

EJERCICIOS PARA LA RECUPERACIÓN FÍSICA DE LAS PUÉRPERAS CON SOBREPESO DEL MUNICIPIO HOLGUÍN

EXERCISES FOR THE PHYSICAL RECOVERY OF THE PUÉRPERAS WITH OVERWEIGHT OF THE MUNICIPALITY HOLGUÍN

Autores: MSc. Yusleidy Marlie Gordo- Gómez

DrC. Darvin Manuel Ramírez- Guerra

Lic. Milaisis Oliva- Sánchez

Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Municipio Holguín

País. Cuba

RESUMEN

Una de las enfermedades que con mayor frecuencia afecta la salud en las puérperas es la obesidad. La investigación propone un conjunto de ejercicios para favorecer la recuperación física de las puérperas con sobrepeso del consultorio 16 del área de salud “Julio Grave de Peralta” del municipio Holguín. Se evaluó el comportamiento del peso, el Índice de Masa Corporal y el Índice de Cintura - Cadera, antes y después de haber aplicado los ejercicios físicos demostrándose que hubo una mejoría

considerable en la muestra seleccionada. Se realizaron los talleres en los que se constató el nivel de conocimientos de las puérperas acerca de las características del periodo, las complicaciones del sobrepeso y la importancia del ejercicio físico.

Palabras clave. Ejercicio físico, puerperio, sobrepeso

ABSTRACT

A work shop was made in order to teach and learn the knowledge level from the group with overweight, taking into consideration the characteristics of this

period. The importance of physical exercise is showed in this investigation.

Key words. Exercising, puerperium, overweight, index and waist index

INTRODUCCIÓN

El puerperio es el período en la vida de la mujer que sigue al parto. Comienza después de la expulsión de la placenta y se extiende hasta la recuperación anatómica y fisiológica de la mujer. Es un período de transición de duración variable, en el que se inician y desarrollan los complejos procesos de la lactancia y de adaptación entre la madre, su hijo/a y su entorno.

Rodríguez (2007), Vázquez (2009), y Velázquez (2009) explican que el puerperio conocido también como “dieta, cuarentena o abstinencia” más allá de la definición del sistema médico, significa un mundo de prácticas y creencias que tienen su origen en las construcciones culturales de cada sociedad particular.

La puérpera durante esta etapa se caracteriza por tener dudas, miedos y desconocimiento de su evolución y el desarrollo normal del niño; así como la preocupación ante la vulnerabilidad de los múltiples factores de riesgo que inducen

complicaciones que comprometen su salud y la vida del niño.

Una de las enfermedades que con mayor frecuencia, complica el período de gestación y el parto mismo, es el sobrepeso. Numerosos estudios revelan un aumento en el riesgo de padecer diversas enfermedades cuando la mujer mantiene sobrepeso antes, durante y después del embarazo. (Bonet,1998; Amzallag, 2000; Roig, 2010)

Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas por esta causa y es una de las patologías que afecta el período del puerperio.

Varias son las investigaciones que en la actualidad resaltan los aportes sobre el puerperio y la importancia de la gimnasia y la práctica de ejercicios físicos durante este período, entre ellos pueden ser citados algunos como: (Nuevo, 2000, López, 2010, Laza y Puerto, 2011)

En la Facultad de Cultura Física de Holguín, se cuenta con la tesis de maestría de Velázquez (2009), donde propone un conjunto de ejercicios físicos para la recuperación de las embarazadas en el período de puerperio, sin embargo no hace referencia a las puérperas con sobrepeso.

Después del nacimiento del bebé, el cuerpo de la madre va reorganizándose hasta que los órganos vuelven a su lugar y hacer gimnasia y ejercicios son beneficiosos para su recuperación física. La gimnasia y la práctica de ejercicios físicos deben realizarse de manera progresiva, controlada, adaptándose a las necesidades y posibilidades de cada mamá, siempre y cuando se cuente con la autorización del ginecólogo.

En la Licenciatura en Cultura Física se imparte una asignatura optativa titulada Preparación Psicofísica de la embarazada, donde se abordan aspectos relacionados con el puerperio, sus etapas y los ejercicios a realizar durante este período; sin embargo, no se hace referencia a las puérperas con sobrepeso. Esta materia solo la reciben los estudiantes que la solicitan, por lo que existe otro grupo de estudiantes que no adquieren los contenidos que en ella se abordan, los cuales son importantes para su futuro desempeño profesional.

A partir de los elementos teóricos abordados y la carencia en la práctica se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer la recuperación física de las puérperas con sobrepeso, del

consultorio 16 del área de salud “Julio Grave de Peralta” del municipio Holguín?

Para dar solución al problema científico se plantea como objetivo aplicar un conjunto de ejercicios para favorecer la recuperación física de las puérperas con sobrepeso del consultorio 16 del área de salud “Julio Grave de Peralta” del municipio Holguín.

METODOLOGÍA

Para la realización de la investigación, se tomó como población a las 8 puérperas del consultorio 16 del área de salud “Julio Grave de Peralta”. De la cual se seleccionó una muestra intencional comprendida por 3 puérperas con sobrepeso con edades entre 25-30 años atendiendo a los siguientes criterios de inclusión:

- Que estén autorizadas por el médico de la familia y el ginecólogo de su área de salud para formar parte de la investigación.
- Que estuvieran de acuerdo a constituir parte de la muestra de la investigación.
- Que su forma de parto fuera fisiológica.
- Que estuviesen en la misma etapa de clasificación del puerperio.

En el desarrollo de la investigación fueron empleados los siguientes métodos, técnicas y procedimientos:

Teóricos:

- **Histórico – Lógico:** permite valorar los antecedentes sobre el tema de investigación en cuestión.
- **Analítico – Sintético:** a través de este método se obtendrá la posibilidad de precisar y analizar la información obtenida por la bibliografía consultada y el resultado del instrumento a aplicar y su interpretación, este análisis se hará por partes, para arribar a las conclusiones.
- **Inductivo – Deductivo:** este método se utilizó durante toda la investigación a partir del estudio de numerosos casos particulares. Por medio del método inductivo se llegó a determinadas generalizaciones, que constituyen puntos de partidas para inferir y confirmar las formulaciones teóricas, que permitieron a la autora deducir las particularidades lógicas y llegar así a las conclusiones finales.

Empíricos:

- **Observación científica participante:** se utilizó en toda la investigación para percibir y determinar todo lo

planificado previamente, observar cómo se comportan las puérperas en la ejecución del conjunto de ejercicios físicos aplicados. Donde la autora participa en la realización de los ejercicios físicos en conjunto con las puérperas con sobrepeso.

- **Encuesta:** para conocer la información que poseen las puérperas acerca del puerperio, el sobrepeso, los cambios fisiológicos que ocurren en ellas, así como la importancia del ejercicio para su recuperación física.
- **Entrevista:** Para conocer aspectos relacionados con el tratamiento y los ejercicios físicos que se orientan a las puérperas.
- **Medición:** se desarrolla con el objetivo de obtener información numérica acerca de una propiedad o cualidad del objeto de estudio, donde se comparan magnitudes medibles conocidas, este fue empleado durante la etapa de diagnóstico inicial y final.
- **Análisis y revisión documental:** tuvo gran utilidad para la realización del análisis de la literatura sobre el tema investigado. Ello propició la interpretación y adopción de

posiciones de la autora relativas al tema que se investiga.

Estadístico- matemático

- Estadística descriptiva: permitió analizar, estudiar y describir a la totalidad de la muestra. Tabular los resultados
- Análisis de tendencia: permitió realizar un diagnóstico inicial y uno final para comparar el resultado de la investigación.

RESULTADOS

Los ejercicios físicos que desarrollan las puérperas con sobrepeso se realizan en el horario que logren convenir con el facilitador, condicionando a este último a un desempeño mucho más óptimo y funcional.

Las puérperas con sobrepeso antes de comenzar los ejercicios y al concluir cada subgrupo deben realizar el control de su frecuencia respiratoria y cardíaca y anotar los valores de ambos parámetros, con el objetivo de determinar alguna alteración y de inmediato suspender la actividad, para su reincorporación deben primero consultar al médico. Además para comparar mensualmente los cambios que experimentan estos valores y las

adaptaciones que van a desarrollar como resultado de la realización de ejercicios físicos sistemáticos.

Propuesta de ejercicios físicos para favorecer la recuperación física de las puérperas con sobrepeso

1- Ejercicio de estiramiento

Posición inicial (PI), parada, piernas separadas a la anchura de los hombros.

- PI. Brazo izquierdo extendido hacia el lado contrario por debajo de la barbilla extensión con el brazo contrario. Alternar.

2- Ejercicios de Movilidad Articular

- PI. Caminar en puntas, talones y bordes externos de los pies, a una distancia de 5 metros. Repetir el ejercicio 3 veces.

3- Ejercicios aerobios

Marcha

- Marcha común en el lugar con movimiento alterno de los brazos (Anteversión y retroversión).
- Paso toque.
- Paso toque con paso cruzado con brazos al frente.

- Paso toque, con elevación de la rodilla izquierda al frente, realizando el movimiento al lateral. Alternar.

4- Ejercicios de recuperación

Falsa inspiración torácica

- Con este nombre, la Dra. Bernadette de Gasquet, médica y profesora de yoga francesa, investigadora en perinatología y autora de varios libros sobre maternidad, designa al ejercicio que consiste en elevar el tórax sin que intervenga intercambio gaseoso alguno. El objetivo es reubicar los órganos en su lugar, “aspirando hacia arriba” la vejiga y el útero:
- De cúbito supino, exhalar todo el aire, sin volver a inspirar y con la boca cerrada contraer el vientre.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

En la encuesta inicial aplicada a las puérperas se pudo constatar que las tres poseen un bajo nivel de conocimiento sobre las características del puerperio, las etapas y los cambios que ocurren durante este período para un 100 % de representatividad. Respecto a qué es el

sobrepeso, sus características y las complicaciones que tiene para su recuperación, 1 puérpera que constituye el 34 % refiere argumentos al respecto, y 2 para un 66 % no emiten valoraciones concretas. Referente a si conocen los ejercicios a desarrollar durante el puerperio, las 3 puérperas, para un 100 % plantean no conocerlo. Sin embargo, las tres para un 100 % reconocen que el ejercicio físico es de gran importancia para su recuperación durante y después del período de puerperio.

Para solucionar esta problemática se desarrollaron ocho talleres y se aplicó nuevamente la encuesta la cual arrojó que el 100 % de la muestra seleccionada logró elevar su nivel de conocimiento sobre el puerperio, sus características, etapas y los cambios que ocurren durante este período. Así como, las particularidades del sobrepeso, las complicaciones que este representa para su recuperación y los ejercicios a desarrollar en la parte inicial, principal y final de las sesiones de rehabilitación en aras de contribuir a su recuperación física.

Tabla No. 1 Resultado del cálculo del índice de masa corporal (IMC) inicial.

Puérperas	Edad	Talla (m)	Peso (Kg.)	IMC	Clasificación
1	25	1.70	80	27,6	Sobrepeso
2	29	1.62	72	27,4	Sobrepeso
3	26	1.68	83	29,4	Sobrepeso

Fuente. Elaboración propia

Al analizar el índice de masa corporal (IMC) a través de la relación peso – talla se observa que en un inicio, las tres puérperas, según el cálculo del IMC, antes de aplicar los ejercicios físicos propuestos tienen sobrepeso (27,6 - 27,4 - 29,4). Lo anterior sirvió para determinar la duración y frecuencia de la actividad aerobia

a realizar, de acuerdo con las características individuales de cada una de ellas. A las puérperas se les orientó la actividad aerobia 3 veces por semana (L-M-V) durante 45 minutos en los primeros 3 meses, y durante 60 minutos en los últimos 3 meses.

Tabla No 2. Resultado del cálculo del índice de masa corporal (IMC) después de haber aplicado los ejercicios físicos propuestos

Puérperas	Edad	Talla (m)	Peso (Kg.)	IMC	Clasificación
1	25	1.70	72	24,9	Normal
2	29	1.62	63	24,0	Normal
3	26	1.68	71	24,8	Normal

Fuente. Elaboración propia

Luego de la aplicación de los ejercicios físicos propuestos, los índices de masa corporal mejoraron en un 100 %, al disminuir cada puérpera su peso corporal, si se analiza este resultado más detalladamente, se observa que en esa

mejoría, el 100 % de la muestra pasó a tener niveles normales de peso.

Estado comparativo de las puérperas con sobrepeso relacionado con el índice cintura - cadera

Tabla No.3. Índice de Cintura - Cadera (valorar el riesgo de salud) mayor de 0.80

Puérperas	Cintura (cm.)		Cadera (cm.)		ICC	
	I	F	I	F	I	F
1	96	94	112	120	0.85	0.78
2	95	95	114	119	0.83	0.79
3	93	92	113	114	0.82	0.80

Fuente. Elaboración propia

En el análisis comparativo se aprecia que de un total de tres puérperas con sobrepeso en la primera medición poseen una relación cintura - cadera mayor a 0.80, por lo que pueden presentar riesgo de padecer numerosas enfermedades, pero en la medición final del índice de cintura - cadera los resultados mejoraron en el 100 % de las puérperas.

Todo fue posible a partir de la aplicación del conjunto de ejercicios físicos en estrecha relación con acciones educativas y la fuerza de voluntad de las puérperas con sobrepeso.

Se puede plantear que la meta en el descenso de peso en la muestra investigada fue la pérdida de tejido adiposo. Es importante promover el ejercicio físico en las puérperas con sobrepeso y en quienes las rodean. Ello queda demostrado en el transcurso de la aplicación del trabajo, con el que se espera dejar huellas teóricas desde el punto de vista físico y educativo, al adquirir cambios en sus estilos de vida, así como formas más saludables. Además, de que comprendan que la no realización de ejercicios físicos sistemáticamente es uno

de los factores que influye directamente en el sobrepeso.

CONCLUSIONES

El tratamiento de las puérperas es un tema de obligatorio seguimiento; sin embargo, los estudios realizados sobre el tema han tenido poca sistematización en cuanto a las propuestas de ejercicios que contribuyan a la recuperación física de las puérperas con sobrepeso.

En el diagnóstico realizado se constató que las puérperas con sobrepeso no se encontraban sometidas al proceso de recuperación física. Además se evidenciaron escasos conocimientos acerca de las características del puerperio, las complicaciones del sobrepeso e importancia del ejercicio físico.

Los talleres permitieron elevar el nivel de conocimiento de las puérperas con sobrepeso acerca de las características del puerperio, las complicaciones del sobrepeso e importancia del ejercicio físico.

Los resultados obtenidos permiten afirmar la efectividad de los ejercicios en la recuperación física de las puérperas con sobrepeso del consultorio 16 del área de

salud “Julio Grave de Peralta” del municipio Holguín.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Amzallag, W. (2000) De perder peso al control del peso. Experiencias de un programa. *Revista cubana Investigaciones Biomédicas*, v.19 n.2: 98- 114. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864...

Bonet, D. (1998) *El peso perfecto*. España: Editorial Océano Barcelona.

Laza Vázquez, C. y Puerto Lozano, M. I. (2011). Cuidados genéricos para restablecer el equilibrio durante el puerperio. *Revista Cubana de Enfermería*. v.27 n.1. Recuperado de: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid...03192011000100010

López Rodríguez, M. (2010). *Alternativa para favorecer la disminución del peso corporal de las mujeres obesas de 30- 40 años, del consultorio médico #1 en el consejo popular 3 del municipio Caibarién*. Tesis inédita de Maestría. Villa Clara.

Nuevo, M. (2000). *Gimnasia posparto: ejercicio físico para tonificar los*

músculos. Recuperado de:
<http://www.guíainfantil.com>

Rodríguez Alonso, C. A. (2007) *Composición corporal somatotipo y proporcionalidad. Métodos y procedimientos.* Ciudad de La Habana: Instituto de Medicina Deportiva.

Roig, N. (2010) *Control Médico.* Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.

Vázquez Cabrera, J. (2009). *Embarazo, parto y puerperio. Principales complicaciones.* La Habana: Editorial Ciencias Médicas.

Velázquez Garnica, E. M. (2009). *Alternativa Educativa Dirigida a la Preparación de las Embarazadas para la Recuperación en el Puerperio a través de Ejercicio Físico.* Tesis inédita de Maestría Holguín: Universidad de Ciencia de la Cultura Física y el Deporte.

Recibido: 29042015

Aprobado: 15092015

Datos de los autores:

Yusleidy Marlie Gordo- Gómez

Profesora Auxiliar

Máster en Actividad Física en la comunidad

Profesora investigadora del Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales

Darvin Manuel Ramírez- Guerra

Doctor en Ciencias de la Cultura Física

Profesor Auxiliar

Vicedecano de investigación, Internalización y Posgrado.

Profesor Investigador del Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física

Milaisis Oliva- Sánchez

Licenciada en Cultura Física

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Municipio Holguín