



Revista Electrónica EduSol, ISSN: 1729-9091. 2012. Volumen 10, No. 30, ene.-mar., pp. 1-8.

Universidad de Ciencias Pedagógicas “Raúl Gómez García”, Guantánamo, Cuba

Un plan de acción para incrementar la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física

Lic. Rafaela Montero Lafargue, Instructor

e-mail: rafaelam@ucp.gu.rimed.cu

Institución: Combinado deportivo de Jamaica

Provincia: Guantánamo

País: Cuba

Fecha de recibido: junio de 2009

Fecha de aprobado: diciembre de 2009

RESUMEN

El artículo contiene un plan de acción para incrementar la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física. Para darle solución al objetivo propuesto se utilizaron métodos de nivel teórico, empírico y estadístico, logrando el trabajo conjunto del equipo multidisciplinario de salud en la atención a embarazadas, permitiendo incrementar su participación en la actividad física del programa de psicoprofilaxis.

Palabras Clave: Embarazo, Actividades Físicas, Psicoprofilaxis

A plan of action to enhance the incorporation of psycho pregnant program with physical activity

ABSTRACT

The article contains a plan of action to enhance the incorporation of pregnant psychoprophylaxis program with physical activity. To give solution to the proposed objective methods were used theoretical, empirical and statistical, making joint efforts of the multidisciplinary team of health care to pregnant women, increase their participation in physical activity psychoprophylaxis program.

Keywords: Pregnancy, Physical Activity, Psychoprophylaxis

INTRODUCCIÓN

A partir de las transformaciones que han acontecido en el campo de la salud, el deporte y otros sectores en Cuba y en aras de lograr una mayor calidad de vida en la población, la actividad física ha elevado su rol, llegando hasta los lugares más recónditos del país, y a toda la urbe, incluyendo a las gestantes.

Es conocido por palabras del Dr. Jonatan R. Ruiz, que la talla y la edad gestacional, así como otros parámetros de salud, fueron equivalentes en el grupo de mujeres que siguieron el régimen de ejercicios que en aquellas que no realizaron actividad física durante la gestación, indicando que el ejercicio no hizo ningún daño a la salud de los fetos.

Preparar física y psicológicamente a la embarazada para que forme parte más activa y consciente de la necesidad de estimular a su hijo cuando todavía permanece en su vientre, entrenarla durante su embarazo para que afronte el parto como un fenómeno fisiológico sin complicaciones, que no engrosen la lista de daños peri natales, instruir a la pareja, convencerla de que la salud de su hijo dependerá en gran medida de ellos. Se asume por esto la importancia que tiene la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física, debido a la insuficiente inscripción de las grávidas a las actividades físicas, es en su esencia el problema que importa para la realización de este artículo, por la importancia que reviste el programa de psicoprofilaxis con ejercicios físicos a las embarazadas para tener un parto más saludable, se propuso elaborar un plan de acción que tribute a contribuir con la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física. Las acciones están encaminadas a educarlas, así como a los diferentes factores de la comunidad (intersectorial) y a la población en general, sobre los beneficios que les reportan la práctica de ejercicios físicos durante el periodo de embarazo.

Este plan de acción para contribuir a la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física en la comunidad de Jamaica, puede ser utilizado en los diferentes combinados deportivos como herramienta de aplicación práctica en el trabajo comunitario desde la Cultura Física.

DESARROLLO

Los verdaderos orígenes de la Actividad Física Comunitaria en Cuba deben enmarcarse a partir 1959 con el Triunfo de la Revolución, cuando comienzan a producirse profundas transformaciones políticas, económicas y sociales, que en breve tiempo dan a las mismas un carácter socialista y que tendrían como base un marcado cambio en la formación del profesional de la Cultura Física, la salud ocupa un lugar excepcional teniendo en cuenta las devastadoras situaciones que había atravesado el país.

Se han identificado algunas dificultades en cuanto al trabajo que se debe realizar con las embarazadas teniendo en cuenta la estrecha relación que debe existir entre todos los factores de la comunidad que intervienen en dicho programa, por lo que se propone la elaboración del plan de acción para contribuir a la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física, el mismo tiene los siguientes objetivos:

Aumentar la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física.

Comprometer a todos los factores de la comunidad a la promoción de dicho programa.

Lograr el trabajo conjunto del equipo multidisciplinario de atención a las embarazadas.

El Colegio Americano de Obstetricia y Ginecología sugiere que de tratarse de una gestante saludable puede incorporarse a grupos de ejercicios siempre que estos no eleven la frecuencia del pulso sobre 140 pulsaciones por minuto y sin exceder los 15 minutos de entrenamiento. No hay peligro alguno de que existan alteraciones en el crecimiento fetal porque el gasto calórico de la madre pueda afectar la nutrición del feto; tampoco hay riesgos de traumas fetales pues el líquido amniótico tiene un efecto amortiguador que lo impide. Estas son algunas de las preocupaciones y opiniones en contra de la realización de ejercicios físicos por la madre embarazada que han sido perfectamente refutadas con argumentos científicos.

La tendencia actual en la atención prenatal es la inclusión del padre en ésta, pues el embarazo y el bebé son cosas que implican a la pareja, de ahí que se tomó la decisión de organizar la psicoprofilaxis en el área de Jamaica de manera uniforme y que incluyera elementos que permitieran a los pacientes sentirse relajados, contrarrestando influencias culturales negativas transmitidas

muchas veces por madres o abuelos, ir responsabilizando a ambos padres consecuentemente con la decisión de asumir ese nuevo status y dar una visión elemental de cosas que preocupan cuando se está frente a un recién nacido. Además del elemento psicológico, otro aspecto que ha sido muy discutido es el relacionado con la realización del ejercicio físico en el embarazo y existen diferentes criterios acerca de lo adecuado o no de éstos en esta etapa de la vida. La práctica sistemática de ejercicios físicos produce sensación de bienestar, además de aumentar la capacidad de los sistemas respiratorio y cardiovascular, éstos ayudan a la mejor preparación para el parto, incluso los abortos y otras complicaciones del embarazo son menos frecuentes en las gestantes que practican ejercicios físicos de forma sistemática.

Para darle solución al objetivo propuesto se utilizaron métodos de nivel teórico, de nivel empírico y de nivel estadístico matemáticos.

Ejemplo:

De nivel teórico:

Histórico lógico: Con que se descubren los antecedentes históricos y tendencias que giran alrededor del tema y el problema planteado con una organización cronológica de los acontecimientos y cómo se han comportado en el mundo, en Cuba, en la provincia de Guantánamo y en el Consejo Popular Jamaica.

Análisis y síntesis: Se utiliza a la hora de revisar e interpretar cuidadosamente los datos y la información obtenidas con los diferentes métodos y técnicas, sintetizando los elementos que se repitan innecesariamente y eliminando datos que su interés no este identificado con nuestros objetivos de trabajo en la investigación

De nivel empírico:

Observación y observación participante: Al realizar una triangulación metodológica se hace necesario sumar ambos métodos en el proceso de obtención de la información, ya que la fuente de obtención de la información no solo serán datos de archivos u expedientes e historias de trabajadores de diferentes rangos tanto en el área de trabajo como en el campo de investigación los cuales se verán directamente.

Entrevista, y entrevista en profundidad: Se obtendrá la información mediante el intercambio cara a cara, valiéndonos de otros métodos para dilucidar la veracidad de la información ofrecida por los interrogados en las entrevistas.

Encuestas: Se realizaron algunas encuestas para valorar el criterio de las embarazadas que se incorporaron en la investigación acerca del programa.

Se propone el siguiente plan de acción el cual tiene como objetivo: Lograr la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física.

PROPUESTA DEL PLAN DE ACCIÓN

- 1- Insertar a los profesores de Cultura Física en las diferentes reuniones cederistas para dar a conocer la importancia y existencia de dicho programa.
- 2- Dar charlas los días que corresponden las diferentes consultas de embarazadas en conjunto Médico – Enfermera – Profesor de Cultura Física.
- 3- Invitar a las embarazadas a las actividades a desarrollarse en la Institución Deportiva de Base para así incentivar su participación en el programa de psicoprofilaxis.
- 4- Invitar al presidente del consejo a las reuniones convocadas por Salud Pública para comprometer a todos los factores de la comunidad en la promoción de dicho programa.
- 5- Visitas a las embarazadas realizadas por los profesores de Cultura Física, y así ganar confianza en la participación de las mismas en la realización de dicha actividad.
- 6- Divulgar en la radio la existencia de dicho programa a través de la responsable del programa de Deporte Socialista Cubano de la Institución Deportiva de Base.
- 7- Hacer un llamado masivo a las embarazadas a incorporarse al programa de psicoprofilaxis con ejercicio físico a través de los medios de comunicación masiva sobre todo la televisión.

RESPUESTAS DEL CUMPLIMIENTO DEL PLAN DE ACCIÓN

1. Con la puesta en práctica del plan de acción se logró que la mayoría de los profesores de la cultura física del territorio se incorporaran paulatinamente en las reuniones cederistas, muchas veces asistieron más del 50% a dichas reuniones, brindando una información amplia desde las perspectivas del programa, la misión social, la visión desde el punto de vista de la salud y su

repercusión a la hora del parto, se intercambió criterios con algunos dirigentes de la comunidad y luego se le pidió el criterio a las embarazadas presentes, la motivación permitió, que algunas de las madres que se encontraban en las reuniones realizaran comentarios alentadores como: Si hubieran conocido la existencia del programa durante su embarazo se hubieran incorporado, pues habían escuchado comentarios, sobre lo saludable del ejercicio físico a la hora del parto y de la preparación psicológica que propicia para el mismo a las embarazadas.

2- El intercambio constante con los Médicos y Enfermeras de la familia, han permitido profundizar en las relaciones no solo interpersonales sino de trabajo conjunto y multidisciplinario, por lo que se le ha logrado dar salida a las charlas educativas con la responsabilidad del Médico y la Enfermera en un entorno familiar, insertando todas las semanas a un profesor de cultura física, realizando demostraciones a las embarazadas, de algunos de los ejercicios, promoviendo la motivación, con los cuáles se ha ido incrementando la participación de estas a la actividad física, hecho este que para nosotros es un logro de suma importancia, poder hablar de intersectorialidad e interdisciplinaria a partir de las experiencias integradoras y su efecto en la participación casi masiva a finales de este trabajo de las embarazadas del área de Jamaica.

3- Convencer a las embarazadas y desde luego a los otros factores de la comunidad de reunirse en actividades con características no oficiales, siempre es un reto, partiendo del hecho que se está muy cargado de trabajo, y por ejemplo, los dirigentes los médicos y enfermeras siempre tienen un plan de trabajo muy amplio, sin contar sus urgencias y contingencias; este entendimiento permitió negociar horarios y momentos para el intercambio, a veces de sólo 30 a 40 minutos, pero en su esencia fueron decisivos. Se logró la participación de las embarazadas en las actividades deportivas y recreativas desarrolladas en la Institución de Base, dándole a conocer con mayor claridad la importancia de los ejercicios físicos y la organización que tienen los profesores de la Cultura Física a la hora de impartir sus clases en los diferentes indicadores y ellas demostraron un alto grado de interés, el observar la participación también en este ambiente de médicos, enfermeras, jefe del Consejo Popular en algunas ocasiones, permitió sensibilizar y comprometer a

las embarazadas y aumentar su interés por realizar la actividad física.

4- Se logró que el presidente del consejo popular, participara en la reunión conjunta donde estaban presentes todos los factores de la comunidad, en sus intervenciones, el expresó su interés por el desarrollo de esta actividad física en las embarazadas y en general, su apoyo incondicional a la búsqueda de locales adecuados para la práctica, dando a conocer cómo en todas las reuniones de rendición de cuenta, celebradas en las diferentes circunscripciones, se ha ido aprovechando ese marco para continuar con el llamado a todas las familias para su apoyo en la incorporación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis.

5- Los esfuerzos por lograr aumentar el nivel de conocimiento de este programa a partir fundamentalmente de nuestro trabajo de terminación de maestría y como salida a una tarea tan noble e importante, responsabilizamos a un profesor de cultura física en cada circunscripción, el cual se encargaría de realizar visitas a las viviendas de las embarazadas, para de esta forma, realizar un trabajo de convencimiento más cercano y por ello, se obtuvieron resultados favorables, bueno que más bien diríamos muy alentadores para continuar el camino, ya que se ganó la confianza de muchas de ellas gracias al carisma y dedicación demostrado por los profesores.

6- Para la organización de base, ha sido una tarea priorizada la apertura al programa de psicoprofilaxis de la embarazada, por tanto ha sido una campaña de amplia divulgación de la existencia de la actividad física para embarazadas en el programa deportivo Diana, mediante la responsable del Deporte Socialista Cubano de la Institución Deportiva de Base, donde se dio a conocer los nombres de las embarazadas destacadas por su participación en la actividad sin presentar ausencia, los profesores que participan en el programa y las que parieron y su bebé y ella gozaron de buena salud, este programa se mantiene en el aire todos los días a la 1:00pm y goza de buena radio – audiencia sobre todo en nuestra comunidad.

7-La apertura de programas encaminados a la salud en la comunidad a partir del ejercicio físico como el Yoga y otros, nos ha favorecido en este sentido para llegar a un grupo poblacional tan sensible como son las embarazadas, se logro enviar a Solvisión un documento al cuál se le dio lectura por los responsables de dicho canal dónde se le hizo un llamado a todas las

mujeres embarazadas del territorio a su incorporación a la actividad física explicando claramente los beneficios que aporta esta actividad para su salud y poniendo como ejemplo los resultados obtenidos en la sala de rehabilitación de la comunidad de Jamaica, se están preparando programas televisivos con el uso de embarazadas que servirán de modelo para la representación de algunos de los ejercicios que en buena medida ayudan al mejor desarrollo del parto.

CONCLUSIONES

El plan de acción elaborado para contribuir a la participación de las embarazadas al programa de psicoprofilaxis con actividad física, ofrece una propuesta en correspondencia con las actuales necesidades y exigencias de las gestantes de dicha comunidad.

Se corroboró la importancia del trabajo comunitario integrado sobre la base de concebir las acciones a partir del trabajo en equipo, (intersectorialidad) el éxito en su realización donde participan las diferentes áreas implicadas como elemento esencial cumplen su rol y se logra el efecto deseado con la incorporación de las gestante a la práctica del ejercicio físico como una parte importante de la psicoprofilaxis de la embarazada.

La utilización en la divulgación las fotografías donde se reflejan las embarazadas conocidas en la comunidad incorporadas al programa.

BIBIOGRAFÍA

1. Bermúdez Sarguera, R. Y M. Rodríguez Rebutillo. Teoría y metodología del aprendizaje. La Habana, Pueblo y Educación. 1996
2. Blandine Caláis, German. El Perine Femenino y el parto. Barcelona, Deporte. 2000.
3. Calviño, Manuel. Actos de Comunicación desde el compromiso y la esperanza. España, PIREX, 2000.
4. Carrera, José M. "Preparación Psicofísica para el embarazo, parto y posparto". Barcelona, Deporte. 2004
5. ¿De quién es la responsabilidad, la escuela o la familia? [Por] María Teresa Burque Beltrán [y otros] La Habana, Pueblo y Educación, 1998