazadas que son el 25% son acompañadas por algún familiar a realizar el programa de ejercicios físicos, sin embargo 5 de las embarazadas se encuentran en un grupo de en ocasiones algún familiar las acompañan al programa de ejercicios físicos, y 4 de las embarazadas restantes no son acompañadas van solas a realizar el programa de ejercicios físicos, sin embargo.

g. DISCUSIÓN

Objetivo Específico N° 2.

Diagnosticar el estado actual de las estudiantes embarazadas que acuden ala Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, Período 2014-2015.

Tabla 18

Indicadores en situación negativa encuesta a las embarazadas

¿Conoce Usted; que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico?				
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades

Estudiantes	El 75% de las embarazadas encuestadas desconocen que se puede realizar ejercicio físico durante el embarazo.	Carecen de actividades físicas.	de Creencias erróneas que la práctica de ejercicios físicos en el embarazo perjudica su salud.	Información sobre el ejercicio en el embarazo.
--------------------	--	---------------------------------	--	--

Tabla 19

¿Realiza usted, ejercicio físico durante el embarazo?				
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiantes	El 100% de las encuestadas no realizan ejercicio físico en el embarazo.	Falta de conocimiento de los beneficios que produce el ejercicio físico.	de Temor a un aborto espontaneo.	un Profesor de Educación Física especializado en ejercicios para embarazadas

Tabla 20

¿Sabe usted que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico 3 veces por semana?				
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiantes	El 91% de las embarazadas desconocen que el minino que	Falta de tiempo para realizar ejercicio físico	Ropa inadecuada para la práctica del ejercicio físico	Horario flexible para las embarazadas

pueden realizar ejercicio físico es 3 veces por semana	puedan realizar ejercicio físico
--	----------------------------------

Tabla 21

¿Cree conveniente que se debe hidratar antes durante y después de una actividad física?							
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa					
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades			
Estudiantes	34% no se hidratan adecuadamente cuando realizan ejercicio físico	Malos hábitos de hidratación	Descuido de los hábitos de hidratación	los	de	los	buena información de los buenos hábitos de hidratación

Tabla 22

¿Considera que las mujeres lactantes que realizan ejercicio físico recuperan más rápido su peso anterior ante que las mujeres lactantes sedentarias?							
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa					
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades			
Estudiantes	El 100% de las embarazadas	la práctica de ejercicio	de la lactancia, aunque el embarazo, es un	como	una	serie	de ejercicios

desconocían que puede resultar periodo físicos	una mujer que da incómodo e incluso físicamente orientados a	de lactar y hace doloroso por el exigente para la reforzar la	ejercicio físico aumento de madre y provoca musculatura de	recupera su figura volumen mamario. cansancio que se la región	más pronto a una suma al originado perineal,	mujer que da de por la realización recuperar el	lactar sedentaria de ejercicio. tono	abdominal y el	equilibrio	postural	alterados	durante el	embarazo y	prevenir la	aparición de	flebitis.
--	--	---	--	--	--	---	--------------------------------------	----------------	------------	----------	-----------	------------	------------	-------------	--------------	-----------

Tabla 23

Indicadores en situación negativa ficha de observación

Asiste con normalidad a la clase del ejercicio físico

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades

Estudiantes	el 16% de las embarazadas alguna veces asiste a las clases del ejercicio físico	Falta de ropa adecuada para la práctica del ejercicio físico en los últimos meses	Creencia errónea de la práctica del ejercicio físico	Tiempo y ropa adecuada para la práctica del ejercicio físico
--------------------	---	---	--	--

Tabla 24

La embarazada hace ejercicio regularmente				
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiantes	El 16% de las embarazadas realiza ejercicio físico	Stress y preocupaciones por un embarazo sano	Falta de motivación para hacer ejercicio físico	Plan de ejercicios físicos especializados

Tabla 25

La embarazada comparte con algún familiar las clases de ejercicio físico				
Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiantes	El 33% de la embarazadas no	Desmotivación por parte del	Falta de apoyo a la mujer	Confianza para realizar

acuden con algún familiar que el embarazada el plan de familiar a las ejercicio físico es entrenamiento clases de ejercicio perjudicial para la para la físico salud embarazada

Tabla 26

Controla la frecuencia cardiaca antes durante y después de la práctica de las clases de ejercicio físico

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades
Estudiantes	El 50% de las embarazadas en algunas ocasiones controlan su frecuencia cardiaca antes de realizar la actividad física	Desconocimiento de la parte de donde se encuentra el pulso y no saben como hacerlo.	la embarazadas adquirieron el conocimiento de como tomarse el pulso	Charla de cómo se debe tomar el pulso y en que regiones del cuerpo se lo encuentra

Tabla 27

Realiza ejercicio de relajación y movimientos suaves y de estiramiento

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades

Estudiantes	Las embarazos no realizan movimientos suaves y relajación	Cansancio medida avanzan de embarazo	a que el	Agotamiento físico y mental	Proyección de videos de relajación y motivación
--------------------	---	--------------------------------------	----------	-----------------------------	---

Interpretación

Hacer ejercicio durante el embarazo tiene resultados maravillosos para la salud. Mejora el estado de ánimo, ayuda a dormir mejor y disminuye los dolores y molestias típicos del embarazo, también prepara a las embarazadas a la hora del parto, fortaleciendo los músculos y mejorando la resistencia, y hace que se recuperem más rápidamente la forma después del nacimiento de tu pequeño.

La actividad física ideal es la que ejercita el corazón, mantiene el cuerpo flexible, controla el aumento de peso y prepara la musculatura sin que esto represente un esfuerzo exagerado, ni para ti ni para el bebé.

Objetivos Específicos N° 3, 4 y 5

3. Elaborar un programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, Período 2014-2015.

4. Aplicar el programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, Período 2014-2015.

5. Evaluar el programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, Período 2014-2015.

Tabla 28 Indicadores en situación positiva, encuesta

¿Conoce Usted; que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico?				
Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores

Estudiantes	El 75% de las embarazadas encuestadas desconocen que se puede realizar ejercicio físico durante el embarazo.	Un programa de ejercicios físicos para las mujeres gestantes el cual dependerá, en parte, de su estado físico.	Los ejercicios de Kegel ayudan a fortalecer “los músculos del piso pelviano” (los músculos que ayudan a controlar la vejiga). para reducir la incontinencia (pérdida de orina) que el bebé causa al apoyarse sobre la vejiga.	Disminuir el riesgo de la mujer a sufrir complicaciones, como la preeclampsia y la diabetes gestacional.
--------------------	--	--	---	--

Tabla 29

¿Realiza usted, ejercicio físico durante el embarazo?				
Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	El 100% de las encuestadas no realizan ejercicio físico en el embarazo.	Un profesor de educación física especializado	Ejercicios físicos con diferentes ritmos de relajación	La estudiantes embarazadas realizan ejercicio durante el embarazo

Tabla 30

¿Sabe usted que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico 3 veces por semana?				
Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores

Estudiantes	El 91% de las embarazadas desconocen que el minino que pueden realizar ejercicio físico es 3 veces por semana	Tiempo para Realizar la caminatas de periodos no muy prolongados el cual inicio con una duración, 5 minutos hasta llegar a los 30 minutos.
--------------------	---	--

Tabla 31

¿Cree conveniente que se debe hidratar antes durante y después de una actividad física?						
Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva				
		Teneres	Innovación	Satisfactores		
Estudiantes El 100	34% no se hidratan adecuadamente cuando realizan ejercicio físico	Tiempos de descanso para la hidratación para evitar el aumento excesivo de la temperatura de su cuerpo y la deshidratación.	Tomar líquidos andes de iniciar el ejercicio físico	La embarazada lleva una correcta hidratación al realizar ejercicios físicos		

Tabla 32

¿Considera que las mujeres lactantes que realizan ejercicio físico recuperan más rápido su peso anterior ante que las mujeres lactantes sedentarias?						
Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva				
		Teneres	Innovación	Satisfactores		
Estudiantes	El 100% de las	Recopilación de Charlas sobre el	Charlas	y		

embarazadas desconocían que una mujer que da de lactar y hace ejercicio físico recupera su figura más pronto a una mujer que da de lactar sedentaria	datos bibliográficos	tema	motivación
--	-------------------------	------	------------

Indicadores en situación positiva, ficha de observación
Tabla 33

Asiste con normalidad a la clase del ejercicio físico

Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	el 16% de las embarazadas alguna veces asiste a las clases del ejercicio físico	Acogida del plan de ejercicios	Diferentes días para el plan de entrenamiento	Aceptación por parte de las participantes en el plan de entrenamiento

Tabla 34

La embarazada hace ejercicio regularmente

Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores

Estudiantes	El 16% de las encuestada realiza ejercicio físico	Plan de entrenamiento de relajación	de Ejercicios de relajación	de las participante se siente contentas con el plan de ejercicios
--------------------	---	-------------------------------------	-----------------------------	---

Tabla 35

La embarcada comparte con algún familiar las clases de ejercicio físico

Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	El 33% de la embarazadas no acuden con algún familiar a las clases de ejercicio físico	Familiar que acompaña a la embarazada a las clases.	Charlas a los familiares sobre los ejercicios	los familiares que acompañan a las mujeres embarazadas tienen conocimiento de los ejercicios y ayudan en las clases

Tabla 36

Controla la frecuencia cardiaca antes durante y después de la práctica de las clases de ejercicio físico

Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	El 50% de las embarazadas en algunas ocasiones controlan su frecuencia cardiaca antes de realizar la actividad física	Las mujeres gestantes localizan el pulso y cuando tienen que hacer descansos	Los familiares que acompañan a las mujeres en la práctica de ejercicios físicos ayudan a controlar el pulso de estas	Precaución de no elevar las pulsaciones

Tabla 37

Realiza ejercicio de relajación, movimientos suaves o de estiramiento				
Informante	Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	la embarazadas no realiza ejercicio de relajación, movimientos suaves o de estiramiento	Las embarazadas conocen como realizar ejercicios de relajación, movimientos suaves o de estiramiento	Planificación adecuada para este tipo de ejercicios	Ganancia de flexibilidad en los músculos de las embarazadas

Interpretación

Como resultado luego de la alternativa nos deja una buena satisfacción ya que se ha logrado un resultado positivo, donde se utilizaron algunos factores como la metodología adecuada, planificación, la motivación, ejecución de ejercicios de movimiento relacionados con los ejercicios físicos, respiración relajación, entre otros y la participación por parte de las alumnas dejando como evidencia una efectividad

muy buena ya que ayudó a que las estudiantes demuestren y tengan mayor interés por los ejercicios físicos.

h. CONCLUSIONES

- La mujeres gestantes carecen de actividades físicas, ya que tiene creencias erróneas de la práctica del ejercicios físicos, las mismas manifiestan que es perjudicial para su salud, por temor a un aborto espontaneo.

- La práctica de ejercicio puede resultar incómoda e incluso dolorosa por el aumento de volumen mamario, ya que el embarazo como la lactancia es un periodo físicamente exigente para la madre y provoca cansancio que se suma al originado por la realización de ejercicio físico.
- El stress y las preocupaciones por un embarazo sano, hace que las mujeres gestantes tenga poco interés para realizar ejercicio físico, sumado a la desmotivación por parte de los familiares, hace que ellas creen que es perjudicial para la salud.
- El programa de ejercicios físicos para las mujeres gestantes, dependerá en parte de su estado, el cual contiene ejercicios como Kegel que ayudan a fortalecer “los músculos del piso pelviano” (los músculos que ayudan a controlar la vejiga) para reducir la incontinencia (pérdida de orina) que el bebé causa al apoyarse sobre la vejiga.
- Acogida del plan de ejercicios físicos el cual inicio con una duración, 5 minutos hasta llegar a los 30 minutos
- Las embarazadas son capaces de realizar ejercicios físicos de relajación, movimientos suaves y de estiramiento controlar su pulso e hidratarse correctamente teniendo periodos adecuados de descansos

i. RECOMENDACIONES

- Necesidad de un profesor de Educación Física especializado en ejercicios para embarazadas.

- Mejorar y actualizar programas especializados para mujeres lactantes ya que este periodo resulta ser incómodo e incluso doloroso por el aumento de volumen mamario.
- Realizar diagnósticos permanentes de la práctica del programa de ejercicio físicos bajo la vigilancia de su ginecólogo, y tener todos los controles necesarios e incorporar a la practica de ejercicios físicos a un familiar de confianza.
- Mejorar y actualizar programas especializados de actividades físicas
- Continuar con el programa de ejercicios físicos después de dar a luz o con futuros embarazos para mejorar la calidad de vida de la misma
- Difusión del programa de ejercicios físicos para que no solo se desarrolle en cierto sector, sino que tengas más acogida.



**PROPUESTA ALTERNATIVA
DATOS INFORMATIVOS**

DATOS INFORMATIVOS

TABLA

TÍTULO	Programa de ejercicios para las mujeres gestantes que asisten a la Universidad Nacional de Loja.
INSTITUCIÓN EJECUTORA	Universidad Nacional de Loja.
UBICACIÓN	El Sagrario
BENEFICIARIOS	Alumnas que asisten al Bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.
TIEMPO ESTIMADO PARA SU EJECUCIÓN	Mayo a Julio, martes y miércoles y viernes.
RESPONSABLE	María Belén Juela Maldonado
TUTORA	Dra. Yindra Flores Cala

INTRODUCCIÓN

La realización de actividad física durante el embarazo es un factor protector frente a una gran variedad de complicaciones tanto para la madre (control del peso ganado en el embarazo, control de la tensión arterial, mejora de su forma física e imagen

corporal, prevención de enfermedades propias del embarazo y beneficios en el parto) como para el futuro recién nacido (disminuye el riesgo de nacimiento pre término y de bajo peso al nacer, favorece el crecimiento equilibrado y simétrico feto-placentario y disminuye el riesgo de pérdida del bienestar fetal, entre otros).

Sin embargo, aún hay muchas mujeres que continúan creyendo que el ejercicio físico puede ser perjudicial en su gestación o incluso desconocen los beneficios derivados de su realización. Además, en los últimos años el porcentaje de sedentarismo en mujeres en edad fértil parece incrementarse. La mayoría de embarazadas sedentarias, incluso las mujeres que realizaban actividad física antes del embarazo, tienden a reducir su actividad cuando se quedan embarazadas.

Estas y otras muchas barreras pueden hacer que la frecuencia de mujeres sanas con embarazo de bajo riesgo que se implican en la realización de actividad física en su tiempo libre sea menor de lo esperado. La ausencia de ejercicio físico antes, durante y después del embarazo se ha asociado con un estado general de salud pobre de la mujer.

La realización de actividad física en el embarazo mejora el parto (Gouveia, 2007) y hay una menor necesidad de intervención obstétrica (Melzer, 2010). Además disminuye las molestias causadas por las modificaciones fisiológicas del embarazo como pueden ser las molestias digestivas, el insomnio, problemas psicológicos como ansiedad o depresión. Estudios recientes indican que la práctica regular de actividad física reduce el riesgo de padecer complicaciones durante el embarazo como la diabetes gestacional o la preeclampsia.

Durante el 2º y 3º trimestre, se recomienda además la incorporación a un programa específico de preparación al parto. Según el estudio desarrollado por las universidades de Granada, Politécnica de Madrid y Europea de Madrid y publicado en la revista *British Journal of Sports Medicine* practicar ejercicio moderado tres veces a la semana durante el 2º y el 3º trimestre de gestación disminuye a la mitad el riesgo de tener bebés con más de 4 kg de masa, la conocida como macrosomía.

Como consecuencia directa, reduce igualmente las posibilidades de que finalmente el parto se produzca por cesárea. El trabajo de parto como su propio nombre indica requiere un esfuerzo físico muy intenso en la mayoría de los casos, por tanto una mujer físicamente activa tendrá una mayor facilidad para afrontarlo. El ejercicio físico ayuda a controlar el dolor y la respiración durante el parto, en el caso de un

parto prolongado, la capacidad de resistencia al dolor juega un papel muy importante.

Según algunos expertos, las mujeres que están en buen estado físico y que realizan cierta actividad física durante su embarazo tienen tendencia a experimentar menos dolor durante el alumbramiento, lo que puede obedecer a una mayor concentración de opiáceos en sus cuerpos (Artal, 1995). Hay estudios que concluyen que los cambios hormonales producidos por el ejercicio físico son en su mayoría similares en gestantes y en no gestantes.

Debido a que algunas de estas hormonas tienen un efecto natural contra el dolor pueden actuar haciendo que la percepción dolorosa durante el parto sea menor. En el postparto ayuda a una recuperación más rápida, reduce los síntomas de incontinencia y mejora la circulación y el estreñimiento.

JUSTIFICACIÓN

Los aportes de la investigación se pueden notar grandes aporte en diversas áreas de estudio; entre las cuales podemos nombrar y hacer referencia al ámbito social, teórico y metodológico. En lo social se determina y refleja que con la siguiente

investigación, la población de mujeres en estado de embarazo comenzara a asistir activamente a las actividades físicas, que puedan realizar para su beneficio, ya que con la actividad física se combate la fatiga, hay reducción en la tensión de los músculos, promueve el relajamiento y desarrolla un grato sentimiento de bienestar proporcionándole una imagen positiva para su desarrollo y evolución

El aporte de esta investigación un programa de ejercicios físicos para incentivar la incorporación de la gestantes a través de la actividad física para mejorar la salud y realizar un parto eficiente activando los diferentes músculos que intervienen en el parto, en las embarazadas inscritas en el departamento del bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Desde el punto de vista teórico, la investigación aporta un basamento abundante de información, y de referencias bibliográficas en esta área de la educación; por lo tanto, los resultados de la misma pueden ser ajustados a otros trabajos investigativos que presenten la misma necesidad, adecuándolas a su realidad y así formar nuevas investigaciones en este área para darle solución a muchas interrogantes que presenta las mujeres embarazadas.

El impacto que tiene la tesis está relacionado con el conjunto de ejercicios físicos que se les aplicará a las estudiantes embarazadas inscritas en el departamento del bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, el cual traerá consigo la incorporación de las misma en función de mejorar su calidad vida y de tener un parto feliz.

El programa de ejercicios físicos ayuda a las mujeres a recuperarse con celeridad la condición de la madre y a prepararla mental y físicamente, para sobrellevar sin problemas los cambios del cuerpo y los síntomas del embarazo, y disminuir el riesgo de parto, mejorando la calidad de la salud en cada una de ellas. Ofrece a las mujeres en estado de gestación una alternativa eficaz para el mejor desarrollo del feto y una buena dilatación en el momento del parto.

OBJETIVOS GENERAL

- Elaborar un programa de ejercicios físicos para su aplicación a las estudiantes embarazadas de la Universidad Nacional de Loja.

OBJETIVOS ESPECÍFICO

- Determinar los resultados después de la aplicación del programa de ejercicios físicos.
- Conocer que ejercicios físicos son los más recomendables para las mujeres gestantes.
- Determinar los recursos que se utilizaran para la ejecución de este programa de actividades físicas.

FACTIBILIDAD DE LA PROPUESTA

La actual propuesta es muy importante, para las estudiantes embarazadas que acuden al bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja en el periodo 2014 – 2015.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Según Carballo y López (2010) afirman que: “establecer un plan ideal dependerá del tipo de ejercicio que le guste y del consejo del médico. A muchas mujeres les gusta bailar, nadar, realizar ejercicios aeróbicos en el agua, hacer yoga, practicar ciclismo o caminar. (p.80)

La natación es especialmente atractiva, ya que le otorga una sensación boyante (poder flotar y sentir que su cuerpo no pesa). Intente una combinación de ejercicios cardiovasculares (aeróbicos), de fuerza y de flexibilidad, pero evite todo movimiento que implique saltar. La rutina de una mujer embarazada debe ser individualizada dependiendo de su estado de salud general y de cuán activa era antes del embarazo.

Se debe tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realizar calentamiento antes de hacer ejercicios y hacerlo en forma progresiva, al finalizar se debe disminuir lentamente el nivel de actividad.
- Hacer ejercicio regular por lo menos 3 veces a la semana es mejor que ejercicio excesivo
- Medir el pulso durante la actividad máxima. Disminuye la actividad si tu corazón está latiendo más rápido que lo recomendado por tu médico.
- No excedas 140 pulsaciones por minuto. En general, si puedes mantener una conversación cómodamente mientras haces ejercicio tu pulso está probablemente en los límites recomendados.
- No hacer demasiado ejercicio o con mayor intensidad. Recuerda que el peso extra de tu embarazo hace más exigente el ejercicio.
- Toma agua frecuentemente, durante y después del ejercicio para prevenir la deshidratación.

- No participes en deportes y ejercicios en los que puedes caerte o golpearte. Cuida tú espalda. Evita posiciones y ejercicios que aumenten la flexión de tú espalda.
- Evita ejercicios al aire libre en climas calientes y húmedos. Evita saunas, jacuzzi, etc.
- Utiliza un sostén adecuado para proteger los senos aumentados de tamaño.

Al realizar ejercicios se debe tener en cuenta que no se realice en posición supina, es decir, boca abajo, ya que esta posición disminuye el aporte de sangre hacia el útero y por tanto hacia el bebé, especialmente después del primer trimestre de embarazo.

Muchos expertos recomiendan caminar ya que es fácil modificar el ritmo. Si está comenzando, camine a un paso moderado un kilómetro y medio, tres veces por semana. Sume un par de minutos cada semana, aumente ligeramente la velocidad.

Cualquiera sea su nivel, avanzado o principiante, camine despacio los primeros 5 minutos para entrar en calor y utilice los últimos 5 para reducir el ritmo de actividad.

Si la gestante solía correr antes de quedar embarazada, en muchos casos puede continuar corriendo durante el embarazo, aunque tal vez deba modificar su rutina de acuerdo a las indicaciones de su médico. Cualquiera sea el tipo de ejercicio que usted y su médico decida que es adecuado, la clave es prestarles atención a las señales que envía su cuerpo.

Muchas mujeres, por ejemplo, se marean durante los primeros meses de embarazo, y a medida que el bebé crece, su centro de gravedad cambia. Por lo tanto, es probable que les sea difícil mantener el equilibrio, en especial durante el último trimestre. Su nivel de energía podría variar bastante día a día. Y a medida que su bebé crezca y comprima sus pulmones, notará que disminuye su capacidad para inhalar aire (junto con el oxígeno que contiene) mientras hace ejercicio. Su cuerpo le está indicando que tiene que parar si ocurre lo siguiente:

Se siente cansada

- Está mareada
- Tiene palpitaciones (fuertes latidos del corazón)
- Le falta el aire
- Siente dolor en la espalda o en la pelvis

Y si no puede hablar mientras hace ejercicio, quiere decir que lo está haciendo de una manera muy vigorosa. Tampoco es bueno para su bebé que la temperatura de su cuerpo aumente a más de 39 grados centígrados. Esto puede ocasionar problemas en el desarrollo del feto, en especial durante el primer trimestre, y llegar a provocar

defectos de nacimiento. Por eso, se recomienda no hacer demasiado ejercicio durante los días de mucho calor.

Cuando haga calor, no practique ejercicio al aire libre durante las horas más calurosas (de 10 a. m. a 3 p. m.) o practíquelo en un lugar que tenga aire acondicionado. También recuerde que la natación no le permite darse cuenta de si la temperatura de su cuerpo está aumentando demasiado, ya que el agua le brinda una sensación de frescura.

La mayoría de los médicos recomiendan que las mujeres embarazadas deban evitar aquellos ejercicios que requieran acostarse boca arriba después del primer trimestre. Salvo que su médico le indique lo contrario, también es aconsejable evitar actividades que impliquen lo siguiente:

- Rebotar
- Ejercicios de impacto (cualquier movimiento que requiera bajar y subir)
- Saltar
- Cambiar bruscamente de dirección
- Arriesgarse a lesionarse la zona abdominal

Se suele aconsejar evitar deportes que tengan algún tipo de contacto físico, el buceo y la equitación, por las lesiones que pueden causar. Consulte con su médico si presenta algunos de estos síntomas al practicar cualquier tipo de ejercicio:

- Hemorragia vaginal
- Dolor inusual
- Mareos o aturdimiento
- Falta de aire inusual
- Latidos acelerados del corazón o dolor de pecho
- Pérdida de líquido por la vagina
- Contracciones uterinas

METODOLOGÍA

El embarazo no impide la práctica de ejercicio sino que exige una adaptación, especialmente en el periodo embrionario. Es fundamental evitar el incremento de la temperatura nuclear materna durante este primer momento, pues una temperatura elevada podría tener consecuencias negativas en la formación de los diferentes órganos y sistemas del embrión produciendo una alteración en su desarrollo (efecto teratógeno). El ejercicio intenso realizado en situaciones de elevada temperatura y/o humedad podría derivar en incrementos peligrosos de la temperatura nuclear materna

(aunque los estudios más recientes no han hallado evidencia de que suponga un trastorno o haya peligro para el feto cuando la temperatura aumenta durante el ejercicio). Hidratarse correctamente y evitar las horas centrales del día si se practica ejercicio al aire libre pueden ser medidas suficientes (ACSM, 2005).

En cualquier caso, el ejercicio exhaustivo no tiene sentido en un momento en que, hagamos lo que hagamos, nuestro cuerpo va a cambiar. El Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia recomienda no sobrepasar los 140 latidos por minuto en general, aunque dependerá de cada caso (si es o no mujer deportista, por ejemplo). Actualmente se recomienda sustituir la Fc por la escala de esfuerzo percibido (escala de Borg) como criterio para la medición de la intensidad, porque la Fc de reposo de la gestantes tiene un incremento de 15 a 20 latidos/min, lo que inutiliza las fórmulas estandarizadas de Fc de entrenamiento.

Lo que sí es muy importante es diferenciar entre las mujeres que eran sedentarias y las físicamente activas antes del embarazo. Las que ya practicaban pueden seguir haciendo ejercicio porque los estudios demuestran que ellas mismas reducen de forma instintiva el tiempo y la intensidad del ejercicio a medida que avanza el embarazo. Sin embargo, las que eran sedentarias deben tener una autorización del médico y el ejercicio debe ser de poca intensidad, preferentemente sin cargar el peso del cuerpo (en agua, por ejemplo) y con poco impacto.

Así mismo, se recomienda una práctica regular y sistemática mejor que hacer sesiones de forma esporádica. Como referencia general se aconseja reducir la intensidad del ejercicio a las dos terceras partes de la intensidad normal (a la que se solía llegar antes del embarazo). Por su constitución física y su potencial función reproductora el periné femenino es más sensible a los esfuerzos mal realizados. El conocimiento de esta zona fuera de la vista y su ejercitación es imprescindible para garantizar una calidad de vida a la mujer. Algunas propuestas de ejercicios específicos pueden ser:

- Los ejercicios de Kegel basados en la contracción voluntaria y repetida de los músculos del suelo pélvico con diversas dinámicas: lenta, rápida, en ascensor y onda.
- La gimnasia abdominal hipopresiva (Caufriez, 1997) basada en la adopción de posturas y la realización de ejercicios específicos que producen una caída de la

presión intraabdominal, que estimula la actividad refleja de la cincha abdominal y del periné.

A modo de conclusión, unas recomendaciones útiles y lógicas:

1. Se debe evitar el ejercicio en la posición supina después del primer trimestre (por la dinámica circulatoria) y evitar estar mucho tiempo de pie sin moverse.
2. Controlar los cambios bruscos de posición, especialmente después de un ejercicio en decúbito supino.
3. El embarazo supone unas 300 Kcal diarias adicionales, por lo que se debe mantener una dieta apropiada, si además se hace ejercicio, para garantizar la homeostasis metabólica.
4. Aprender a respirar correctamente durante la ejecución del ejercicio, evitando la práctica en apnea.
5. Ser exquisitos con la higiene postural y el adecuado manejo de las cargas, evitando dañar la musculatura de la espalda y del suelo pélvico.
6. Evitar ejercicios que puedan aumentar el riesgo de diástasis de los rectos abdominales.
7. Evitar cualquier ejercicio que produzca dolor.
8. Evitar llegar a la fatiga.

Finalmente, es importante recordar que después del parto muchos cambios fisiológicos y morfológicos persisten durante 4-6 semanas, por lo que la reanudación de los programas de ejercicio que se hacían antes del embarazo debe hacerse de forma gradual y de acuerdo con la capacidad física de la mujer. Es igualmente necesario un programa de ejercicio específico durante el puerperio.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 1

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juella Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

MOTIVACION

Tema: nombres acumulativos

Objetivo: aprenderse los nombres de los compañeros .

Organización: los estudiantes formaran un círculo

N° de participantes: 12.

Desarrollo del juego: en un círculo el primer dice su nombre, el segundo el del nombre anterior y el suyo, la tercera personalidad el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande, interesa hacer pequeños grupos para evitar demasiado largo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta	Ejercicio de respiración en la posición de la sastre. Ejercicio del	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con	Observación	Guía de observación

respiración	suelo pélvico acostada de espaldas.	<p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?</p> <p>¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?</p> <p>¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?</p> <p>Motivación</p> <p>Tema: nombres acumulativos</p> <p>Objetivo: aprenderse los nombres de los compañeros .</p> <p>Organización: los estudiantes formaran un círculo</p> <p>Nº de participantes: 12.</p> <p>Desarrollo del juego: en un círculo el primer dice su nombre, el segundo el del nombre anterior y el suyo, la tercera personalidad el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande, interesa hacer pequeños grupos para evitar demasiado largo.</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p> <p>Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE</p> <p>Sinopsis:</p> <p>Uno de los sistemas que se ven alterados durante el</p>	demostración prácticas.
--------------------	-------------------------------------	--	-------------------------

embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Ejercicio de respiración en la posición del sastre.

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas (posición del sastre). Coloque las manos a ambos lados del ombligo encarando los dedos. Cierre los ojos y deje que la calma la invada.

Inspire lenta y profundamente por la nariz, mientras nota cómo las manos avanzan conforme el vientre se hincha.

Espire despacio con la boca entreabierta.

Ejercicio del suelo pélvico acostada de espaldas.

Adopte la posición inicial (Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas) y practique el ejercicio de tensión básica. Respire del modo que se ha descrito anteriormente.

Levante los glúteos a unos 10 cm de la colchoneta, apoyando los brazos en ella para realizar el movimiento.

Permanezca en esta posición 5 segundos.

Vuelva a recostar los glúteos sobre la colchoneta y libere la tensión.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 2

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

MOTIVACION

Tema: nombres acumulativos

Objetivo: aprenderse los nombres de los compañeros .

Organización: los estudiantes formaran un círculo

N° de participantes: 12.

Desarrollo del juego: en un círculo el primer dice su nombre, el segundo el del nombre anterior y el suyo, la tercera personalidad el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande, interesa hacer pequeños grupos para evitar demasiado largo.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio abdominal acostada espaldas	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?
¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?
¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

Motivación

Tema: nombres acumulativos

Objetivo: aprenderse los nombres de los compañeros

Organización: los estudiantes formaran un círculo

Nº de participantes: 12.

Desarrollo del juego: en un círculo el primer dice su nombre, el segundo el del nombre anterior y el suyo, la tercera personalidad el del primero, la segunda y el suyo y así sucesivamente. Si el grupo es muy grande, interesa hacer pequeños grupos para evitar demasiado largo.

Calentamiento General

Elevación de la temperatura basal

Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo

Movimientos de cabeza de izquierda derecha

Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de

gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas, contraiga los glúteos y meta el perineo hacia dentro. Doble los brazos sobre el pecho y lleve las manos hasta la rodilla de la pierna derecha, levantando el tronco ligeramente. Vuelva a descansar el tronco sobre la colchoneta y libere la tensión. A continuación efectúe el mismo movimiento con las manos hacia la rodilla de la pierna izquierda

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 3

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

MOTIVACION

Tema: tingo – tango

Objetivo: fortalecer los lazos de amistad.

Organización: los estudiantes formaran un círculo

Nº de participantes: 12.

Desarrollo del juego: en un círculo todas las participantes, comienzan a pasarse el balón y la profesora comienza a pronunciar las palabras tingo, tingo hasta ciertas veces después de un tiempo de decirlo dice tango la participante que en ese momento tiene balón pierde.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio de respiración costal acostada espaldas Ejercicio del suelo pélvico acostada de	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

espaldas

¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?
¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

Motivación

Desarrollo del juego: en un círculo todas las participantes, comienzan a pasarse el balón y la profesora comienza a pronunciar las palabras tingo, tingo hasta ciertas veces después de un tiempo de decirlo dice tango la participante que en ese momento tiene balón pierde.

Calentamiento General

Elevación de la temperatura basal

Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo

Movimientos de cabeza de izquierda derecha

Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar.**

Demostración y aplicación:

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas, contraiga los glúteos y meta el

perineo hacia dentro. Doble los brazos sobre el pecho y lleve las manos hasta la rodilla de la pierna derecha, levantando el tronco ligeramente. Vuelva a descansar el tronco sobre la colchoneta y libere la tensión. A continuación efectúe el mismo movimiento con las manos hacia la rodilla de la pierna izquierda. Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas y practique el ejercicio de tensión básica. Respire del modo descrito en el ejercicio anterior. Levante las nalgas a unos 10 cm de la colchoneta, apoyando los brazos en ella para realizar el movimiento. Desplace la pelvis horizontalmente hacia la derecha; a continuación vuelva a recostar las nalgas sobre la colchoneta y libere la tensión. Vuelva a contraer el cuerpo, levante las nalgas otra vez, de manera que la pelvis quede horizontal con el cuerpo. Efectúe el mismo desplazamiento, en esta ocasión hacia la izquierda.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 4

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

MOTIVACION

Tema: tingo – tango

Objetivo: fortalecer los lazos de amistad .

Organización: los estudiantes formaran un círculo

N° de participantes: 12.

Desarrollo del juego: en un círculo todas las participantes, comienzan a pasarse el balón y la profesora comienza a pronunciar las palabras tingo, tingo hasta ciertas veces después de un tiempo de decirlo dice tango la participante que en ese momento tiene balón pierde.

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio abdominal acostada espaldas Ejercicio desbloqueo	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

tendida
espaldas

de ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?
¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?
¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

Motivación

Desarrollo del juego: en un círculo todas las participantes, comienzan a pasarse el balón y la profesora comienza a pronunciar las palabras tingo, tingo hasta ciertas veces después de un tiempo de decirlo dice tango la participante que en ese momento tiene balón pierde.

Calentamiento General

Elevación de la temperatura basal

Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo

Movimientos de cabeza de izquierda derecha

Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar.**

Demostración y aplicación:

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida

y las piernas cruzadas. Ponga los brazos en ángulo recto con el cuerpo. Doble los antebrazos y disponga las yemas de los dedos sobre los hombros. Contraiga los glúteos y meta el perineo hacia dentro. Lleve el codo del brazo izquierdo hacia la rodilla de la pierna derecha, levantando ligeramente la cabeza y el hombro izquierdo. Permanezca en esta posición unos 7 segundos; luego libere la tensión y regrese nuevamente a la posición inicial.

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas. Estire la pierna derecha con el pie izquierdo firmemente apoyado sobre la colchoneta.

Levante luego la pierna derecha sin flexionarla. Muévala lentamente de arriba a abajo hasta la altura de la rodilla izquierda, sin tocar el suelo

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 5

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio de respiración abdominal acostada espaldas Ejercicio abdominales acostada espaldas	de FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia de Dialogo sobre el tema a trabajar de Tema: ejercicios de respiración de Revisión de conocimientos previos de ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Adopte la posición y acuéstese sobre su espalda, las manos sobre el vientre encarando los dedos. Cierre los ojos y deje que la calma la invada. Inspire lenta y profundamente por la nariz, notando cómo las manos avanzan conforme el vientre se hincha. Espire lentamente con la boca entreabierta.

Adopte la posición inicial sobre el suelo. Ponga la pantorrilla de la pierna derecha sobre la tibia de la pierna izquierda. Permanezca así unos 5 segundos mientras respira pausadamente.

Ejercicio de abdominales acostada de espaldas

De la posición de cubito supino. Estire ambas piernas, dejándolas ligeramente separadas. Contraiga los glúteos, meta el perineo hacia dentro y respire de la manera antes descrita. Extienda los brazos hacia delante con las palmas juntas presionándose entre sí. Doble la pierna derecha y lleve las manos hasta el exterior de la rodilla; levante un poco el tronco. Permanezca en esta posición unos 7 segundos. Libere la tensión corporal y vuelva a la posición inicial.

Efectúe el mismo ejercicio con la rodilla izquierda

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 6

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio de respiración abdominal costado. Ejercicio del suelo pélvico acostada espaldas	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas. Cierre los ojos y deje que la calma se apodere de usted. Inspire lenta y profundamente por la nariz.

Ejercicio del suelo pélvico acostada de espaldas

Adopte la posición inicial, contraiga los glúteos y meta el perineo hacia dentro. Apriete simultáneamente las rodillas una contra otra. Mantenga la tensión unos 7 segundos.

Libere la tensión y respire con normalidad.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 7

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio abdominal tendido de espaldas Ejercicio desbloqueo tendido de espaldas con la ayuda de un balón de gimnasia	de FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia de Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración de Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimientos de cabeza de izquierda derecha
Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas y practique por un momento el ejercicio de tensión básica. Ponga ambas manos sobre la parte interior de los muslos. Presione los muslos hacia fuera con las manos al tiempo que ejerce con ellos la fuerza contraria. Coloque ambas manos sobre la parte exterior de los muslos.

A continuación presione los muslos hacia dentro con las manos mientras ejerce con ellos la fuerza contraria.

Ejercicio de desbloqueo tendida de espaldas con la ayuda de un balón de gimnasia

Adopte la posición inicial. Apoye las pantorrillas sobre un taburete, una silla o un balón de gimnasia, de modo que rodillas y caderas formen un ángulo de 90 grados. Desde esta posición mueva simultáneamente ambos pies de arriba abajo. Realice este movimiento unas 20 veces, una vez por segundo.

A continuación mueva cada pie alternativamente de arriba abajo. El ritmo y número de movimientos será el mismo.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 8

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio de respiración abdominal sentada Ejercicio del suelo pélvico acostada espaldas	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Siéntese con la espalda erguida y las piernas ligeramente separadas, en una silla o taburete. Ponga las manos sobre ambos lados del ombligo. Cierre los ojos y deje que la calma la invada. Inspire lenta y profundamente por la nariz. Comprobará que las manos avanzan conforme el vientre se hincha. Espire lentamente con la boca entreabierta

Ejercicio del suelo pélvico acostada de espaldas

Adopte la posición de Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas, contraiga los glúteos y meta el perineo hacia dentro. Apriete simultáneamente las rodillas una contra otra, levante las nalgas a unos 10 cm del suelo y mantenga la tensión durante casi 10 segundos. Libere la tensión y respire con normalidad

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 9

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio de abdominales tendida de espaldas la posición inicial.	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?</p> <p>¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?</p> <p>¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimientos de cabeza de izquierda derecha
Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

Disponga los brazos en ángulo recto con el cuerpo y las yemas de los dedos sobre los hombros. Ponga la articulación del pie derecho en el muslo izquierdo, cerca de la rodilla. Contraiga los glúteos y meta el perineo hacia dentro.

Apunte con el codo del brazo izquierdo hacia la rodilla de la pierna derecha. Permanezca en esa postura 5 segundos. Libere la tensión y vuelva a la posición inicial. Haga el mismo ejercicio con los miembros contrarios.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 10

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio circulatorio (de retorno venoso) en posición de pie.	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?</p> <p>¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?</p> <p>¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar.**

Demostración y aplicación:

Póngase de pie con las piernas separadas y apoye las manos en el respaldo de una silla. Póngase de puntillas simultáneamente con ambos pies 20 veces (una vez por segundo), volviendo a posar los talones en el suelo cada vez. Repita el ejercicio alternando ambos pies

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 11

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Respiración abdominal de pie Ejercicio del suelo pélvico tendido de espaldas	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

De la posición de pie con las piernas un poco separadas. Sitúe las manos a ambos lados del ombligo, encarando los dedos. Luego cierre de forma progresiva los ojos y deje que la calma la invada. Inspire lenta y profundamente por la nariz, notando cómo las manos avanzan conforme el vientre se hincha. Espire lentamente con la boca entreabierta.

Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas. Estire ambas piernas manteniéndolas ligeramente separadas. Contraiga los glúteos, meta el perineo hacia dentro y respire normalmente. Conservando la tensión corporal, acerque la pierna derecha a la cadera. Permanezca así durante casi 10 segundos. Devuelva la pierna a su posición inicial y libere la tensión. Efectúe el mismo ejercicio con la pierna izquierda.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 12

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de respiración

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar la correcta respiración antes del parto

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración? ¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una disminución de la capacidad pulmonar.

El útero se agranda haciendo que el diafragma se quede en posición espiratoria, es decir, que no descienda lo suficiente durante la inspiración y se vea elevado unos 4 cm. También aumenta unos 2 cm en los diámetros antero posterior y transversal con un ensanchamiento de las costillas, por lo que la caja torácica aumenta de 5 a 7 cm. El centro respiratorio se modifica por la progesterona, provocando hiperventilación por el aumento de la capacidad inspiratoria de un 5-10 por ciento y fatiga por actividad.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercicio abdominal acostada espaldas	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación
	Ejercicio de dilatación en la posición del sastre	<p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de respiración?</p> <p>¿Conocen para que sirven los ejercicios de respiración?</p> <p>¿Conocen los tipos de respiración que se pueden presentar?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p> <p>Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados</p>				

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Uno de los sistemas que se ven alterados durante el embarazo es el respiratorio. Debido a los cambios anatómicos, mecánicos y hormonales, el intercambio de gases se altera, provocando una **disminución de la capacidad pulmonar**.

Demostración y aplicación:

De la posición de pie. Extienda los brazos hacia arriba con los puños cerrados. Inspire profundamente por la nariz hasta que se hinche el vientre, adelantando la pelvis y arqueando la espalda en posición lordótica (curvatura de la columna vertebral de convexidad anterior). A continuación espire con el sonido «f» al tiempo que acerca el pubis hacia el ombligo y extiende los brazos hacia arriba con los puños cerrados.

Adopte la posición del sastre (Siéntese sobre una colchoneta firme con la espalda erguida y las piernas cruzadas). Coloque las palmas de las manos sobre las rodillas y presiónelas hacia el suelo; mientras realiza este ejercicio inspire lenta y profundamente por la nariz. Al espirar permita que las rodillas recuperen su posición inicial.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 13

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo.

Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Relajar los pies de la embarazada Descargar la tensión de los tobillos de la embarazada	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p> <p>Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con n demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

Según avanza la gestación mes a mes, además del peso de la madre, los pies tienen que soportar el peso, cada vez mayor, del bebé. Por ello, el primer ejercicio se centrará en el estiramiento, descarga de energía y relajación de los pies.

Descargar la tensión de los tobillos de la embarazada



Los tobillos son una de las articulaciones que más sufren durante los meses de embarazo. Es preciso estirarlos, favorecer su movimiento hacia uno y otro lado y darles un pequeño masaje que les relaje y libere de la tensión acumulada. Favorecer el movimiento de las rodillas de la embarazada

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 14

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Favorecer el movimiento de las rodillas de la embarazada Estiramiento de piernas de la embarazada	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

La relajación la podemos realizar de la siguiente manera



Junto al tobillo, las rodillas también sufren mucho durante la gestación. Es preciso estirarlas y encogerlas varias veces, un movimiento que puede causar algo de dolor pero que, a la larga, será positivo y la futura mamá notará sus articulaciones inferiores menos cargadas

Para finalizar con los ejercicios de la parte inferior del cuerpo, se agarran los tobillos y se tira ligeramente de ellos para estirar toda la pierna.

Aunque, en un principio, puede parecer que este ejercicio es insignificante, es el remate final para una relajación absoluta de toda la zona de las piernas y los pies.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 15

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración ✓	Ejercitar la zona lumbar de la embarazada	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación
	Ejercitar los hombros de la embarazada	Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de				

relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

Calentamiento General

Elevación de la temperatura basal

Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)

Lubricación

De la posición de pie:

Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo

Movimientos de cabeza de izquierda derecha

Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

Ejercitar la zona lumbar de la embarazada



Una posición muy habitual de las mujeres embarazadas es apoyar sus manos sobre la zona lumbar. Y, es que, si las piernas sufren el peso durante el embarazo, no es menos el sufrimiento de la zona inferior de la espalda. En posición lateral, estirando bien la pierna hacia atrás, las lumbares se relajarán y contraerán varias veces y la embarazada notará la mejora.

Ejercitar los hombros de la embarazada

Aunque no soportan peso, los hombros son uno de



los puntos en los que más tensión se acumula y más contracturas se forman. Empuja ligeramente los hombros hacia abajo para liberar todo ese nerviosismo y tensión acumulada.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 16

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación
---------------------	------------------	---	-----------------	-------------------

criterio de desempeño		Indicador	Instrumento	Técnica
demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	<p>Estirar la parte superior de la espalda de la embarazada</p> <p>Favorecer la flexibilidad de los brazos de la embarazada</p>	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación
	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p> <p>Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa</p> <p>DESARROLLO DE LA CLASE</p> <p>Sinopsis:</p> <p>En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con</p>	Colchonetas Música Flash		

ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:



Estirar la parte superior de la espalda de la embarazad

Junto a los hombros, la parte superior de la espalda también se contractura con demasiada facilidad. Relájate, pon tus manos en la nuca y estira la espalda todo lo que puedas. Así, al mismo tiempo que descargas los hombros, también se libera la parte superior de la espalda.

Favorecer la flexibilidad de los brazos de la embarazada



Aunque parezca que los brazos no sufren durante la etapa de gestación, también es muy beneficioso ejercitarlos y estirarlos. Coloca los brazos hacia atrás y, con ayuda, estira hombros, espalda, brazos y manos. El alivio y la relajación se apreciarán en toda la parte superior del cuerpo de la embarazada.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 17

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	✓ Relajar el cuello de la embarazada	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con n demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación
	✓ Liberar de tensión los hombros de la embarazada	Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados				

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

Relajar el cuello de la embarazada



Ahora que ya se ha estirado todo el cuerpo, llega el momento de relajar cuello y espalda para completar el proceso de ejercicios. Lo primero, el cuello. Presionando ligeramente en la parte de debajo de la nuca y masajeando de arriba a abajo, y viceversa, la embarazada notará la sensación de relax.

Liberar de tensión los hombros de la embarazada



Después del cuello, llega el momento de trabajar los hombros. Ladeando ligeramente el cuello, los masajes en la zona de los hombros conseguirán eliminar por completo la pesadez acumulada y las contracturas.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 18

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	<p>Liberar las tensiones de la espalda de la embarazada</p> <p>Unos minutos de relajación para la futura mamá</p>	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p> <p>Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Música</p> <p>Flash</p>	<p>Reconoce y aplica con n demostraciones prácticas.</p>	<p>Observación</p>	<p>Guía de observación</p>

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:



Liberar las tensiones de la espalda de la embarazada
El último paso antes de la relajación total llega con el masaje de espalda. Comenzando por los hombros y llegando hasta las lumbares, las friegas de mayor y menor intensidad conseguirán la relajación plena de la embarazada.

Unos minutos de relajación para la futura mamá
Después de esta serie de ejercicios, que tienen una duración de entre 45-50 minutos, nada mejor que tumbarse boca arriba, respirar profundamente y tomarse unos minutos de relax y descanso



FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 19

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Relajar los pies de la embarazada Descargar la tensión de los tobillos de la embarazada	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:



Según avanza la gestación mes a mes, además del peso de la madre, los pies tienen que soportar el peso, cada vez mayor, del bebé. Por ello, el primer ejercicio se centrará en el estiramiento, descarga de energía y relajación de los pies.

Descargar la tensión de los tobillos de la embarazada



Los tobillos son una de las articulaciones que más sufren durante los meses de embarazo. Es preciso estirarlos, favorecer su movimiento hacia uno y otro lado y darles un pequeño masaje que les relaje y libere de la tensión acumulada. Favorecer el movimiento de las rodillas de la embarazada

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 20

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Favorecer el movimiento de las rodillas de la embarazada Estiramiento de piernas de la embarazada	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

La relajación la podemos realizar de la siguiente manera



Junto al tobillo, las rodillas también sufren mucho durante la gestación. Es preciso estirarlas y encogerlas varias veces, un movimiento que puede causar algo de dolor pero que, a la larga, será positivo y la futura mamá notará sus articulaciones inferiores menos cargadas.



Para finalizar con los ejercicios de la parte inferior del cuerpo, se agarran los tobillos y se tira ligeramente de ellos para estirar toda la pierna. Aunque, en un principio, puede parecer que este ejercicio es insignificante, es el remate final para una relajación absoluta de toda la zona de las piernas y los pies.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 21

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración ✓	Ejercitar la zona lumbar de la embarazada Ejercitar los hombros de la embarazada ✓	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

Ejercitar la zona lumbar de la embarazada



Una posición muy habitual de las mujeres embarazadas es apoyar sus manos sobre la zona lumbar. Y, es que, si las piernas sufren el peso durante el embarazo, no es menos el sufrimiento de

la zona inferior de la espalda. En posición lateral, estirando bien la pierna hacia atrás, las lumbares se relajarán y contraerán varias veces y la embarazada notará la mejora.

Ejercitar los hombros de la embarazada

Aunque no soportan peso, los hombros son uno de



los puntos en los que más tensión se acumula y más contracturas se forman. Empuja ligeramente los hombros hacia abajo para liberar todo ese nerviosismo y tensión acumulada.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 22**

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	<p>Estirar la parte superior de la espalda de la embarazada</p> <p>Favorecer la flexibilidad de los brazos de la embarazada</p>	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Música</p> <p>Flash</p>	<p>Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.</p>	<p>Observación</p>	<p>Guía de observación</p>

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:



Estirar la parte superior de la espalda de la embarazada

Junto a los hombros, la parte superior de la espalda también se contractura con demasiada facilidad. Relájate, pon tus manos en la nuca y estira la espalda todo lo que puedas. Así, al mismo tiempo que descargas los hombros, también se libera la parte superior de la espalda.

Favorecer la flexibilidad de los brazos de la embarazada



Aunque parezca que los brazos no sufren durante la etapa de gestación, también es muy beneficioso ejercitarlos y estirarlos. Coloca los brazos hacia atrás y, con ayuda, estira hombros, espalda, brazos y manos. El alivio y la relajación se apreciará en toda la parte superior del cuerpo de la embarazada.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 23

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	✓ Relajar el cuello de la embarazada	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación
	✓ Liberar de tensión los hombros de la embarazada	Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados				

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:

Relajar el cuello de la embarazada



Ahora que ya se ha estirado todo el cuerpo, llega el momento de relajar cuello y espalda para completar el proceso de ejercicios. Lo primero, el cuello. Presionando ligeramente en la parte de debajo de la nuca y masajeando de arriba a abajo, y viceversa, la embarazada notará la sensación de relax.

Liberar de tensión los hombros de la embarazada



Después del cuello, llega el momento de trabajar los hombros. Ladeando ligeramente el cuello, los masajes en la zona de los hombros conseguirán eliminar por completo la pesadez acumulada y las contracturas.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 24

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	<p>Liberar las tensiones de la espalda de la embarazada</p> <p>Unos minutos de relajación para la futura mamá</p>	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p> <p>Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados</p>	<p>Colchonetas</p> <p>Música</p> <p>Flash</p>	<p>Reconoce y aplica con n demostraciones prácticas.</p>	<p>Observación</p>	<p>Guía de observación</p>

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

En general, sirven para favorecer la circulación, fortalecer y relajar los músculos y paliar los dolores de espalda típicos del embarazo. Combinados con ejercicios de respiración, ayudan a mantener un buen tono de salud a la futura mamá y a prepararla físicamente para el parto.

Demostración y aplicación:



Liberar las tensiones de la espalda de la embarazada
El último paso antes de la relajación total llega con el masaje de espalda. Comenzando por los hombros y llegando hasta las lumbares, las friegas de mayor y menor intensidad conseguirán la relajación plena de la embarazada.

Unos minutos de relajación para la futura mamá
Después de esta serie de ejercicios, que tienen una duración de entre 45-50 minutos, nada mejor que tumbarse boca arriba, respirar profundamente y tomarse unos minutos de relax y descanso



FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 25

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Pegar los talones Sentarse con las piernas estiradas y separadas	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel?</p> <p>¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel?</p> <p>¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados

Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:

PEGAR LOS TALONES

Sentada en el suelo y con la espalda recta, junte las plantas de los pies y pegue los talones. Respire profundamente. Al inspirar, estire la columna poco a poco. Este ejercicio favorece la circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad de los músculos de esta zona.

SENTARSE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS Y SEPARADAS



Siéntese en el suelo con la espalda recta y las piernas estiradas y separadas. Mantenga relajados los músculos de las piernas y extienda los talones. Realice varias respiraciones profundas al tiempo que mantiene el cuello y los hombros relajados. Este ejercicio sirve para estirar y relajar los músculos de la parte interior de los muslos.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 26

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Pegar los talones Sentarse con las piernas estiradas y separadas	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:

PEGAR LOS TALONES

Sentada en el suelo y con la espalda recta, junte las plantas de los pies y pegue los talones. Respire profundamente. Al inspirar, estire la columna poco a poco. Este ejercicio favorece la circulación en la pelvis y aumenta la flexibilidad de los músculos de esta zona.

SENTARSE CON LAS PIERNAS ESTIRADAS Y SEPARADAS



Siéntese en el suelo con la espalda recta y las piernas estiradas y separadas. Mantenga relajados los músculos de las piernas y extienda los talones. Realice varias respiraciones profundas al tiempo que mantiene el cuello y los hombros relajados. Este ejercicio sirve para estirar y relajar los músculos de la parte interior de los muslos.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 27

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Estirar hombros Eleva piernas	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:

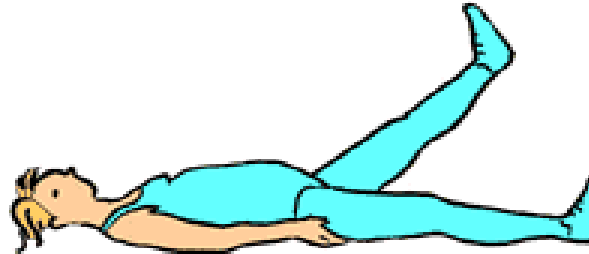


ESTIRAR LOS HOMBROS

En cuclillas, con las rodillas separadas y las nalgas pegadas a los talones, colóquese frente a una pared. Estire suavemente los brazos hacia arriba y coloque las manos en la pared con una separación de unos 30 centímetros.

Este estiramiento ayuda a respirar mejor y alivia la acidez de estómago, tonificando también los músculos que sostienen el pecho

ELEVAR LAS PIERNAS



Tumbada boca arriba, levante una pierna y haga círculos con la misma en el sentido de las agujas del reloj y después en el sentido contrario. Repita el ejercicio con la otra pierna.

Este ejercicio sirve para mejorar la circulación de la sangre.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 28

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los Kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercitar suelo pélvico Flexionar hacia delante	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:

EJERCITAR EL SUELO PÉLVICO



En cuclillas y con las palmas de las manos en el suelo, inspire una vez. Tense los músculos de la pelvis y levántelos. Inspire varias veces y después relaje los músculos.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos de la

pelvis.



**FLEXIONAR HACIA
DELANTE**

De pie, con los pies algo separados, agárrese las manos por la espalda. Dóblese hacia adelante poco a poco. Mantenga esta posición unos segundos al tiempo que inspira profundamente y vuelva a la posición inicial.

Este ejercicio relaja los músculos de la parte posterior de las piernas y del suelo pélvico.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 29

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercitar suelo pélvico Flexionar hacia delante	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel?¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por Arnold Kegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:

EJERCITAR EL SUELO PÉLVICO



En cuclillas y con las palmas de las manos en el suelo, inspire una vez. Tense los músculos de la pelvis y levántelos. Inspire varias veces y después relaje los músculos.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos de la pelvis.



**FLEXIONAR HACIA
DELANTE**

De pie, con los pies algo separados, agárrese las manos por la espalda. Dóblese hacia adelante poco a poco. Mantenga esta posición unos segundos al tiempo que inspira profundamente y vuelva a la posición inicial.

Este ejercicio relaja los músculos de la parte posterior de las piernas y del suelo pélvico.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 30

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Bascular la pelvis Estirar la parte interior de los muslos	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en circulo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel?</p> <p>¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel?</p> <p>¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los kegelson ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

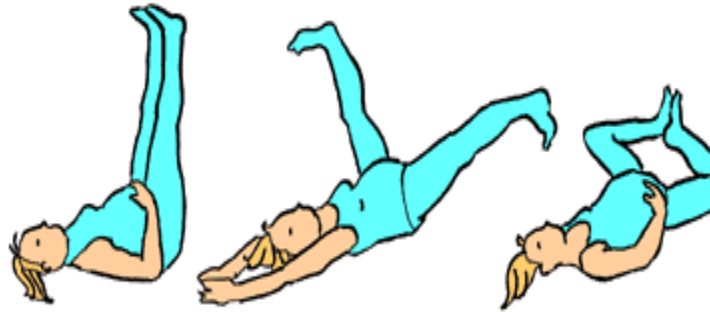
Demostración y aplicación:

BASCULAR LA PELVIS

Coloque las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. Arquee la columna vertebral y mantenga esta posición unos segundos. Luego, vuelva a su posición inicial estirando la espalda con cuidado.

Este ejercicio refuerza los músculos abdominales y alivia el dolor de espalda.





ESTIRAR LA PARTE INTERIOR DE LOS MUSLOS

Echada con la espalda en el suelo, apoye las piernas estiradas hacia arriba en una pared. Extienda los brazos por encima de la cabeza y abra, poco a poco, las piernas. Si se cansa durante el ejercicio, flexione las piernas. Este ejercicio favorece el regreso de la sangre al corazón y descansa las piernas.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 31

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Estirar hombros Eleva r piernas	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en círculo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con n demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:



ESTIRAR LOS HOMBROS

En cuclillas, con las rodillas separadas y las nalgas pegadas a los talones, colóquese frente a una pared. Estire suavemente los brazos hacia arriba y coloque las manos en la pared con una separación de unos 30 centímetros.

Este estiramiento ayuda a respirar mejor y alivia la acidez de estómago, tonificando también los músculos que sostienen el pecho



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FISSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 32

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Ejercitar suelo pélvico Flexionar hacia delante	FASE INICIAL Formación: en círculo Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia Dialogo sobre el tema a trabajar Tema: ejercicios de respiración Revisión de conocimientos previos ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel? Calentamiento General Elevación de la temperatura basal Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas) Lubricación De la posición de pie: Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo Movimientos de cabeza de izquierda derecha	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados
Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa
Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:

EJERCITAR EL SUELO PÉLVICO



En cuclillas y con las palmas de las manos en el suelo, inspire una vez. Tense los músculos de la pelvis y levántelos. Inspire varias veces y después relaje los músculos.

Este ejercicio sirve para fortalecer los músculos de la pelvis.



FLEXIONAR HACIA DELANTE

De pie, con los pies algo separados, agárrese las manos por la espalda. Dóblese hacia adelante poco a poco. Mantenga esta posición unos segundos al tiempo que inspira profundamente y vuelva a la posición inicial.

Este ejercicio relaja los músculos de la parte posterior de las piernas y del suelo pélvico.

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 33

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juera Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

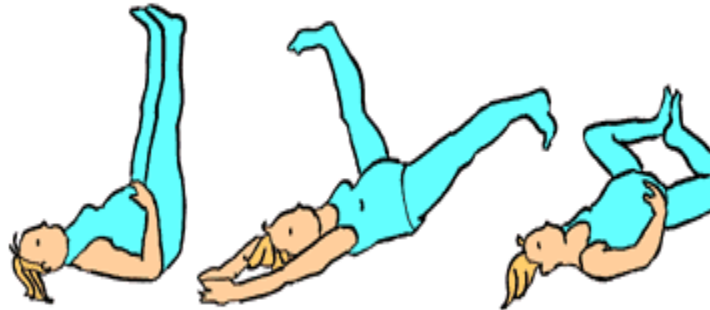
Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Bascular la pelvis Estirar la parte interior de los muslos	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en circulo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel?¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación



ESTIRAR LA PARTE INTERIOR DE LOS MUSLOS

Echada con la espalda en el suelo, apoye las piernas estiradas hacia arriba en una pared. Extienda los brazos por encima de la cabeza y abra, poco a poco, las piernas. Si se cansa durante el ejercicio, flexione las piernas. Este ejercicio favorece el regreso de la sangre al corazón y descansa las piernas..

FASE FINAL

Vuelta a la calma

Caminar de forma natural por las líneas limítrofes de la cancha de manera ordenada realizando inhalación y exhalación lentamente.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CULTURA FÍSICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE 34

Datos Informativos:

Estudiante Practicante: María Belén Juela Maldonado.

Coordinador de la Práctica: Dra. Yindra Flores Cala

Institución Educativa: Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja

Nivel: Superior

Asignatura: Cultura Física

Tema: Ejercicios de relajación

Área de los ejes integradores, objetivos y destrezas

Eje curricular integrador del área: Conocer y desarrollar las capacidades físicas y destrezas motoras, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida.

Eje de aprendizaje: Habilidades Motrices Básicas

Objetivo de clase: explicar y demostrar Ejercicios de relajación

ACTIVIDADES INICIALES

Constatación de conocimientos previos: ¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de relajación? ¿Conocen para que sirven los ejercicios de relajación? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de relajación?

DESARROLLO TEORICO DEL TEMA

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Destreza con criterio de desempeño	Contenido	Actividades de enseñanza-aprendizaje	Recursos	Evaluación		
				Indicador	Instrumento	Técnica
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos de la correcta respiración	Bascular la pelvis Estirar la parte interior de los muslos	<p>FASE INICIAL</p> <p>Formación: en circulo</p> <p>Presentación: Saludo por parte de la profesora, constatación de la asistencia</p> <p>Dialogo sobre el tema a trabajar</p> <p>Tema: ejercicios de respiración</p> <p>Revisión de conocimientos previos</p> <p>¿Han realizado alguna vez algún ejercicio de kegel?¿Conocen para que sirven los ejercicios de kegel? ¿Conocen los beneficios que tienen los ejercicios de kegel?</p> <p>Calentamiento General</p> <p>Elevación de la temperatura basal</p> <p>Realizar una caminata lenta por las líneas limítrofes de la cancha (1 vueltas)</p> <p>Lubricación</p> <p>De la posición de pie:</p> <p>Movimientos de cabeza de arriba hacia abajo</p> <p>Movimientos de cabeza de izquierda derecha</p> <p>Movimientos circular de cabeza hacia ambos lados</p> <p>Movimiento circular de hombros de adelante hacia atrás y viceversa</p>	Colchonetas Música Flash	Reconoce y aplica con n demostraciones prácticas.	Observación	Guía de observación

Movimiento circular de muñecas hacia ambos lados
Movimiento circular de cintura de derecha a izquierda y viceversa

DESARROLLO DE LA CLASE

Sinopsis:

Los kegel son ejercicios que puedes hacer para fortalecer los músculos del suelo pélvico, es decir, los músculos que sostienen la uretra, la vejiga, el útero y el recto. Los ejercicios llevan ese nombre por ArnoldKegel, un ginecólogo que los recomendó allá por la década de 1940 para ayudar a las mujeres a luchar contra la incontinencia urinaria, o la disminución del control de la vejiga, que puede ocurrir después del parto.

Demostración y aplicación:



BASCULAR LA PELVIS

Coloque las rodillas y las palmas de las manos en el suelo. Arquee la columna vertebral y mantenga esta posición unos segundos. Luego, vuelva a su posición inicial estirando la espalda con cuidado.

Este ejercicio refuerza los músculos abdominales y alivia el dolor de espalda.

j. BIBLIOGRAFÍA

ABCembarazo, recuperado de <http://www.definicionabc.com//embarazo.php>

American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise during pregnancy and the postpartum period *Clin Obstet Gynecol.* 2002; 46:496-9.

Acosta. Arias. A (2012) Estudio descriptivo sobre ejercicios físicos a mujeres en edad gestacional que acuden al Servicio de Gineco Obstetricia del Hospital Materno Infantil Mariana de Jesús, periodo enero – marzo 2012. Artículo en línea

Rodríguez Luis y col. (2003). Folleto de rehabilitación física, apuntes para la asignatura. La Habana. EIEFD.

Artal, R. and M. O" Toole: "Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period". *British Journal of Sports Medicine*; 37:6-12, 2003

Artal, R. (1995). *Ejercicio y embarazo*. Madrid: Editorial Médici.

Arufe, V. y col (2008). *Ejercicio físico, salud y calidad de vida*. Sevilla: Wanceulen.

Berbel, F. L. (2008). *Actividad Física y Embarazo*. Gestavida.cl,

Babycenter(2012). Ventajas de hacer ejercicio físico durante el embarazo recuperado de <http://espanol.babycenter.com/a.900019/ventajas-de-hacer-ejercicio-durantr-el-embarazo#ixzz3zsQEu9PF>

Carballo, B. R. (2010). Influencia del ejercicio en el embarazo recuperado de <http://www.nutrinfo.com> Influencia del ejercicio físico en el tercer trimestre del embarazo sobre el comportamiento cardiovascular de la unidad materno fetal

Caballo, B (1991) Salud y ejercicio físico recuperado de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf

Deporte, R. A. (2010). Ejercicio físico en el tercer trimestre del embarazo sobre el comportamiento cardiocirculatorio de la unidad materno fetal. *Medicina del Deporte*, 69-78.

Del Castillo, M. (2002). *Disfruta de tu Embarazo en el Agua, Actividades Acuáticas para la mujer gestante*. Barcelona: Inde.

INDER. Programa Nacional de gimnasia para embarazadas. Cuba.

Lopez, R. V. (2010). *Actividad física y salud Capítulo XII IEjercicio Físico y embarazo pag.411 ACOG*. Barcelona: InstitutUniversitaryDexeus.

Read, G.D (1933) *Natural Childbirth*. London, Heinemann. p. 13.

Rodríguez, P. M. (2006). Recuperado de <http://serviciopublicaciones.uca.es/uploads/tienda/tesis/48bf70e000f28f9dd655d715332ee47dc29d1a31.pdf>.

Rodríguez Luis y col. (2003). Folleto de rehabilitación física, apuntes para la asignatura. La Habana. EIEFD.

VVAA (2005). *Manual ACSM (American College of Sports Medicine) recuperado de para la valoración y prescripción del ejercicio*. Barcelona: Paidotribo.

- http://www.proyecto-bebe.es/primer_mes_de_embarazo.htm
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/primer-mes-embarazo>
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/segundo-mes-embarazo>

- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/tercer-mes-embarazo>
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/cuarto-mes-embarazo>
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/quinto-mes-embarazo>
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/sexta-mes-embarazo>
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/septimo-mes-embarazo>
- <http://www.natalben.com/embarazo-mes-a-mes/noveno-mes-embarazo>
- http://www.livestrong.com/es/circulacion-sangre-embarazo-sobre_22243/
- <http://enfermeria-profesional.blogspot.com/2010/03/materno-infantil-cambios-fisiologicos.html>
- http://www.madrid.org/cs/Satellite?c=CM_InfPractica_FA&cid=1142562724465&pagename=ComunidadMadrid/Estructura
<http://inatal.org/el-embarazo/consultas/ejercicio-y-actividad-fisica-habitual/175-beneficios-de-practicar-ejercicio-fisico-durante-el-embarazo.html>
- <http://www.saludalia.com/vivir-sano/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-el-embarazo>
- <http://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Ginecologia-Obstetricia/Maternidad/Noticias/Te-puede-interesar/Actividad-fisica-ejercicio-durante-el-embarazo.aspx>
- <http://www.monografias.com/trabajos82/ejercicio-fisico-adolescentes-embarazadas/ejercicio-fisico-adolescentes-embarazadas2.shtml#ixzz3zsZ8X0h2>
- ✓ <http://embarazo-sintomas.info/category/ejercicios-1/page/2>
- ✓ <http://www.guiainfantil.com>

- ✓ <http://www.guiainfantil.com/fotos/galerias/ejercicios-embarazadas-relajacion-estiramiento-paso-paso/>
- ✓ <http://www.serpadres.es/embarazo/ejercicios-belleza-embarazo/articulo/ejercicios-para-relajarse-en-el-embarazo>
- ✓ <http://espanol.babycenter.com/x7000072/puedo-dormir-sobre-mi-espalda-durante-el-embarazo#ixzz410fZdLQT>
- ✓ http://www.nutrinfo.com/página/info/revista_medicina_deporte-vol_3_2.pdf
- ✓ <http://www.significados.com/ejercicio-fisico>

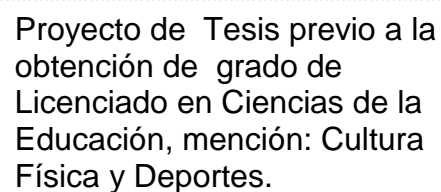
k. ANEXOS



**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA.**

TEMA.

EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERIODO 2014 - 2015.



Proyecto de Tesis previo a la obtención de grado de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

AUTORA: MARÍA BELÉN JUELA MLADONADO
ASESORA: DRA. YINDRA FLORES CALA MG. SC.

LOJA – ECUADOR.

2014

a. TEMA.

EL EJERCICIO FÍSICO Y SU INFLUENCIA EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA EN EL PERIODO 2014 - 2015.

b. PROBLEMATICA

La Cultura Física y el deporte tienen una gran importancia no sólo para el fortalecimiento de la salud del hombre, sino también para la prevención y rehabilitación de los procesos patológicos. Mientras más temprano el hombre comience a practicar la Cultura Física, más efectivo será el resultado. Razón por la

cual se han creado una serie de programas desde edades tempranas para el correcto desarrollo del niño, así como para la embarazada entre otros.

Aumentar la calidad de vida de la población, mediante ofertas de actividades físicas que satisfagan las necesidades de ejercitación de la población sana y de los que padezcan enfermedades no transmisibles, creando espacios en la comunidad, centros de trabajo e instalaciones deportivas, que cumplan los requisitos higiénico sanitarios necesarios para el desarrollo de los programas, con orientaciones técnicas y metodológicas flexibles que puedan adecuarse a los territorios y que garanticen la organización y el desarrollo de los procesos docentes con la calidad requerida.

Este proyecto se desarrolla con dos sentidos, uno como trabajo profiláctico, evitando el surgimiento de algunas enfermedades y el mantenimiento de la salud y otro con el uso del ejercicio físico terapéutico como medio fundamental de reducir los riesgos en las embarazadas contribuyendo a una extensión masiva de las actividades de prevención y de rehabilitación en la comunidad.

Es por esto que en el marco actual la labor de los médicos y profesores de Cultura Física debe estar dirigida, fundamentalmente a proporcionar una mayor y efectiva orientación respecto a las variadas posibilidades con que se cuentan. Es por esto que la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja tiene identificada un total de 36 estudiantes que acuden a la Universidad Nacional de Loja en estado de gestación ya sea en los primeros meses de sus embarazo a términos de los mismos de las cuales se encuentran registradas en diversas carreras en condiciones normales se podría decir.

Pero la falta de motivación o el poco conocimientos que tienen de hacer ejercicio físico durante el proceso de su embarazo ha hecho que la mayoría de estas mujeres lleve una vida sedentaria o rutinaria y más aún si se siente presionadas por sus familiares y la de falta afectividad por parte de los mismos influyen para que ellas se sientan abandonados; entre las edades que podemos encontrar son 20 y 35 años.

El proyecto se realizará en la provincia de Loja cantón de Loja. En la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, la visión de la Unidad de

Bienestar Estudiantil es generar un medio que permita el progresivo desarrollo integral de toda la comunidad universitaria para implementar herramientas y ejecutar planes, programas y proyectos que promuevan el bienestar de todos los estudiantes, docentes y administrativos de nuestra prestigiosa Institución.

Teniendo como objetivo contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y al desarrollo integral de la comunidad universitaria, en un ambiente que permita la participación democrática, el fortalecimiento de valores, el desarrollo de las capacidades personales y sociales y la implementación de programas y servicios que hagan de la convivencia institucional un ambiente sólido y humanizante.

Los servicios que cuenta el departamento de bienestar estudiantil

- Trabajo Social
- Psicopedagógico
- Asistencia Psicológica
- Defensoría de los Derechos Estudiantiles
- Servicio de Salud
- Servicio de Becas

Cabe recalcar que la directora del centro da charlas a toda la comunidad universitaria y más aun a las estudiantes embarazadas para que conozcan sus derechos y los beneficios que cuenta la Unidad de Bienestar Estudiantil para que se hagan atender durante su embarazo y después del mismo motivar a las estudiantes en estado de gestación para realizar actividades físicas que puede favorecer sus estado de salud y psicológico ya que pueden olvidarse de sus problemas y relajarse.

Los profesores de Cultura Física que trabajan en coordinación con el médico de la familia en la comunidad o en hospitales y casas maternas en la atención a la mujer embarazada al organizar el grupo de salud es necesario considerar el estado de estas, sus particularidades en relación con la edad y el nivel de preparación física que tienen, así como el tiempo de embarazo.

Muchas personas separan la actividad física de la psíquica constituye un lamentable error; es por eso que se considera la preparación psicoprofiláctica para el

parto, como un proceso médico-pedagógico que debe aprovechar el marco de la clase de Cultura Física, para aportar a la embarazada y de ser posible a su pareja, los conocimientos que ella necesitará, así como las acciones concretas, con el objetivo de garantizar un embarazo sano, un parto eutócico y sin complicaciones prevenibles; así como un puerperio, lactancia materna y cuidados y estimulación del bebé adecuados.

No se trata de sustituir el papel del médico, sino de complementarlo. Por supuesto, esto exigiría de un especialista en Cultura Física que domine los conocimientos elementales sobre todos los temas a abordar, además de los concernientes a su rama.

Situación actual.

En la actualidad hemos podido observar, no se trabaja nada relacionados con la preparación física de la embarazada, para que forme parte activa y consciente de la necesidad de estimular a su hijo cuando todavía este permanece en su vientre; no se le aplican ejercicios durante el embarazo para que afronte el parto como un fenómeno fisiológico; sin complicaciones que engrosen la lista de daños perinatales; no se instruyen a la pareja para convencerlos de que la salud de su hijo no depende de ellos únicamente cuando lo tengan entre sus brazos, sino que se viene instaurando desde que lo concibieron y ella lo expulsa al mundo, constituye un gran reto para la medicina y para todas aquellas instituciones que procuren la promoción de salud.

No existen profesores de cultura física, que apliquen estos programas, y se necesitan que sean calificados, pacientes y amantes de lo que realizan deben concienciar su labor pedagógica adaptada a una corta pero importante etapa de la vida, la que da vida a nuevas generaciones y si esta etapa no existiera, la vida dejaría de existir. El desconocimiento de la importancia de la práctica del ejercicio físico en las embarazadas y la insuficiente motivación por la actividad deportiva que trae implícito una pobre incorporación de las gestantes a la práctica sistemática, nos permiten plantearnos el siguiente problema científico. ¿Cómo influye la práctica de ejercicio físico en las estudiantes embarazadas de la Universidad Nacional de Loja en el período 2014-2015?

c. JUSTIFICACIÓN.

El estudio que vamos a realizar en las estudiantes embarazadas, tiene gran importancia en primer lugar como lineamiento fundamental, organizar un programa de ejercicio físico que incida en las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, del Cantón Loja ciudad de Loja. Teniendo en cuenta que este tipo de actividad no se realiza en nuestra comunidad

Teniendo una oportunidad en un momento donde el gobierno ecuatoriano ha incentivado programas para la salud en todos los campos, para cumplir con el propósito del buen vivir, además tiene muchas implicaciones para un amplio rango de problemas prácticos, para ello se implementare una planificación adecuada con ejercicios correctamente dosificada y a su vez se exigirá que se aplique con flexibilidad la incorporación de las embarazadas a estos proyectos, para que les permita elevar su nivel de motivación y actitudes hacia y alcancen un estado de salud deseado.

Las razones que nos llevan a investigar sobre esta temática es por la existencia de desconocimiento para aplicar ejercicios que permitan reforzar ciertos grupos musculares que han permanecido inactivos y mal dispuesto para el esfuerzo del parto, por lo que limita mayor flexibilidad y elasticidad a tejidos y arterias involucrados en el canal del parto, lo que no estimula la respiración tanto pulmonar como celular de la embarazada, lo que provoca, mayor desconfianza y seguridad psicológica y empeorando ciertos síntomas molestos en ella.

Con respecto a la factibilidad podemos decir que se han creados todas las condiciones con la Universidad Nacional de Loja, a través de la Unidad de Bienestar Estudiantil, la cual apoya este interesante proyecto, y nos crearon las condiciones necesarias para darle cumplimiento.

La investigación puede hacer grandes aportes en diversas áreas de estudio; entre las cuales podemos nombrar y hacer referencia al ámbito social, teórico y metodológico. En lo social se determina y refleja que con la siguiente investigación, la población de mujeres en estado de embarazo comenzara a asistir activamente a las actividades físicas, que puedan realizar para su beneficio, ya que con la actividad

física se combate la fatiga, hay reducción en la tensión de los músculos, promueve el relajamiento y desarrolla un grato sentimiento de bienestar proporcionándole una imagen positiva para su desarrollo y evolución.

La contribución al porte práctico de esta investigación es facilitar un programa de ejercicios físicos para incentivar la incorporación de las gestantes a través de la actividad física para mejorar la salud. En este sentido la contribución al aporte teórico, es la abundante información con la que hemos trabajado y referencias bibliográficas en esta área de la educación; por lo tanto, los resultados de la misma pueden ser ajustados a otros trabajos investigativos que presenten la misma necesidad, adecuándolas a su realidad y así formar nuevas investigaciones en esta área para darle solución a muchas interrogantes que presentan las mujeres embarazadas.

El impacto que tiene el proyecto de investigación está relacionado con el conjunto de ejercicios físicos que se les aplicará a las estudiantes que asisten a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, el cual traerá consigo la incorporación de las misma en función de mejorar su calidad de vida y de tener un parto feliz.

d. OBJETIVOS

Objetivo General:

- Determinar un programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.

Objetivos Específicos:

- ✓ Fundamentar teóricamente los ejercicios físicos que se pueden aplicar a las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.
- ✓ Diagnosticar el estado actual de las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.
- ✓ Elaborar un programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.
- ✓ Aplicar el programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.
- ✓ Evaluar el programa de ejercicios físicos para las estudiantes embarazadas que acuden a la Unidad de Bienestar Estudiantil de la Universidad Nacional de Loja, período 2014-2015.

e. MARCO TEÓRICO

EJERCICIO FÍSICO

Se llama ejercicio físico a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por diferentes razones, como el fortalecimiento muscular, mejora del sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, deporte, pérdida de grasa o mantenimiento, así como actividad recreativa. Por lo tanto, se considerada como una serie de movimientos corporales producida por la contracción esquelética que incrementa el gasto de energía por encima del nivel basal, mas, cuando el movimiento es programado, estructurado, repetitivo y es realizado para mejorar o mantener uno o más de los componentes del estado de forma física.

Es por esto que, el ejercicio, vale la pena decir que es un concepto discutido en la literatura desde principios del siglo XX, esto se dio por que no se hacía una verdadera distinción entre este y Actividad Física. Así mismo el ejercicio era relacionado con ejecuciones vigorosas de actividades físicas aeróbicas y competitivas, en consecuencia eran difíciles de mantener como estrategia para promover salud. Sólo hasta los años 90, se dejó de usar el término ejercicio como genérico de todos los tipos de actividad.

Por ende el organismo humano como consecuencia del entrenamiento físico regular, presenta en sus diferentes aparatos y sistemas modificaciones morfológicas y funcionales que denominamos adaptaciones, las cuales van a permitir por una parte prevenir o retrasar la aparición de determinadas enfermedades y por otra parte mejorar la capacidad de realizar un esfuerzo físico. Una persona entrenada físicamente será capaz de correr a la parada del autobús sin cansarse demasiado, jugar con sus hijos con mayor vitalidad e incluso hacer algún alarde con los amigos en un deporte determinado.

Es por esto que indudablemente el ejercicio físico regular nos permite desde el punto de vista psicológico afrontar la vida con mayor optimismo y mejor disposición, a la vez que socialmente es un medio de integración en distintos grupos humanos.

Beneficios del ejercicio físico

Realizar de forma regular y sistemática una actividad física ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a

la vez que ayuda al carácter, la disciplina y a la toma de decisiones en la vida cotidiana.

El ejercicio físico, ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, la memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas.

Todas las actividades encaminadas a mejorar la forma física (por ejemplo, tras un período largo de inactividad), deben realizarse de manera progresiva. Cada deportista debe analizar las demandas de su deporte de elección antes de decidir su plan de entrenamiento.

La intensidad y la carga deben ser determinadas de forma individual, ya que dependen del nivel técnico y de la condición física de cada persona.

Beneficios biológicos

- Mejora la forma y resistencia física.
- Regula las cifras de presión arterial.
- Incrementa o mantiene la densidad ósea.
- Mejora la resistencia a la insulina.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Reduce la sensación de fatiga.
- Beneficios psicológicos
- Aumenta la autoestima.
- Mejora la autoimagen.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Reduce el nivel de depresión.
- Ayuda a relajarte.
- Aumenta el estado de alerta.

- Disminuye el número de accidentes laborales.
- Menor grado de agresividad, ira, angustia.
- Incrementa el bienestar general.

EJERCICIOS FÍSICOS Y EMBARAZO

Ejercicio Físico en el Embarazo.

Durante el embarazo, la práctica de ejercicio físico es una de las cuestiones que más dudas provoca en las embarazadas, que se hacen preguntas como: ¿puedo seguir practicando deporte? ¿Con qué frecuencia e intensidad? ¿De qué manera puede afectarnos el ejercicio físico al bebé o a mí?

En la actualidad, el ejercicio físico forma parte del estilo de vida de muchas mujeres, independientemente de su nivel de entrenamiento. Por ello, es ideal que durante el embarazo la mujer tenga una visión amplia y completa de todas las posibilidades para que practicar deporte resulte seguro, tanto para ella como para su bebé. Incluso también es beneficioso la práctica de ciertos ejercicios en la etapa posparto, siguiendo algunas indicaciones.

Beneficios del Ejercicio Físico en el Embarazo.

La actividad física durante el embarazo ha demostrado ser beneficiosa tanto para la madre como para el bebé. A nivel materno, se producen efectos beneficiosos a nivel físico y psicológico incluyendo mejor función cardiovascular, menor riesgo de desarrollar diabetes gestacional, mayor elasticidad en las articulaciones, menos problemas de obesidad y menor tasa de síntomas depresivos y de insomnio. Además, la realización de ejercicio alivia algunas de las sintomatologías comunes en las embarazadas como los edemas de extremidades y las lumbalgias. A nivel fetal, también existen algunos beneficios, como una reducción de la tasa de grasa corporal en el recién nacido, que se mantiene en etapas posteriores.

Riesgos del Ejercicio Físico en el Embarazo.

Cuando se realiza actividad física durante la gestación pueden existir problemas que la mujer embarazada debe conocer, por eso es tan importante que se consulte al médico antes de comenzar un programa de actividad física, ya que en algunas

circunstancias van a existir contraindicaciones que desaconsejan la realización de la misma.

Recomendaciones Generales para la Realización de Ejercicio Físico en el Embarazo.

- Prescripción médica que puede realizar ejercicios físicos, individualmente para cada una de las mujeres embarazadas.
- hacer calentamiento previo o hidratarse correctamente.
- Previamente al ejercicio, debe realizarse una correcta ingesta calórica y limitar las sesiones de ejercicio a menos de 45 minutos para evitar hipoglucemias.
- Es conveniente hacer ejercicio regular un mínimo de tres veces por semana.
- No son aconsejables las actividades competitivas

Recomendaciones higiénico-dietéticas previas a la realización de ejercicios físicos

- Utilizar ropa y calzado deportivo idóneo y cómodo.
- Hacer el ejercicio sobre superficies adecuadas que no resbalen (aquellas que reducen el impacto de la pisada: suelos de madera, alfombras, colchonetas etc.
- Beber líquido y comer de una forma suficiente y adecuada. Las necesidades calóricas aumentan en la gestación 300 kilocalorías. /día y a ellas hay que sumar las propias del ejercicio. La sed no es un buen indicador del grado de deshidratación y se instará a la gestante a beber antes, durante y después del ejercicio físico. El apetito y la sensación de hambre también pueden verse afectados por las hormonas del embarazo. Por ello, conviene una vigilancia estricta de la nutrición con un adecuado aporte de minerales, sobre todo hierro, calcio y suplementos vitamínicos.

Influencia del ejercicio físico sobre el feto

La anatomía femenina provee una protección razonable al feto durante el embarazo. La pelvis, la pared uterina y el líquido amniótico, pueden absorber considerablemente sacudidas o golpes y así permitir una implantación segura de la fase embrionaria. Durante la etapa posterior a la gestación, permite al feto moverse libremente y cambiar de posición el cuerpo.

Los golpes al abdomen como resultado del deporte o ejercicio pueden ser peligrosos y deben ser evitados, situando a la madre y al feto en riesgo. No obstante, el líquido amniótico juega un papel importante en la protección del feto cuando la gestante realiza algún tipo de ejercicio.

Durante el ejercicio, a las necesidades del feto hay que agregarles las fisiológicas maternas, de ahí que en la embarazada aumente el contenido de sangre en la actividad física, esto se debe a las necesidades circulatorias de la placenta y de los músculos ejercitados

EL EMBARAZO

Definición.

Se conoce como embarazo al período de tiempo comprendido que va, desde la fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto. En este se incluyen los procesos físicos de crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre y también los importantes cambios que experimenta esta última, que además de físicos son morfológicos y metabólicos. El embarazo humano dura un total de 40 semanas, equivalente a 9 meses calendario.

Síntomas y signos.

Los principales y síntomas de un embarazo en la mayoría de las mujeres son:

- Amenorrea.
- Náuseas y vómitos.
- Dolor premenstrual.
- Aumento de las ganas de orinar.
- Cambio de gustos.
- Mareos y desmayos.
- Antojos y olores extraños.
- Cansancio.
- Cambios Mamarios.
- Aumento de Peso.
- Acidez Gástrica.
- Salivación.
- Estreñimiento.

- Acidez Gástrica.
- Aumento abdominal.

El cuerpo de la madre durante el embarazo



Durante los nueve meses de embarazo el cuerpo de la mujer acusa numerosas transformaciones para poder atender las necesidades del bebe que crece en su interior y prepararse para el parto.

Primer trimestre:

En pocos días después de la fecundación ya no te viene la regla, lo que es el signo más espectacular, y tus pechos empiezan a crecer discretamente. Tu cuerpo cambia. Algunas mujeres tienen pequeñas molestias. La pared uterina se espesa, aumenta su vascularización y el cuello del útero se ablanda. La placenta y el cordón umbilical comienzan a formarse.

Segundo trimestre:

Durante el segundo mes de embarazo puedes notar los primeros síntomas de las molestias matutinas, causados por la reacción a las hormonas del embarazo que inundan tu sistema y quizás experimentes un cansancio extremo por los cambios hormonales. Tu útero es como una naranja. Puedes notar que aumenta el tamaño de pechos y que tu cintura comienza a crecer. Dentro de ti, el cordón umbilical tiene su forma definitiva y el líquido amniótico protege al feto manteniendo la temperatura y facilitando sus movimientos.

Tercer trimestre:

Has llegado al tercer mes de embarazo y has superado la etapa de riesgo de aborto. Habrás engordado de 900 g a 1.300 g, un 10 % del peso total del embarazo. Tu útero tiene ahora el tamaño de un pomelo (durante el embarazo aumentará 20 veces su peso y 14 veces su tamaño), es demasiado grande y empuja por encima de

tu hueso pélvico. Los nutrientes de tu sangre fluyen al bebé por tu placenta, que actúa como sustituto de pulmones, hígado y riñones para él. Es posible que notes un cosquilleo en el pecho y que la areola adquiera una coloración más oscura.

Cuarto trimestre:

El subidón hormonal y las molestias del principio del embarazo se están apagando. Quizás notes cambios en el pelo y en la piel debidos a un mayor flujo sanguíneo, unos dos litros más hacia la semana 28^a. Tu pecho ha cambiado: los pezones aumentan y la areola se oscurece. Tus venas destacan más por el mayor flujo sanguíneo. Aparece una línea oscura (denominada línea alba) que va del ombligo al pubis, sobre todo si eres morena. El fondo del útero alcanza el hueso del pubis, por lo que comienza a aumentar el volumen del vientre y de la cadera. La placenta cumple sus funciones de nutrición, respiración, excreción y secreción hormonal

Quinto trimestre:

Alrededor del quinto mes de embarazo, notarás que tu bebé se mueve por primera vez (hacia las semanas 17 a 20). Tu ombligo puede aplanarse y salirse hacia fuera hasta después del nacimiento. Tu útero empezará a subir por encima de tu ombligo, así que despídete de tu cintura. Y al estirarse la piel de tu tripa, puede picarte. Notarás períodos de actividad y de quietud en los patrones del movimiento del bebé. El útero alcanza el nivel del ombligo y cerca de un litro de líquido amniótico llena la bolsa

Sexto trimestre:

A estas alturas, en el mes 6 de embarazo, has podido aumentar unos 2-3 kg y te sientes pesada o con los pies hinchados. Tus pechos pueden secretar calostro como preparación para la lactancia. Si vas a tener estrías durante el embarazo, este es el momento en el que empezarán a aparecer. Tu cuerpo se desequilibra por el peso y tu columna se modifica para compensarlo. Puedes notar las contracciones de BraxtonHicks, que preparan tu cuerpo para el parto. Tu abdomen se pondrá duro.

Séptimo trimestre:

Alrededor del mes 7 de embarazo, tu placenta transfiere anticuerpos de tu organismo al de tu bebé para que nazca con inmunidad a algunas enfermedades. El

líquido amniótico disminuye. La parte de arriba del útero se palpa 5 cm por encima del ombligo, por lo que pueden aparecer dolores de espalda, ardores de estómago, respiración entrecortada. Se engorda una de 5kg a lo largo del último trimestre.

Octavo trimestre:

En el octavo mes de embarazo tu útero alcanza el máximo de su tamaño (40 cm). La porción superior del útero ya se palpa 8 cm por encima del ombligo y llega a alcanzar el esternón. La musculatura uterina se contrae a veces.

Noveno trimestre:

En el noveno mes de embarazo hay algún cambio muy curioso: algunas mujeres ven sobresalir su ombligo como consecuencia de los últimos estirones de la barriga. Por otro lado, el bebé procede al *encajamiento*: se pone en posición fetal, con la cabeza en la parte inferior de la pelvis, y descansa en el cuello del útero. Pesa más que nunca y notarás que ejerce presión sobre la vejiga.

La alimentación durante el embarazo.

Variedad de alimentos

Los pilares de una dieta sana están en la selección de una variedad de alimentos que juntos proveerán un nivel de energía y nutrientes necesario para la salud maternal y el desarrollo y crecimiento fetal. Incluya en su dieta todos los grupos de alimentos: cereales y granos, frutas, vegetales, lácteos, carnes y grasas. Usted debe consumir lo suficiente para aumentar de 1-2 kilos durante los primeros tres meses del embarazo.

Tomar suficiente líquido

Además de comer determinados alimentos, también es muy importante beber bastante líquido diariamente. Debe intentarse beber 2 litros diarios de líquidos (8 vasos).

Coma regularmente

Hacer comidas regulares (no ayunar ni saltarse comidas). Si su patrón normal de alimentación incluía saltarse comidas o pasar hambre por más de 8 horas, este es un

buen momento para cambiarlo. El consumo de tres comidas diarias, y si es necesario, varias meriendas al día, ayuda a mantener un suministro de glucosa óptimo para el feto.

Suplementos de vitaminas y minerales

Ingesta diaria de hierro, calcio y folatos. Los requerimientos de estos micronutrientes aumentan considerablemente durante el embarazo, en especial durante últimos dos trimestres. Durante el primer trimestre, el requerimiento de calcio aumenta de 1000 miligramos a 1200 miligramos, el de folatos aumenta de 170 microgramos a 400 microgramos y el hierro aumenta a una cantidad muy difícil de suplir con la dieta, por lo que se deben tomar suplementos prescritos por un médico a partir del segundo trimestre.

Desarrollo Del Feto y Del Embarazo Mes A Mes.



Mes uno

Tú bebé es un **embrión** que consiste en dos capas de células, a partir de las cuales se desarrollarán todos sus órganos y las partes de su cuerpo.



Mes dos

Tu bebé tiene **el tamaño de un frijolito** y se está moviendo constantemente. Ya se pueden distinguir sus **deditos**.



Mes tres

Ahora tu bebé mide alrededor de 7 a 8 centímetros de largo (3 pulgadas) y pesa aproximadamente lo mismo que medio plátano. En sus deditos ya se pueden ver sus pequeñas huellas digitales.



Mes cuatro

Tu bebé mide más o menos 13 centímetros de largo (5,5 pulgadas) y pesa 140 gramos (5 onzas). Sus **huesos** están empezando a endurecerse. Y es posible que ya sientas los

movimientos de tu bebé.



Mes cinco

Las **cejas y párpados** de tu bebé ya se han formado. Ahora, con las piernas extendidas, ya mide más de 27 centímetros de largo (10,5 pulgadas).



Mes seis

Tu bebé pesa alrededor de **660 gramos (1,5 libras)**. A medida que vaya engordando, su piel tendrá menos arrugas y se verá más suave.



Mes siete

Ahora tu bebé mide más de **40 centímetros (15 pulgadas) de largo**. Puede abrir y cerrar sus ojos y probablemente puede ver lo que está a su alrededor.



Mes ocho

Tu bebé ahora pesa alrededor de 2,2 kilos (4,7 libras). Está empezando a aumentar de peso, y ya se ve más llenito, además sus **pulmones** están bien desarrollados.



Mes nueve

Tu bebé está a punto de nacer. El bebé promedio pesa un poco más de 3,2 kilos esta semana (7 libras) y mide cerca de 51 centímetros (unas 20 pulgadas).

Control pre natal

La atención prenatal (APN) es el conjunto de actividades sanitarias que reciben las embarazadas durante la gestación.¹ La atención médica para la mujer embarazada es importante para asegurar un embarazo saludable e incluye controles regulares y análisis prenatales. Se suele iniciar este tipo de atención cuando la mujer descubre que está embarazada.

Características

Por lo general, la atención prenatal comprende un examen físico de la embarazada por un médico, examen ginecológico en la que incluye citología que descarte enfermedades del cuello uterino como el VPH, valoración cardiovascular, verificación de inmunizaciones (rubeola, hepatitis), verificación de infecciosos como el toxoplasma y VIH, y determinar cuando un embarazo se trate de alto riesgo y cuando no.

Objetivos

El objetivo principal de la atención prenatal orientada es ayudar a las mujeres a mantener embarazos normales a través de:

La identificación de condiciones de salud preexistentes

Como parte de la evaluación inicial, el personal de salud que realiza la consulta o control -médico o enfermera capacitada en obstetricia conversa con la mujer y examina las señales de condiciones crónicas y enfermedades infecciosas. Las condiciones de salud preexistentes como VIH, malaria, sífilis y otras enfermedades de transmisión sexual, anemia, enfermedades cardíacas, diabetes, desnutrición y tuberculosis, pueden afectar el resultado del embarazo, requieren tratamiento inmediato y generalmente se necesita un nivel más intenso de control y atención de seguimiento durante el curso del embarazo

La detección temprana de complicaciones que surgen durante el embarazo

En los controles se examina y conversa con la mujer para detectar problemas de embarazo que podrían necesitar tratamiento y un control más estricto. Las condiciones tales como la anemia, la hemorragia vaginal, trastornos de hipertensión del embarazo y crecimiento anormal del feto o posición anormal del feto después de las 36 semanas, pueden ser o convertirse en un peligro de muerte si se dejan sin tratamiento.

El fomento de la salud y prevención de enfermedades

La consejería sobre aspectos importantes que afectan la salud de la mujer y la salud del recién nacido es un componente vital de la APN. Los temas tratados deberían incluir:

- Cómo reconocer los signos de peligro, qué hacer y donde conseguir ayuda
- Buena nutrición y la importancia del descanso
- Higiene y prácticas de prevención de infecciones
- Riesgos del tabaco, alcohol, medicamentos locales y remedios tradicionales
- Lactancia materna
- Planificación familiar post parto y espaciamiento de los nacimientos.
- Todas las mujeres embarazadas deberán recibir las siguientes intervenciones preventivas:
 - Inmunización contra el tétanos
 - Suplementos de hierro y ácido fólico.
 - En lugares de alta prevalencia las mujeres además deberán recibir:
 - Tratamiento ante probable anquilostomiasis
 - Consejería y prueba voluntaria de VIH
 - Protección contra la malaria mediante tratamiento preventivo intermitente y el uso de velos cobertores para la cama tratados con insecticidas
 - Protección contra la deficiencia de vitamina A y yodo.

La preparación para el parto y la elaboración de un plan para estar listos ante una complicación.

Un porcentaje elevado de mujeres desarrollan una complicación con peligro de muerte, por lo tanto todas las mujeres deberán tener un plan para lo siguiente:

- Un asistente experto en el parto
- El lugar para el parto y e indicaciones para llegar hasta él, incluyendo la manera de obtener transporte de emergencia si fuera necesario
- Artículos necesarios para el parto
- Dinero ahorrado para pagar al experto que se encargue del parto, para cualquier medicamento y suministros que fueran necesarios -en aquellos lugares donde la asistencia médica sea pagada
- Apoyo durante y después del parto (familia, amigos)
- Donantes potenciales de sangre en caso de emergencia

El Trabajo Del Parto.

La labor de parto es descrita en tres etapas, y en conjunto éstas completan el parto y la expulsión de la placenta.

Etapa uno

La primera etapa es alcanzar la completa dilatación del cuello uterino. Ésta comienza con el inicio de las contracciones uterinas de labor de parto y es la fase más larga de la misma. La primera etapa se divide en tres fases: latente, activa y desaceleración.

En la fase latente, las contracciones se vuelven más frecuentes, fuertes y adquieren regularidad y se presenta el mayor cambio del cuello uterino, que se adelgaza o se borra. La fase latente es la que varía más de una mujer a otra y de una labor de parto a otra. Puede tomar algunos días o unas pocas horas. Por lo general, se espera que la fase latente se prolongue de 10 a 12 horas en mujeres que ya han tenido niños. Para los primeros embarazos, puede durar casi las 20 horas. Para muchas mujeres, la fase latente de la labor de parto puede ser confundida con las contracciones de BraxtonHicks. Las membranas se romperán espontáneamente, al comienzo o en la mitad de la primera etapa de la labor de parto. Una vez que éstas se rompen, el proceso de labor de parto usualmente se acelera.

Fase activa, la cual es la fase en la que el cuello uterino se dilata con más rapidez. Para la mayoría de las mujeres ésta es desde los 3 a 4 centímetros de dilatación hasta los 8 a 9 centímetros. La fase activa es la más predecible, dura un promedio de cinco horas en las madres primerizas y dos horas en las madres que han tenido partos anteriores.

La fase de desaceleración, durante la cual la dilatación del cuello uterino continúa, pero a un paso más lento, hasta la dilatación completa. En algunas mujeres la fase de deceleración no es muy evidente, se combina con la fase activa. Esta es también la fase de más rápido descenso, cuando el bebé se introduce más en la pelvis y más profundamente a través del canal de nacimiento. La fase de desaceleración también se llama transición y en las mujeres sin anestesia está con frecuencia marcada por vómitos y temblores incontrolables. Ver estos síntomas puede causar miedo pero son parte de un nacimiento normal e indican que la primera etapa ya está casi completada.

Etapa dos

La segunda etapa es el nacimiento del bebé. Durante esta segunda etapa, la mamá empuja activamente al bebé hacia afuera. Para las madres primerizas, esto puede tomar de dos a tres horas por lo que es importante ahorrar su energía y regularse a sí misma. Para los segundos bebés y los demás, la segunda etapa con frecuencia dura menos de una hora y, a veces, tan solo unos minutos.

Etapa tres

La tercera etapa de la labor de parto es la expulsión de la placenta, la cual puede ser inmediata o tomar hasta 30 minutos. El proceso puede ser acelerado de forma natural amamantando (que libera oxitócica) o medicamento al administrar un medicamento llamado pitocina.

f. METODOLOGÍA

Materiales:

Computadora, internet, impresora, hojas de papel boom, colchonetas, grabadora, encuesta inicial encuesta final, ficha de observación, videos.

Métodos:

Tipo de estudio

La investigación es de tipo prospectivo. Este estudio posee una característica fundamental, es la de iniciarse con la exposición de una supuesta causa, y luego seguir a través del tiempo a una población determinada hasta determinar o no la aparición del efecto.

Tipo De diseño

Se utilizó en la investigación es pre - experimental.

Tipo de Enfoque.

La investigación es de tipo descriptivo o también conocida como la investigación estadística, describen los datos y este debe tener un impacto en las vidas de la gente que le rodea. El objetivo principal es saber el por qué y para qué se está realizando.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas.

Método Científico: a través del cual permitió obtener información específica con claridad en su parte teórica como de campo para analizarla y sistematizarla en la formulación del tema, y esquematización del marco teórico.

El método estadístico: me permitió obtener los resultados en el trabajo de campo, en el procesamiento de tablas de frecuencia y representaciones gráficas, utilizando la estadística descriptiva.

Análisis síntesis: se utilizó durante toda la consulta o bibliografías de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionada con el tema.

Fases de la investigación:

1ra fase: Porque las mujeres embarazadas no realizan ejercicio físico durante su embarazo ha hecho que la mayoría de estas mujeres lleve una vida sedentaria o rutinaria.

2da fase Se diagnosticó el grado aceptación sé si crea un programa de ejercicios físicos para mujeres embarazadas.

3ra fase Elaboración y aplicación de un programa de ejercicios físicos para mujeres embarazadas.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada la propuesta metodológica de ejercicios.

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

Encuesta: se aplicó una encuesta inicial y final.

Ficha de observación: Se aplicó una ficha de observación a cada estudiante embarazada durante el programa de ejercicios físicos

Objetivo: ejecutar los diferentes ejercicios que constan dentro del programa de ejercicios físicos para embarazadas.

Desarrollo: se realizó mediante secciones de trabajo en diferentes horarios.

Evaluación: Se observó que el programa de ejercicios físicos para embarazadas ha resultado de gran ayuda tanto en lo físico, mental y en lo social.

POBLACIÓN

La presente investigación se efectuó en el departamento de bienestar estudiantil de la Universidad Nacional de Loja.

La institución cuenta con una población total de 2046 alumnas femeninas matriculadas en los diferentes módulos en los años 2014 -2015, de las cuales se procedió a trabajar con 12.

INSTITUCION EDUCATIVA	POBLACION
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA	12

g. CRONOGRAMA

AÑO 2014 – 2016		MESES																	
ACTIVIDAD		Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene.	Feb.	Mar.
Fase 1: Elaboración y aprobación del proyecto de tesis	Buscar temas y elección del tema																		
	Revisión de material bibliográfico para definir la problemática																		
	Elaboración del proyecto de tesis																		
	Revisión del proyecto de tesis y correcciones																		
	Rectificación de errores																		
	Elaboración del informe final y Presentación del informe final																		
Fase 2: Estructuración de la tesis	Aprobación de la pertinencia del proyecto																		
	Designación de Director de Tesis																		
	Revisión bibliográfica para la elaboración del marco teórico																		
	Solicitud de permiso al bienestar estudiantil																		
	Revisión de las historial de las estudiantes																		

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

Rubros Materiales	Valor Unitario V.U.	Valor Total V.T.
Material de Oficina	-	60 USD
Reproducción del Trabajo de Investigación 3 impresiones	0.10 ctvs. (blanco y negro) 0.25 (color) 100 dólares	300 USD
Internet	21.70	130.20 USD
Gastos varios		300 USD
Costo total del trabajo de investigación		790.20

i. BIBLIOGRAFÍA

Bibliografía

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (1999): Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio. Ed. Paidotribo. Barcelona

Cancio, J. y Carmen Espinoza. (1993). Embarazo y ejercicio: implicaciones para la madre y el feto. Santiago de Chile, DEFDER, UMCE. Colectivo de autores. (1998). Programa para una Maternidad y Paternidad Consciente.

Dale B., y Roeber J. (1990). *Ejercicios Prenatales. (1ra Ed.). Ed. Norma S.A. Bogota- Colombia.*

Dalia Navarro Eng. (1998) Gimnasia para Embarazadas. Metodología Nacional de INDER. p. 2.

Durante su embarazo el Ejercicio. Disponible en: http://www.nacersano.org/centro/9246_9628.asp-80k10/4/2008

Fernández Nieves Yamila (2006) Preparación psicofísica de la embarazada. Programa para los maestrantes.

Fernández Silva Rosa (2005) ¿Es bueno el ejercicio durante el embarazo? Disponible en: Saludalia.com, 15 noviembre 2009. *Ibíd.* p. 4

González y Rivero (2007). *Software educativo dirigido a orientar los contenidos de la clase de Educación Física, con alumnas embarazadas en el municipio escolar 14.5 Miguel Peña - El Socorro.* Tesis de Pregrado. Educación Física, Deporte y Recreación. Carabobo. Universidad de Carabobo – Venezuela.

INDER. Programa Nacional de gimnasia para embarazadas.

Mazorra Zamora R. (2000) Actividad Física y Salud.

Pirie, L. (1989). El deporte durante el embarazo. Editorial Médica Panamericana, Buenos Aires.

- ✓ <http://www.definicionabc.com/salud/embarazo.php#ixzz3PmU1tT00>
- ✓ <http://www.natalben.com/sintomas-embarazo>
- ✓ <http://www.embarazada.com/articulo/signos-y-sintomas-del-embarazo>
- ✓ <http://elembarazo.net/el-embarazo-mes-a-mes.html>
- ✓ http://geosalud.com/Nutricion/nutricion_embarazo.htm
- ✓ <http://espanol.babycenter.com/desarrollo-fetal,-semana-a-semana#ixzz3Pn1uXEuZ>
- ✓ http://es.wikipedia.org/wiki/Atenci%C3%B3n_prenatal
- ✓ Source: Las tres etapas de la labor de parto | University of Maryland Medical Center <http://umm.edu/health/medical/spanishpreg/trabajo-de-parto-y-parto/las-tres-etapas-de-la-labor-de-parto#ixzz3PnADUWe2>
University of Maryland Medical Center
Follow us: @UMMC on Twitter | MedCenter on Facebook
- ✓ <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/ejercicio-en-las-diferentes-etapas-de-la-vida/ejercicio-en-el-embarazo-775>
- ✓ <http://inatal.org/el-embarazo/consultas/ejercicio-y-actividad-fisica-habitual/175-beneficios-de-practicar-ejercicio-fisico-durante-el-embarazo.html>
- ✓ <http://www.saludalia.com/ejercicio-fisico/riesgos-ejercicio-fisico-embarazo>
- ✓ <http://inatal.org/el-embarazo/consultas/ejercicio-y-actividad-fisica-habitual/176-recomendaciones-a-tener-en-cuenta-para-practicar-ejercicio-fisico-durante-el-embarazo.html>
- ✓ <http://www.webdelbebe.com/pre-natal/que-deportes-son-buenos-durante-el-embarazo.html>
- ✓ <http://es.wikipedia.org/wiki/Puerperio>
- ✓ <http://cambiosfisiologicosduranteelpuerperio.blogspot.com/2012/03/cambios-fisiologicos-durante-el.html>
- ✓ <http://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACIÓN, ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

Datos informativos

- 1. ¿Realiza usted, ejercicio físico durante el embarazo?**
 - a) Si**
 - b) No**

- 2. ¿conoce usted; que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico?**
 - a) Si**
 - b) No**

- 3. ¿sabía usted; que el ejercicio físico en el embarazo, le ayuda a fortalecer sus músculos pélvicos para favorecer el parto?**
 - a) Si**
 - b) No**

- 4. ¿sabía usted que realizar ejercicio físico reduce los riesgos de padecer pre eclampsia y diabetes mellitus?**
 - a) Si**
 - b) No**

- 5. ¿cree usted que el ejercicio físico en el embarazo aporta oxígeno al bebe y mejora su función cardiaca?**
 - a) Si**
 - b) No**

- 6. ¿sabe usted que durante el embarazo, puede realizar ejercicio físico 3 veces por semana?**
 - a) Si**
 - b) No**

- 7. ¿cree conveniente que se debe hidratar antes, durante y después de una actividad física?**

- a) Si
- b) No

8. ¿considera que las mujeres lactantes que realizan ejercicio físico recuperan más rápido su peso anterior ante que las mujeres lactantes sedentarias?

- a) Si
- b) No

9. ¿Conoce que el ejercicio físico en la embarazada evita el insomnio y mejora la calidad del sueño ¿

- a) Si
- b) No

10 ¿conoce Usted, que una mujer embarazada, no puede permanecer por mucho tiempo acosada sobre la espalda?

- a) Si
- b) No

FICHA DE OBSERVACIÓN			
ASPECTOS A OBSERVAR	PARÁMETROS		
	SI	NO	ALGUNAS VECES
La embarazada hace ejercicio físico regularmente			
La mujer gestante se Hidratarse antes, durante y después, del ejercicio físico.			
Asiste con normalidad a las clases del ejercicio físico.			
La embarazada realiza calentamiento de 5 -10 min.			
Controla la frecuencia cardiaca antes, durante y después de la práctica de la clase de ejercicio físico			
Realiza ejercicios de relajación y movimiento suaves y de estiramiento			
La embarazada comparte con algún familiar las clases de ejercicios físicos			

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLES) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
EL EJERCICIO FÍSICO.....	8
Beneficios del ejercicio físico.....	8
Influencia del ejercicio físico en el embarazo.....	12
Beneficios del ejercicio físico en el embarazo.....	13
Influencia del ejercicio físico sobre el feto.....	14
EL EMBARAZO.....	16
Cambios fisiológicos del embarazo.....	17
Características fisiológicas del organismo de la mujer embarazada.....	22
Gasto energético de la embarazada.....	25
e.MATERIALES Y METODOS.....	28
f.RESULTADOS.....	30
g. DISCUSIÓN.....	52
h.CONCLUSIONES.....	62
i.RECOMENDACIONES.....	63

PROPUESTA ALTERNATIVA.....	64
j. BIBLIOGRAFÍA.....	197
k. ANEXO:	201
a. TEMA.....	203
b. PROBLEMÁTICA.....	204
c. JUSTIFICACIÓN.....	207
d. OBJETIVOS.....	209
e. MARCO TEÓRICO.....	210
f. METODOLOGÍA.....	224
g. CRONOGRAMA.....	226
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	228
i. BIBLIOGRAFÍA.....	229
ÍNDICE	234