

La actividad física y la estimulación prenatal en la etapa de gestación

Orlando, Romero-Ibarra¹; Jonhny, Olivo-Solís²

Resumen

Se ha comprobado de manera científica que la estimulación prenatal favorece el desarrollo y maduración del sistema nervioso, el 75% es genético pero el 25% depende de la estimulación y la experiencia. En esta investigación de tipo no experimental, transversal, descriptivo y de campo, se encuestó a 35 mujeres en estado de gestación de la Maternidad Enrique Sotomayor de Guayaquil, a 7 médicos Obstetras del hospital antes mencionado y del Hospital Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, IESS-Durán, Hospital León Becerra de Milagro y Centro de Salud de la parroquia Cone del cantón Yaguachi, Ecuador. Además, a 15 instructores de gimnasios que a su vez son docentes en el área Cultura Física, con el fin de establecer en la mujer gestante el grado de conocimiento y participación en actividades de ejercicios prenatales y a los profesionales la manera idónea de trabajar en el área de estimulación prenatal, las ventajas o desventajas de esta actividad. Se evidenció que el 77,14% de las mujeres gestantes encuestadas nunca han participado en este tipo de actividades a pesar que el 51,42% conoce que siempre se debería practicar esta actividad física aun estando en estado de embarazo. Palabras

Palabras Clave: actividad física, beneficios, estimulación prenatal, gestación, psicoprofilaxis.

Physical activity and prenatal stimulation during pregnancy

Abstract

It has been proved scientifically that prenatal stimulation promotes the development and maturation of the nervous system. While 75% of development is genetic, 25% depends on stimulation and experience. This research, which is non-experimental, transversal, descriptive and involves a field study. Thirty-five pregnant women in the Enrique Sotomayor Hospital in Guayaquil were interviewed along with seven obstetricians of the aforesaid hospital and the Hospital of the Ecuadorian Institute of Social Security (IESS) in Durán, the León Becerra Hospital in Milagro and the Health Center in the parish of Cone in the canton of Yaguachi, Ecuador. Fifteen gym instructors who are teaching Physical Culture in the area were also interviewed. The aim was to establish the pregnant woman's level of knowledge and participation in prenatal exercise and professional ideas regarding the ideal way to work in the area of prenatal stimulation and the advantages or disadvantages of this activity. The results showed that 77.14% of pregnant women surveyed have never participated in these activities despite the fact that 51.42% were aware that they should always practice this type of exercise even when heavily pregnant.

Keywords: physical activity, pregnancy, prenatal stimulation, benefits, psychoprophylaxis.

Recibido: 18 de agosto de 2014

Aceptado: 31 de agosto de 2015

¹Máster en Gerencia Educativa, Especialista en Gestión Educativa, Licenciado en Cultura Física y Deportes. oprimeroi76@yahoo.es

² Máster en Gerencia de la Educación abierta. Docente de la Facultad Ciencias de la Educación y la Comunicación de la Universidad Estatal de Milagro, Ecuador. Tutor de proyectos de pregrado, Director de prácticas pre profesionales. jolivos@unemi.edu.ec

I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo plantea la temática de la estimulación prenatal mediante la actividad física, se presenta una revisión teórica y trabajo de campo relacionado con encuestas realizadas a personas involucradas en este tipo de manifestación. La estimulación temprana está ligada a una serie de actividades que personas calificadas realizan junto con la gestante para favorecer el desarrollo del niño desde el vientre; es necesario, en su ejecución, una comunicación afectuosa y constante entre el niño y sus padres.

Es notoria la poca importancia que las gestantes, personas en su mayoría de escasos recursos económicos y que acuden a los hospitales públicos, le dan a este tipo de ejercicio, con lo cual dejan de lado una actividad que beneficiaría grandemente a los futuros niños. Estos ejercicios estimulan a los fetos y ayudan a desarrollar sus capacidades naturales, potenciándolas y afinando sus sentidos y mente. En la actualidad se ha comprobado la eficacia de los programas prenatales y de psicoprofilaxis, muy afectivos y placenteros tanto para el bebe como para la gestante ya que los relaja, alegra, mantiene un buen ritmo cardiaco, estimula, sensibiliza, entre otros beneficios. Gómez (2013) afirma que *“Es una evidencia científica que la estimulación prenatal favorece el incremento de estas conexiones sinápticas [en el desarrollo del cerebro]. El 75% de la maduración del sistema nervioso está programado genéticamente, y el resto depende de la experiencia y la estimulación (...)”* [1].

II. DESARROLLO

1. Marco teórico

Actividad física

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS, en cuanto a definir actividad física es *“cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”*. Siguiendo con la OMS expresa que *“la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo) [...] causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica”*. Además acota que: *“Un nivel adecuado de actividad física regular en los adultos:*

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.

- Mejora la salud ósea y funcional.
- Es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso” (OMS, 2015) [2].

Esto es muy importante puesto que la salud de la gestante es primordial para que pueda vivir un embarazo sin ningún tipo de riesgo, para ella o para el feto.

La actividad física y los beneficios en la salud de la gestante



Figura 1. Mujer gestante

Algunos beneficios de la actividad física para el feto son los siguientes:

- Durante el ejercicio se liberan hormonas que pasan a través de la placenta hasta el feto.
- A través del ejercicio el feto recibe estímulo emocional que proviene de la adrenalina de la gestante.
- El feto experimentará los efectos de la endorfina, sustancia que le hará sentir mucho mejor y más relajado, un poderoso efecto tranquilizador, el cual puede durar más de 8 horas.
- El feto se sentirá complacido y confortado por el efecto de los balanceos, debido a que cuando la gestante se ejercita, los músculos de su abdomen realizan una especie de masaje agradable y calmante.

La actividad física en el embarazo

La actividad física, como práctica común, es el mejor camino para que la gestante tenga un parto saludable, con

el apoyo de los especialistas profesionales del deporte y médicos. Ante los cambios físicos y hormonales que sufre la embarazada es preciso coadyuvar en la adaptación a los procesos que implica este estado en la mujer, de allí que la actividad física específica y controlada es lo mejor, esto contribuye a que viva el proceso alejado de complicaciones o dolores y obtenga mejores condiciones físicas durante la gestación y el parto.

La necesidad de realizar gimnasia por parte de las embarazadas deviene hace más de dos décadas, de acuerdo a ACOG, 1994 y Talmadge, 2000 referido por Step y Smith (2003), *“En la mujer sana con un embarazo normal, realizar ejercicio físico es una medida segura que, además, potencia la salud y el bienestar, tanto de la madre como del feto”* [3]. En la actualidad la actividad física en mujeres gestantes es mucho más recurrente, los planes de ejercicios están en función del mes de gestación en el que se encuentre.

Las actividades de estimulación prenatal permiten la realización de ejercicios localizados, en aquellas zonas del cuerpo más vulnerables durante el embarazo, es así que es común afecciones como: dolores de espalda, molestias debajo de las costillas, caída de los hombros hacia delante. También puede aprender y trabajar ejercicios que podrán poner en práctica en el del parto.

El parto en sí le implica a la gestante la realización de una gran actividad física, es así como prepararse para ello significa que debe mejorar o estar en óptimas condiciones posibles su musculatura, poniendo énfasis en las áreas del abdomen, columna y pelvis, práctica que deberá realizarla en los meses anteriores al parto; es deber de médicos obstetras y profesionales de la cultura física ayudarla a recuperarse de una manera rápida después del alumbramiento. La liberación de endorfinas, debido a una rápida circulación de oxígeno en su cuerpo y la del feto, esto sólo se logra a través de la actividad física, además le ayudará a relajarse, liberarse de tensiones o preocupaciones debido a que regula y mantiene el tono muscular y la fuerza. Por último *“la estimulación prenatal brinda atención integral al ser humano, desde la fecundación hasta el nacimiento, considerándose esta etapa período sensible para el aprendizaje de todo ser humano [...]muestran al nacer mayor interacción con su entorno, son menos irritables, muestran una mejor capacidad de autocontrol y se habitúan mejor a estímulos desagradables”* (Fuente Abreu, 2010) [4].

Beneficios de la actividad física en las gestantes

- Al realizar ejercicios físicos se libera hormonas lo cual constituye un estímulo emocional positivo

para la gestante y el feto.

- Aprenderá nuevas formas de usar el cuerpo lo que contribuirá a elevar su autoestima.
- Podrá establecer nuevas amistades y compartir con otras gestantes preocupaciones o alegrías. Además las rutinas de ejercicios podrá llevarlas a cabo con con su pareja u otros miembros del entorno familiar.
- La Práctica de los ejercicios en forma regular aliviará procesos de constipación, dolores de espalda, calambres en las extremidades inferiores que son muy frecuentes en el embarazo y la falta de respiración.
- Acrecentará sus niveles de energía.
- Al reasumir sus actividades posparto lo hará con mejor predisposición física y actitudinal.
- Por último el feto será uno de los más beneficiados ya que con esta práctica elevará sus cuotas de oxígeno en la sangre, mejorará su metabolismo y sentirá sensaciones placenteras. Como ya se había mencionado anteriormente los sentidos cerebrales se desarrollarán y funcionarán en su nivel óptimo.

Actividad física durante el embarazo e importancia de acuerdo a profesionales de la salud

Cada día es más frecuente que las mujeres embarazadas acudan a los centros y clubes de *fitness* a comenzar un programa de actividad física. El ejercicio para la gestante también para el feto favorece el proceso del embarazo que en ocasiones puede tornarse “tortuoso” para las embarazadas.

Según el médico Obstetra Nelson Vera Jiménez, con 13 años de experiencia en el área de emergencia, hospitalización y parto del Hospital civil de Borbón, en la ciudad de Esmeraldas, *“la actividad física está inmersa en el proceso de psicoprofilaxis Obstétrica que ella practica ya que son ejercicios que pueden realizar las mujeres en estado de gestación desde el primer día de gestación hasta el día del parto, siempre que haya el control y la certificación del médico de cabecera, con esto ayuda en la fase de relajación y permite de esta manera que el umbral del dolor sea más bajo, este tipo de actividades se está incrementando en los centros hospitalarios y maternidades, previo a las capacitaciones ofertadas por el gobierno, pudiendo así realizar un programa de entrenamiento físico con (bailoterapia, ejercicios aeróbicos, balones, mancuernas, etc.) aplicando técnicas apropiadas de acuerdo al estado de gestación, de esta*

manera se puede obviar las creencias de que el parto natural es doloroso” [5].

En tanto que la obstetra Katty Leticia Romero, quien labora en el área de maternidad y emergencia obstétrica del Hospital Juan Montalvo, cantón Ricaurte, expresaba “la actividad física no es recomendable para todas las mujeres embarazadas debido a los altos índices de embarazos de alto riesgo (placenta previa, anomalías congénitas, anemia, hepatitis, obesidad mórbida, pre eclampsia, eclampsia, amenaza de parto prematuro, edad de la madre menor de 18 años o mayor de 40 años, etc.), donde está en peligro la salud de la madre y del bebé, pero también hay un gran número de mujeres que pueden hacer de buena utilidad la psicoprofilaxis obstétrica debido a que los primeros meses pueden realizar actividades como: escuchar música relajante, leer y realizar trabajos de manualidades que permiten que haya una comunicación entre el bebé la madre y el padre ya que es un trabajo en conjunto, es lo más recomendable luego del segundo trimestre de gestación d 16 a 20 semanas (5 meses) ya se puede ver de una mejor manera las condiciones del bebé y se puede planificar y comenzar a realizar otro tipo de ejercicios que sean de bajo impacto, y a partir del último trimestre se puede incrementar implementos ya que esta es una forma de llegar a tener un parto en óptimas condiciones, mediante las rutinas de ejercicios se mejora la respiración tanto del bebé como de la mamá hay más concentración al momento del parto, mejora su autoestima, relaja y fortalece los músculos de la pelvis con ejercicios de cadera y piernas con apoyo en la pared, se mentaliza psicológicamente haciéndole saber que en el parto no habrá dolor ni problemas, se educa a

la paciente con una buena nutrición y dieta balanceada facilitando de esta manera la extracción del bebé, se recomienda hacer ejercicio mínimo una hora y una vez por semana, dependiendo de la necesidad, también puede ser ayudada por un profesor de cultura física que tenga el conocimiento para realizar este tipo de persona” [5].

2. Metodología

Esta investigación es de tipo descriptiva, con enfoques cuantitativo y cualitativo, transversal y de campo. La muestra estuvo constituida por 35 mujeres en estado de gestación de la Maternidad Enrique Sotomayor de la ciudad de Guayaquil, 7 médicos obstetras de este mismo hospital y Hospital del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, IESS-Durán, Hospital León Becerra de la ciudad de Milagro y Centro de Salud de la parroquia Cone del cantón San Jacinto de Yaguachi, de Milagro. 15 instructores que a su vez son docentes en la ciudad de Milagro, Ecuador.

Las preguntas a la mujer gestante tuvieron el fin de establecer específicamente el grado de conocimiento y participación en actividades de ejercicios prenatales, a los profesionales obstetras y docentes-instructores la manera idónea de trabajar en el área de estimulación prenatal, las ventajas y/o desventajas de la práctica de esta actividad.

3. Resultados

Mujeres en estado de gestación

De acuerdo con los resultados de la encuesta dirigida a mujeres en estado de gestación, apenas el 8,57% siempre realiza actividad física, y el 28,57% nunca realiza actividad física. Ver Figura 2.

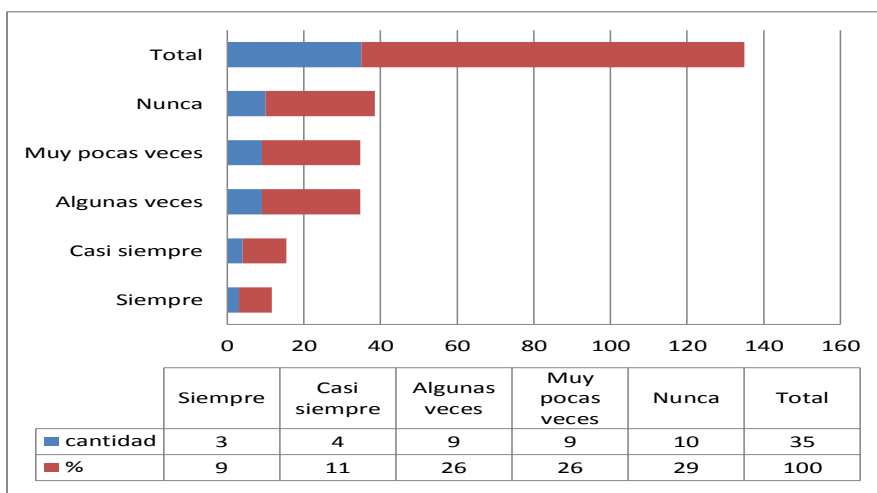


Figura 2. Frecuencia con la que practica ejercicio físico

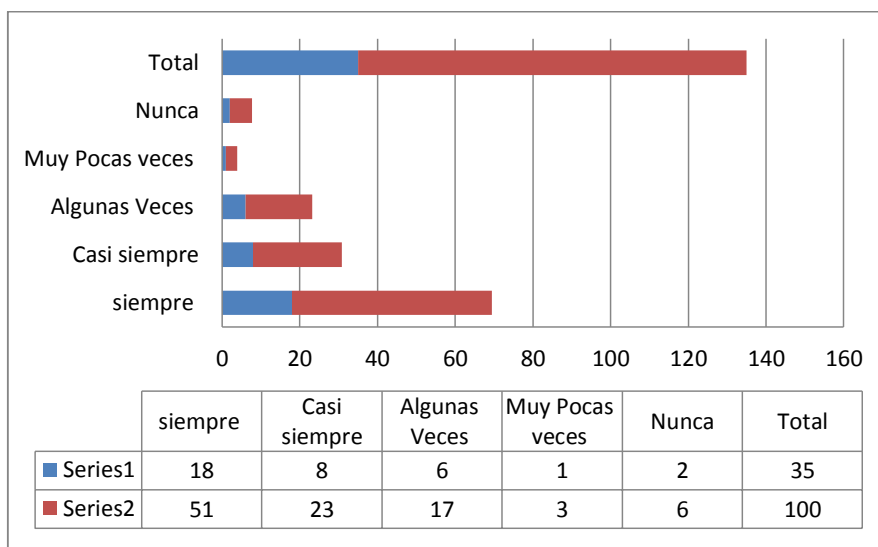


Figura 3. Opinión de las gestantes sobre la frecuencia de prácticas de actividades físicas.

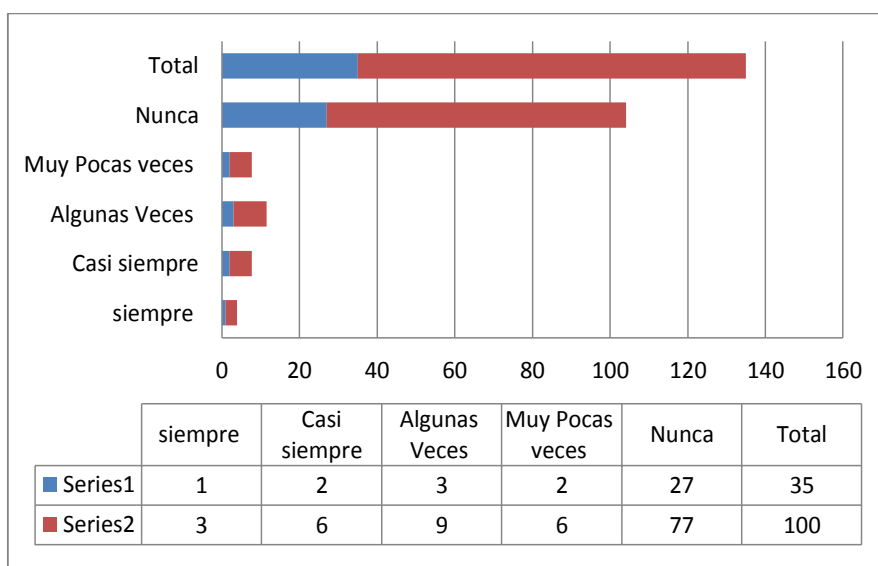


Figura 4. Participación en actividades físicas para mujeres gestantes.

En cuanto a la frecuencia que se debería practicar actividades físicas (Figura 3), el 51,42% de las mujeres gestantes expresó que siempre se debería practicar actividad física aun estando en estado de gestación, 22,85% opinó que casi siempre, 17,14% dijo que algunas veces, 2,85% muy pocas veces y 5,71% opinó que nunca. El 77,14% de las mujeres gestantes afirmó que Nunca ha participado de un programa de actividades físicas para mujeres en estado de gestación, el 5,71% Muy pocas veces, 8,57% opinó que Algunas veces, 5,71% Casi siempre y el 2,85% afirmó Siempre ha participado de programa de

actividad física para mujeres en estado de gestación. Ver Figura 4.

Médicos Obstetras

De acuerdo con los resultados de la encuesta dirigida a los médicos obstetras (Figura 5) el 57,14% confirmó y cree que Siempre deberían practicar actividades físicas las mujeres que se encuentran en estado de gestación, el 28,57% opina que Casi siempre, el 14,28% dijo que Algunas veces mientras que nadie expresó Muy pocas veces y Nunca.

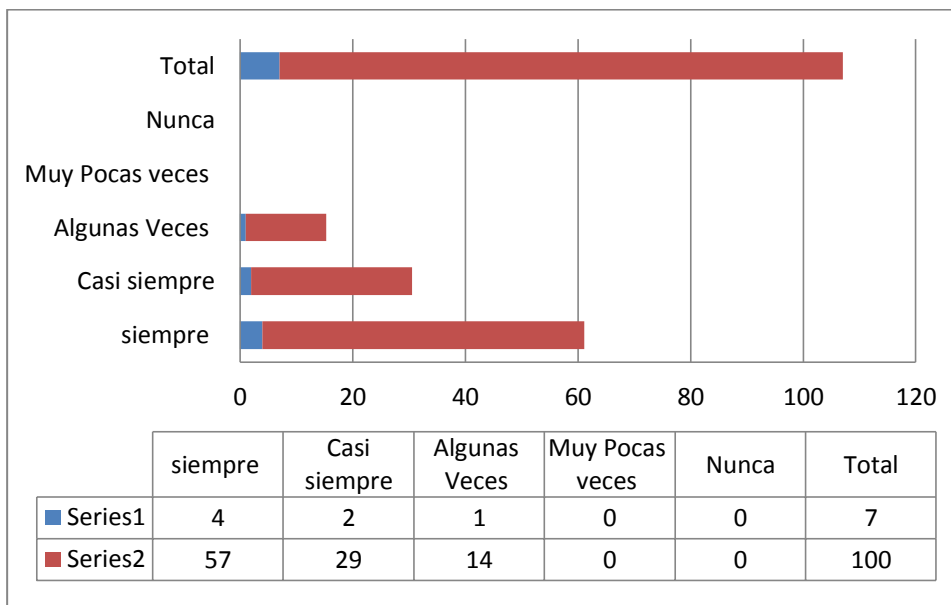


Figura 5. Opinión de los obstetras sobre la frecuencia de prácticas de actividades físicas

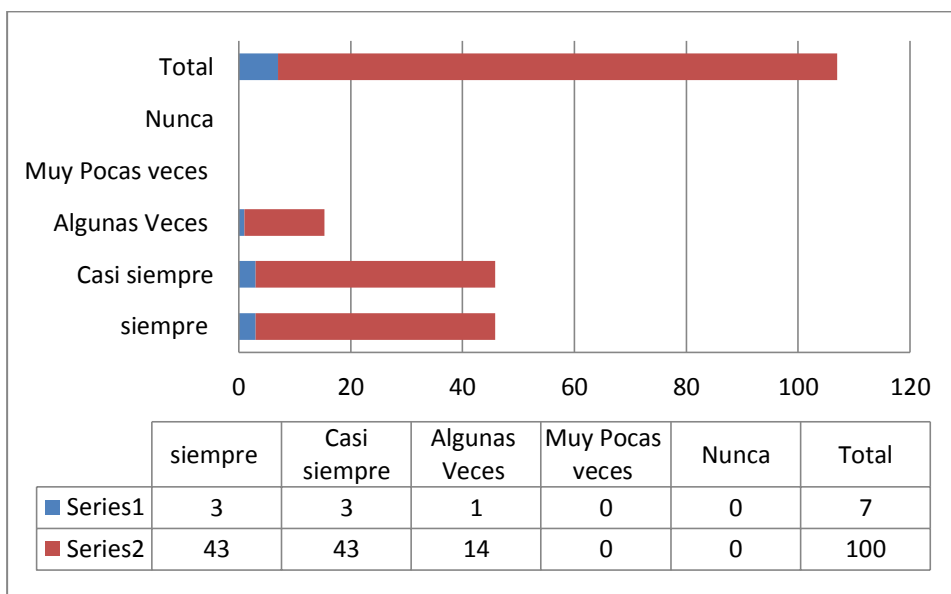


Figura 6. ¿Obtendría beneficios la mujer gestante con la práctica de actividades físicas?

En la Figura 6 se observa que el 42,85% de los obstetras opinan que Siempre y Casi siempre, respectivamente, las mujeres en estado de gestación obtienen beneficios cuando realizan actividad física. El 14,28% opina que algunas veces, de igual manera ningún obstetra opina que son muy pocos o nulos los beneficios para las mujeres que realizan actividad física en estado de gestación.

La mayoría (85,71%) de los médicos obstetra opina que el feto Nunca tendría complicaciones o malformaciones al nacer si la madre realiza actividad física, mientras que el 14,28% opina que muy pocas veces. Ver Figura 7.

Instructores de Gimnasios y docentes de Cultura Física

De acuerdo con los resultados de la encuesta dirigida a los instructores de Gimnasios y docentes de Cultura Física el

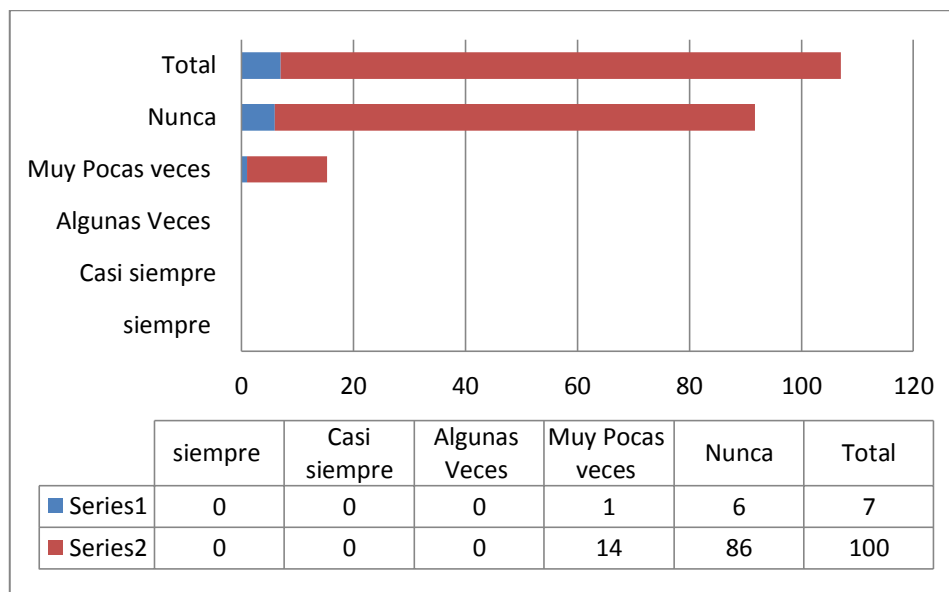


Figura 7. Complicaciones o malformaciones del feto con la práctica de actividades físicas por parte de la mujer gestante.

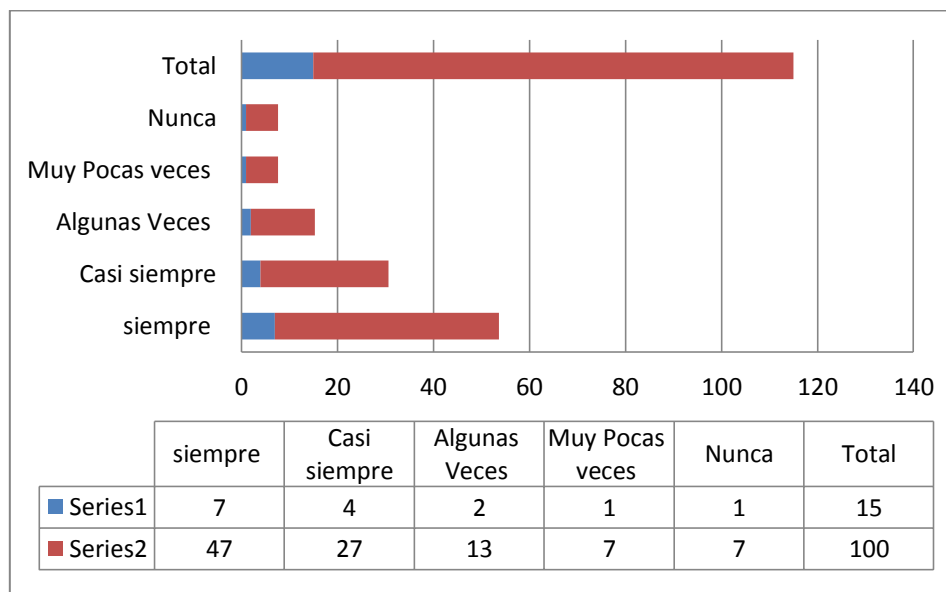


Figura 8. Frecuencia con la que debería practicar de actividades físicas la mujer gestante

46,66% afirmó que Siempre deberían practicar actividad física las mujeres en estado de gestación, el 26% opina que Casi siempre, el 13,33% algunas veces y coinciden con el 6,66% las opciones Muy pocas veces y Nunca. Ver Figura 8.

En la Figura 9 se puede observar que el 73,33% de los instructores y docentes de cultura física Nunca ha participado en algún programa, curso o seminario de

actividades físicas para mujeres en estado de gestación, mientras que el 13,33% Muy pocas veces y un 6,66% Algunas veces el 0% casi siempre y el 6,66% afirma que Siempre ha participado de este tipo de programas.

El 40% de los instructores y docentes de cultura física considera que practicar actividad física mejoraría la calidad de vida en el ser humano (Figura 10), especialmente las gestantes, en tanto el 33,33% opinó que

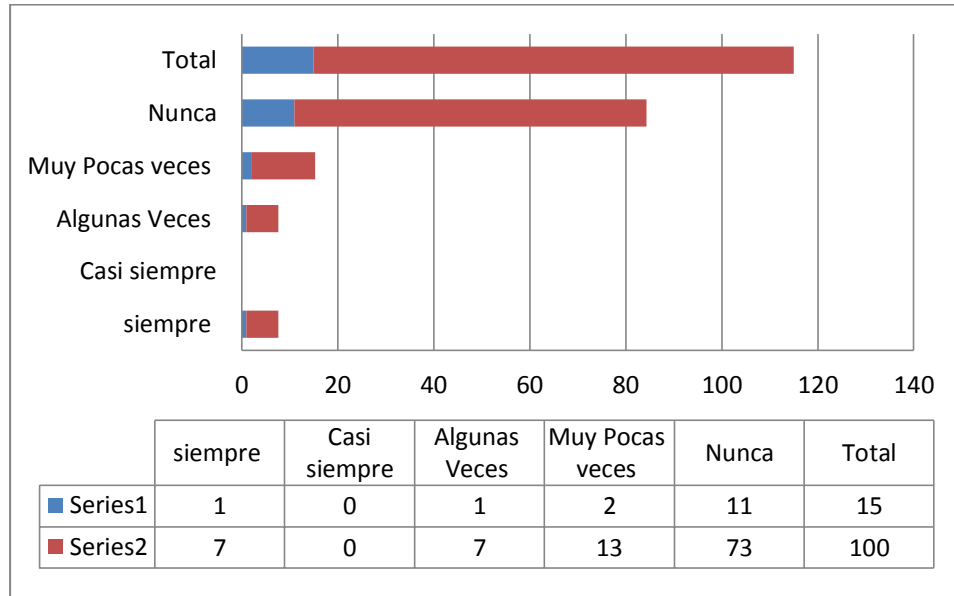


Figura 9. Participación en programas de actividades físicas para la mujer gestante

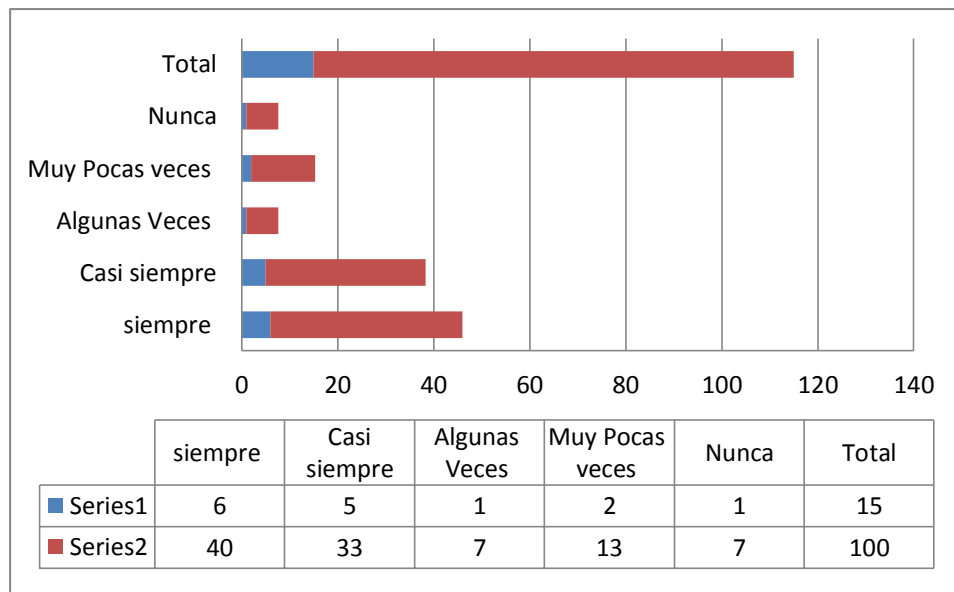


Figura 10. Calidad de vida en la mujer gestante con la práctica de actividades físicas prenatales

casi siempre, 6,66% Algunas veces, 13,33% Muy pocas veces y el 6,66% opina que Nunca se mejoraría la calidad de vida en el ser humano al practicar actividad física.

III. CONCLUSIONES

Se evidenció que el 28,57% de las mujeres gestantes entrevistadas nunca realiza actividad física y sólo el 8,57% siempre se ejercita. Esto a pesar de que la mayoría

está consciente que siempre debería practicar actividad física aun estando en estado de gestación. El 77,14% de las mujeres afirmó que nunca ha participado de un programa de actividades físicas para mujeres en estado de gestación en contraste con el 2,85% que afirmó siempre ha participado de programa de actividad física para mujeres en estado de gestación.

Situación que viven las mujeres gestantes encuestadas

y que de acuerdo con la opinión de la mayoría de los médicos obstetras siempre deberían practicar actividades físicas las mujeres que se encuentran en estado de gestación, debido a los beneficios que se obtienen cuando se realizan los ejercicios prenatales. Además, el 85,71% de los médicos mencionados consideró que el feto nunca tendría complicaciones o malformaciones al nacer si la madre realiza actividad física.

El 46,66% de profesores de cultura física e instructores de gimnasios, debido a su gran experiencia, afirmó que siempre deberían practicar actividad física las mujeres en estado de gestación y el 26% expresó que casi siempre. Sin embargo, la mayoría de los profesores e instructores nunca ha participado en algún programa, curso o seminario de actividades físicas para mujeres en estado de gestación, apenas el 6,66% afirmó que ha participado de este tipo de programas. Lo que pone en evidencia el empirismo por parte ellos en este tipo de actividad física. El 40% opinó que practicar actividad física mejoraría la calidad de vida en el ser humano, en tanto el 33,33% opinó que casi siempre, de lo que se deduce están conscientes de sus beneficios, opinión que coincide con la de los médicos obstetras.

En síntesis puede considerarse primordial en la vida de la mujer en estado de gestación la práctica de ejercicio prenatal, de acuerdo a lo mencionado por los profesionales, es conocido que ayuda a preparar el cuerpo para el alumbramiento y aliviar algunas de las típicas molestias durante el embarazo como son: dolores de la región lumbar, el insomnio, estrés, dolores articulares,

calambres, y otras molestias que la mujer adquiere en estado de gestación. Para ello es necesario que se realicen ejercicios físicos principalmente para fortalecer la espalda baja, abdomen, pelvis y ejercicios aeróbicos para mejorar la oxigenación tanto del feto como la condición de la madre, fortaleciendo los músculos y preparándola para la mecánica corporal del parto.

IV. REFERENCIAS

- [1] Gómez Guardado, Begoña. (2013). Lateralidad cerebral y zurdería. Desarrollo y neuro-rehabilitación. EE.UU. Palibrio LLC.
- [2] Organización Mundial de la Salud, OMS. (En línea) Estrategia mundial sobre régimen alimentario. Actividad física y salud. Recuperado de www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/
- [3] Stepp Gilbert, E. & Smith Harmon, Judith. (2003). Manual de embarazo y parto de alto riesgo. Tercera edición. Madrid: Elsevier.
- [4] Fuente Abreu, B. (2010). Programa en estimulación prenatal en adolescentes embarazadas. Consulta de alto riesgo obstétrico. Servicio de Ginecología y Obstetricia. Hospital Central Universitario "Antonio María Pineda". Recuperado de http://bibmed.ucla.edu.ve/edocs_bm UCLA/textocompleto/TWS460DV4L332010.pdf
- [5] Revista Vida Sana (2013). El ejercicio durante el embarazo. Edición impresa. Esmeraldas, Ecuador.
- [6] ACOG (1994). Recomendaciones para ejercicio en embarazadas.