



MÓDULO I

GIMNASIA

CON ORIENTACION A LA

TERCERA EDAD Y EMBARAZADAS

- Preguntas que deberá realizar antes de comenzar la actividad física tanto con personas de la tercera edad, así como con mujeres embarazadas.
- Planilla de preguntas para personas de la tercera edad.
- Actividades que podrá realizar una mujer embarazada, dependiendo del trimestre de gestación en el cual se encuentre y su estado de salud.
- Imágenes de actividades beneficiosas para personas de la tercera edad, y modo de guiar para realizarlas.
- Imágenes de actividades prohibidas para personas de la tercera edad con diferentes cuestiones de salud.
- Planilla de preguntas para mujeres embarazadas.
- Actividades que podrá realizar una mujer embarazada, dependiendo del trimestre de gestación en el cual se encuentre y su estado de salud.
- Imágenes de actividades prohibidas para mujeres embarazadas.
- Imágenes de actividades beneficiosas para mujeres embarazadas



DATOS PRELIMINARES ANAMNESIS

Preguntas que deberá realizar antes de comenzar la actividad física con personas de la tercera edad, así como con mujeres embarazadas

Naturalmente realizar actividad física es saludable, sin embargo no todos podemos realizar el mismo estilo de actividad, ni atravesar las mismas exigencias, entonces será vital, que quien dirija la clase, tome ciertos recaudos, evitando de este modo el mayor porcentaje posible de lesiones en alumnos.

La persona encargada de facilitar la clase de la actividad física deberá, siempre, constatar el estado de salud del alumno, para esto realizará una entrevista personal, en la misma, el alumno completará una planilla de salud. Este paso es fundamental, se requerirá atención plena, ya que implica una gran responsabilidad.

La actividad física no es la misma para cada alumno, algunos podrán realizar movimientos que quizás otros no, por ejemplo: Una persona que ha sido operada de cadera, no sería conveniente que realice un ejercicio de fuerza, exigiendo su cadera al máximo, pudiendo provocar una lesión que agravase su estado de salud general.

De igual modo una mujer embarazada en el primer, segundo o tercer trimestre de gestación, no se le indicará que realice un ejercicio de levantamiento de peso. Sin embargo más adelante veremos que existen diversas propuestas que puede realizar en el tercer trimestre, que no son convenientes en el primero.



Ahora bien, antes de generar la planilla de preguntas deberemos analizar que información deseamos que nos

remita la misma.

Entonces, fundamentalmente, debemos conocer el estado coronario del alumno, esto implica lógicamente presión arterial, así mismo, saber si se le han realizado intervenciones quirúrgicas, si posee una enfermedad de base, por ejemplo: asma.

Si toma alguna medicación ¿cuál y por qué motivo?, si habitualmente realiza actividad física, su alimentación, en fin, todo aquello que consideremos importante, siempre será preferible preguntar a suponer.

Es conveniente también, conocer ¿qué lo motivo a participar de la

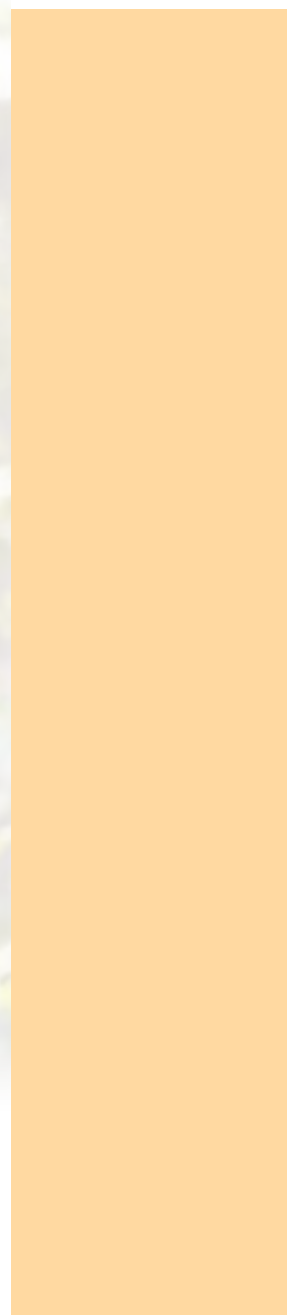
actividad? Muchas veces, es factible que sea por prescripción médica.

En el caso de una mujer embarazada, fundamentalmente conocer el trimestre de gestación en el que se encuentra,

y a medida que vaya avanzando el tiempo, repreguntárselo o solicitar que informe al momento del cambio de trimestre gestacional, puesto que existen actividades que podrían ser riesgosas en un trimestre y en otro no.

Idealmente se deberá solicitar apto físico expedido por un profesional o autorización en el caso del obstetra sobre todo.

A continuación, ejemplo de planilla de preguntas para personas de la tercera edad:.



FICHA MÉDICA, ADULTOS MAYORES		
Nombre y Apellido:		
Edad:	Domicilio:	
Teléfono Personal:	En caso de emergencia llamar a:	
Alergias:		
Medicación que utiliza habitualmente:		
Obra Social:		N° Afiliado:
Médico:	Domicilio:	Telf.:
Actividad que realizará		
¿Tuvo o tiene enfermedades coronarias? En caso afirmativo cuáles?		
¿Conoce cuál es su presión arterial habitual? En caso afirmativo colóquela aquí.		
¿Ha sido intervenido quirúrgicamente? En caso afirmativo, describa la patología a continuación.		
¿Tiene o ha tenido lesiones que considere importante comentar? En caso afirmativo describa las mismas a continuación		

ACTIVIDADES BENEFICIOSAS PARA LA TERCERA EDAD

Al plantearnos la planificación de actividades físicas saludables para adultos mayores, en primer lugar deberemos considerar varios factores, lógicamente su estado de salud general, el clima también jugará un papel importante, ya que las actividades al aire libre suelen ser más beneficiosas, debido a que el contacto con la naturaleza perse combate el estrés.

Podemos optar por desarrollar una actividad de caminata, bicicleta, aqua gym, yoga, ejercicios de coordinación con elementos, por supuesto teniendo en cuenta el tiempo de duración, desgaste de energía.

Aquí es importante detenerse y pensar también en las habilidades del tutor, puesto que no sólo guiará la clasesegún su propia planificación, sino que deberá observar los ritmos de cada participante, marcando descansos en tiempo y forma; recordando siempre que no deben sobreexigirse, y que es correcto tomar una pausa, hidratarse.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) Informa que es fundamental que los adultos mayores no participen de actividades “maratónicas” sino de actividades planificadas, que requieran movimientos suaves, cuidando su cuerpo, sus articulaciones, sus huesos.

Al realizar actividades físicas se obtienen los siguientes beneficios:

- Mejoran las funciones cardiorrespiratorias y musculares.
- La salud ósea y funcional
- Se reduce el riesgo de ENT(Enfermedades no transmisibles)
- Se evita la depresión y deterioro cognitivo.
- Disminuyen las posibilidades de mortalidad por las siguientes causas: cardiopatía coronaria, hipertensión, accidentes cerebro vasculares



- Obtienen una mejor masa y composición corporal.
- Logran mayor salud funcional, un menor riesgo de caídas.
- Aumento progresivo de la fuerza.
- Recupera el tamaño de la fibra muscular.
- Mejora actividad enzimática
- Obtención de bienestar corporal y mental.
- Rehabilitación y prevención de la enfermedad.
- Proporciona mayor calidad de vida a los años.

En este momento cuando usted comprende los beneficios y la importancia del ejercicio en la vida del alumno, daremos un paso más, podrá observar imágenes de ejercicios a realizar con sus

alumnos, por otra parte, también desarrollará una idea del modo en que querrá guiarlos para llevar la misma adelante.

Entonces hay varias cuestiones que deberá analizar, en primer lugar, ¿qué actividad va a realizar? No, sino que lo primero será ¿qué quiero lograr como instructor? ¿Qué fin persigo que obtengan mis alumnos? Sólo conociendo la respuesta a dicha pregunta, usted con seguridad elegirá las actividades ideales para la clase a realizar.

Entonces imaginemos que el fin que usted persigue es que sus alumnos obtengan mejor flexibilidad, sin lugar a dudas, elegirá ejercicios de estiramiento, puesto que es bien conocido que la práctica cotidiana de ejercicios de estiramiento, le brindará al alumno mayor habilidad



para sus actividades físicas, las cuales también observará en sus actividades cotidianas, por ejemplo: Alcanzar alimentos de la alacena.

Posteriormente elegirá las apropiadas para comenzar y el tiempo de duración de cada una de ellas.

Aquello que debe olvidar será el modo de guiar a sus alumnos, puesto que más allá de que los guiará con su imagen en espejo, podrá y deberá guiarlos con la palabra, seguramente también se acercará a cada uno de los participantes para corregir posturas evitando lesiones.

Aquí es importante tener presente, que no todas las personas se sienten a gusto con el contacto físico, por lo tanto, recuerde siempre pedir permiso para apoyar su mano sobre la espalda de una persona para corregir la postura, de este modo usted estará informándole a la persona que va a tocarla, y es un buen modo de



demostrar respeto, con seguridad el alumno se sentirá predispuesto de otra manera, a que si usted se acerca y sin mediar palabra, lo toma de la espalda y simplemente corrige la postura.

PUNTOS DE SEGURIDAD

No debe olvidar comentarle los siguientes puntos de seguridad a sus alumnos:

□ Antes de dar inicio a las actividades puntuales de la clase, debemos desarrollar ejercicios de estiramiento para no lesionarnos., recuérdelos la importancia del estiramiento., Por ejemplo: Una caminata por el espacio del aula por unos minutos.

□ De no estar seguro si debe hacer un ejercicio específico, sería importante que no lo realice, hasta no consultarle por dicho movimiento específicamente a su médico de cabecera.



□ Recuérdelos respirar normalmente mientras están manteniendo una posición de estiramiento. Sea extremadamente cuidadoso con este punto, puesto que una respiración equivocada, junto al movimiento mal hecho, puede traer aparejado una elevación del ritmo cardiaco.

□ Coménteles sobre la posibilidad de sentir cierta incomodidad cuando se estiren; por ejemplo, es normal sentir un tirón leve. Nunca un dolor agudo o punzante, el

cual indicaría que el ejercicio está siendo realizado incorrectamente. Por el contrario deberán estirarse lentamente hasta alcanzar la posición deseada, extendiéndose lo más que puedan, manteniendo la posición de diez a treinta segundos.

Posteriormente deberán relajarse,



respirar y repetir hasta estirarse aún más.

□ Otro consejo importante que deberá comentarle a sus alumnos será que nunca “reboten” el cuerpo cuando se están estirando. Los movimientos deberán ser lentos, suaves. Generalmente al perseguir alcanzar una posición puntual en un sólo movimiento puede causar una lesión.

□ Guíelos para que sus brazos y piernas se encuentren rectos cuando los estire, pero no los mantenga rígidos en esa posición recta. Sino que sus articulaciones siempre deberán estar un poco dobladas cuando se está estirando.



SEGURIDAD



ESTIRAMIENTOS

ESTIRAMIENTOS Y MODO DE GUIARLOS

Este estiramiento fácil le puede ayudar a aliviar la tensión en su cuello. Trate de estirarse después de haber hecho los ejercicios de fortalecimiento y durante cualquier actividad que lo haga sentirse “duro”, por ejemplo, estar sentado leyendo.

ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Lentamente gire su cabeza hacia la derecha hasta que sienta un leve estiramiento. Tenga cuidado de no doblar o inclinar la cabeza hacia adelante o hacia atrás, pero manténgala en una posición cómoda.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Gire la cabeza hacia la izquierda y mantenga esa posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS

Este ejercicio para estirar los músculos de los hombros le ayudará a mejorar su postura.

1. Párese de espaldas contra una pared, con los pies separados y alineados con los hombros, y los brazos a la altura de los hombros.

2. Doble los codos para que las puntas de los dedos de la mano apunten hacia el techo y toquen la pared detrás de usted. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve, pare inmediatamente si siente un dolor agudo.

3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.

4. Permita que los brazos lentamente resbalen hacia adelante manteniendo los codos doblados, hasta apuntar hacia el piso y tocar la pared de nuevo, si es posible. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.

5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.

6. Alterne el ejercicio, apuntando primero hacia arriba de la cabeza y luego hacia las caderas.

7. Repita por lo menos 3-5 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS HOMBROS Y PARTE SUPERIOR DE LOS BRAZOS

Este ejercicio para aumentar la flexibilidad en los hombros y en la parte superior de los brazos le ayudará a que sea más fácil estirar el brazo para alcanzar su cinturón de seguridad. Si usted tiene problemas con los hombros, hable con su médico antes de intentar hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Párese con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Sostenga la punta de un género con la mano derecha y el otro extremo con la mano izquierda,
3. Suba y doble el brazo derecho para colocar la toalla detrás suyo, sobre la espalda. Mantenga el brazo derecho en esa posición y continúe sosteniendo la toalla.
4. Alcance la parte baja de la espalda y agarre la toalla con la mano izquierda.
5. Para estirar el hombro derecho, tire la toalla hacia abajo con la mano izquierda. Repita por lo menos 3-5 veces.
6. Invierta las posiciones y repita por lo menos 3-5 veces. Este ejercicio aumenta la flexibilidad de los brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina. Este ejercicio es bueno para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO

Este ejercicio aumenta la flexibilidad de los brazos, pecho y hombros, y le ayudará a alcanzar objetos en las repisas altas de su ropero o de un gabinete de la cocina.

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.

2. Inclíne su cuerpo hacia adelante y ponga las palmas de las manos planas sobre la pared, a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.



3. Manteniendo la espalda recta, lentamente “camine” con las manos por la pared hasta que los brazos lleguen arriba de la cabeza.

4. Mantenga los brazos arriba de la cabeza por aproximadamente 10 30 segundos.

5. Lentamente “camine” con las manos hacia abajo.

6. Repita por lo menos 3-5 veces.

CONSEJO

A medida que va progresando, la meta es alcanzar una altura más alta.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA



Este ejercicio es bueno para los músculos de los hombros y de la parte superior de la espalda.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y sin apoyabrazos, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Levante los brazos hacia el frente hasta la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia afuera.
3. Relaje los hombros, mantenga la parte superior del cuerpo inmóvil y alcance hacia el frente con sus manos. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Devuélvase a la posición inicial.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.

Consejo

A medida que va progresando, cruce los brazos y enlace los dedos de la mano.



ESTIRAMIENTO DEL PECHO

Este ejercicio, que estira los músculos del pecho, también es bueno para su postura.

1. Usted puede hacer este estiramiento estando de pie o sentado en una silla firme y sin apoyabrazos.
2. Mantenga los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
3. Mantenga los brazos a sus costados y elevados a la altura de los hombros, con las palmas de las manos hacia adelante.

4. Lentamente mueva los brazos hacia atrás, mientras que trata de juntar los omoplatos de los hombros. Pare cuando sienta un estiramiento o una incomodidad leve.
5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
6. Repita por lo menos 3-5 veces.



ESTIRAMIENTO DE LA ESPALDA

Este ejercicio le ayudará a realizar actividades que requieren que usted gire o se voltee para poder mirar hacia atrás, tales como sacar el automóvil en reverso de un espacio de estacionamiento. Si usted ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, hable con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y con apoyabrazos. Manténgase tan recto como le sea posible, con los pies planos sobre el piso, separados y alineados con los hombros.
2. Lentamente voltéese a la izquierda desde la cintura sin mover las caderas. Voltee la cabeza hacia la izquierda. Levante la mano izquierda y apóyese en el brazo izquierdo de la silla. Ponga la mano derecha en la parte de afuera del muslo izquierdo. Voltéese un poco más, si es posible.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese la cara hacia el frente.
5. Repita con el lado derecho.
6. Repita por lo menos 3-5 veces más.



CONSEJO

A medida que va progresando, trate de levantar el brazo izquierdo y colocarlo cómodamente en la parte de atrás de la silla. Agarre el brazo izquierdo de la silla con el brazo derecho. Repita con el lado derecho.



ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS

Este es otro ejercicio que estira los músculos de la parte posterior de las piernas. Si su alumno ha tenido una cirugía de la cadera o de la espalda, deberá hablar con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.



1. Siéntese de costado en un banco u otra superficie dura, por ejemplo, dos sillas pegadas.
2. Manteniendo la espalda recta, estire una pierna sobre el banco, con los dedos del pie apuntando hacia arriba.
3. Mantenga el otro pie plano sobre el piso.
4. Si siente un estiramiento en ese momento, mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Si no siente un estiramiento, inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) hasta que sienta un estiramiento en la pierna que está en la banca.
6. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.
8. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.

ESTIRAMIENTO DE LA PARTE POSTERIOR DE LAS PIERNAS (PISO)



Este ejercicio estira los músculos de la parte posterior de las piernas. Si su alumno ha tenido una cirugía de la cadera o de la espalda, deberá hablar con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Acuéstese de espalda con la rodilla izquierda doblada y el pie izquierdo plano sobre el piso.
2. Levante la pierna derecha, manteniendo la rodilla un poco doblada.
3. Alcance y agarre la pierna derecha con ambas manos.

Mantenga los hombros planos sobre el piso.

4. Suavemente jale la pierna hacia su cuerpo hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pierna.

5. Mantenga la posición por 10-30 segundos.

6. Repita por lo menos 3-5 veces.

7. Repita por lo menos 3-5 veces con la pierna izquierda.

ESTIRAMIENTO DE LA PARTE INFERIOR DE LA ESPALDA

Este ejercicio estira los músculos de la parte inferior de la espalda. Si su alumno ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, deberá consultar con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener los brazos y los hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.

2. Manteniendo las rodillas dobladas y juntas, lentamente baje ambas piernas hacia un lado, lo más lejos que pueda cómodamente.

3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.

4. Lentamente regrese las piernas a la posición original y repita el ejercicio, bajando las piernas hacia el otro lado.

5. Continúe alternando lados, haciendo el ejercicio por lo menos 3-5 veces hacia cada lado.



ESTIRAMIENTO DE LAS CADERAS



Este ejercicio estira los músculos de sus caderas y de la parte interior de los muslos. Si su alumno ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, deberá consultar con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Acuéstese de espalda con las piernas juntas, las rodillas dobladas y los pies planos sobre el piso. Trate de mantener ambos hombros planos sobre el piso durante todo el ejercicio de estiramiento.
2. Lentamente baje una de las rodillas hacia el lado, lo más lejos que pueda cómodamente. Mantenga los pies juntos y trate de no mover la otra pierna.
3. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
4. Lentamente regrese la rodilla a la posición original.
5. Repita por lo menos 3-5 veces.
6. Repita por lo menos 3-5 veces con la otra pierna.



ESTIRAMIENTO DE LAS PANTORRILLAS

Debido a que muchas personas tienen los músculos de las pantorrillas apretados, es importante estirarlos.

1. Párese de cara a una pared, colocándose un poquito más lejos de la pared que el largo de sus brazos, con los pies separados y alineados con los hombros.
2. Ponga las palmas de las manos planas sobre la pared a la altura de los hombros y alineadas con los hombros.
3. Avance hacia adelante con la pierna derecha y la rodilla derecha doblada. Manteniendo ambos pies planos sobre el piso, doble un poco la rodilla izquierda hasta que sienta un estiramiento en el músculo de la pantorrilla izquierda. El estiramiento no debe sentirse incómodo. Si no siente un estiramiento, doble la rodilla derecha hasta que lo sienta.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
5. Repita con la pierna izquierda.
6. Continúe alternando las piernas, haciéndolo por lo menos 3-5 veces en cada pierna.



DE A DOS: ESTIRAMIENTO CON UN COMPAÑERO

Este es un buen estiramiento general que es divertido hacer con un compañero. El ejercicio estira los hombros, los brazos, la espalda y las piernas. Si su alumno ha tenido cirugía de la cadera o de la espalda, deberá consultar con su médico antes de tratar de hacer este ejercicio de estiramiento.

1. Siéntese en el piso, cara-a-cara con su compañero y coloque sus pies contra los pies de su compañero.
2. Ambas personas deben agarrar una de las puntas de una banda de resistencia o de una toalla. Dependiendo de la flexibilidad de cada una de las personas, es posible que sea necesario usar dos bandas o dos toallas enlazadas.
3. Lentamente jale la banda o toalla de modo que su compañero tenga que inclinarse hacia el frente mientras usted se inclina hacia atrás.
4. Mantenga la posición por 10-30 segundos.
5. Lentamente regrese a la posición inicial.
6. Ahora le toca a su compañero jalar la banda o toalla para que usted se incline hacia adelante mientras su compañero se inclina hacia atrás. Mantenga la posición por 10-30 segundos, y luego regrese a la posición inicial.
7. Repita por lo menos 3-5 veces.

CONSEJO

A medida que va progresando, trate de sostener la banda de tal manera que sus manos estén más cercanas a las manos de su compañero, o trate de usar una banda con una resistencia más fuerte. Es posible que

algunas personas puedan hacer el ejercicio alcanzando y agarrándose de las manos durante el estiramiento.





EJERCICIOS PROHIBIDOS PARA PERSONAS DE LA TERCERA EDAD

- Actividades de alto impacto o saltos.
- Deportes con cambios bruscos de intensidad, explosivos.
- Entrenamientos de fuerza muscular con cargas elevadas e incluidos en una programación ineficiente e incorrecta.





EJERCICIOS PARA EMBARAZADAS

De igual modo en que cada tutor deberá analizar cuidadosamente las actividades que propondrá a sus alumnos adultos mayores, deberá pensar y planificar con suma atención las actividades que realizará con mujeres embarazadas.

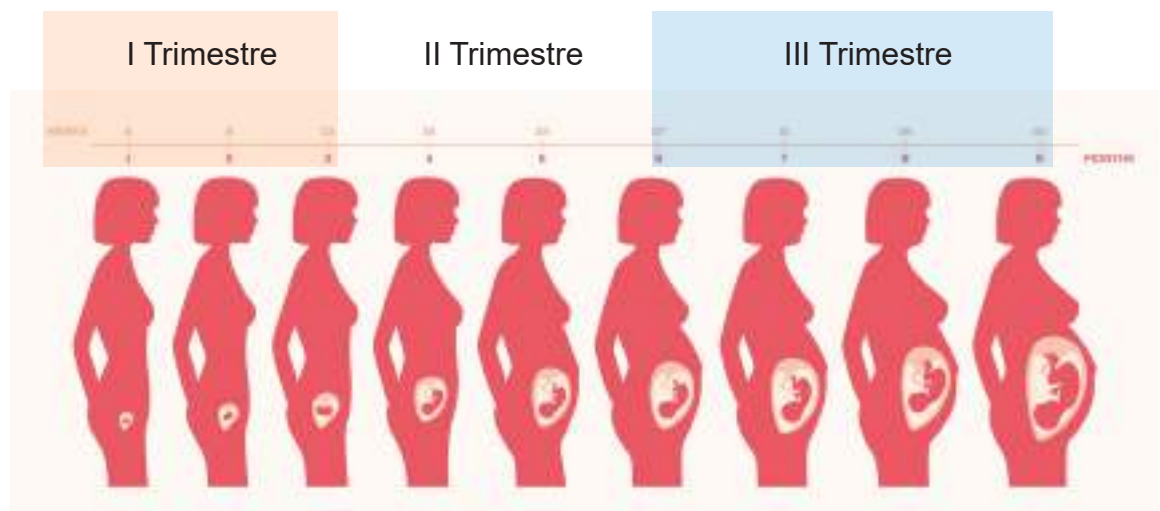
En principio, será vital que conozca el trimestre gestacional en el cual se encuentran sus alumnas, puede suceder que sean diferentes al momento de cursada, entonces, será fundamental solicitar que completen una ficha médica y que se comprometan a informar al momento del cambio de trimestre.



A continuación, ejemplo de ficha médica para mujeres embarazadas.

FICHA MÉDICA, MUJERES EMBARAZADAS		
Nombre y Apellido:		
Edad:	Domicilio:	
Edad Gestacional:		
Teléfono Personal:	En caso de emergencia llamar a:	
Alergias:		
Medicación que utiliza habitualmente:		
Obra Social:	N° Afiliado:	
Médico:	Domicilio:	Telf.:
Actividad que realizará		
¿Tuvo o tiene enfermedades coronarias? En caso afirmativo cuáles?		
¿Conoce cuál es su presión arterial habitual? En caso afirmativo colóquela aquí.		
¿Ha sido intervenido quirúrgicamente? En caso afirmativo, describa la patología a continuación.		
¿Tiene o ha tenido lesiones que considere importante comentar?. En caso afirmativo describa las mismas a continuación		

Una vez que ha recavado la información deberá poder planificar las actividades acorde a cada alumna, tenga en cuenta siempre, si tiene dudas sobre las actividades que pueden realizar según cada trimestre gestacional, tener consigo una ayuda memoria.



El embarazo se divide en trimestres, como podrá observar en la ilustración que antecede:

- El primer trimestre va desde la semana uno hasta el final de la doceava.
- El segundo trimestre va desde la semana trece hasta el final de la semana veintiséis
- El tercer trimestre va de la semana veintisiete hasta el final del embarazo

Según el colegio americano de obstetras y ginecólogos, Institución especializada en el tema:

”La actividad física está plenamente aconsejada durante el embarazo, el feto no se ve perjudicado de ningún modo y significa un beneficio para la madre, porque además de mantener el tono muscular y manejar la parte calórica, la actividad muscular evita el hiperinsulinismo”.

Ahora bien no puede ser cualquier tipo de ejercicio, las actividades permitidas se encuentran divididas en cuatro categorías:

- 1. Traslación de peso:** Caminata Se denomina traslación porque se traslada el peso, forzando el sistema muscular.
- 2. Portación de peso:** Bicicleta, se aconseja realizar la actividad en. bicicleta fija, de ese modo podrá evitar la posibilidad de caídas..
- 3. Anulación de peso:** Natación. Aqua Gym, Esferokinesis.
- 4. Ejercicios de respiración:** Yoga, meditación.

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA:

- El ejercicio que realice la mujer embarazada deberá ser aeróbico, suave y sin ningún tipo de sobrecarga.
- La frecuencia cardíaca no debe superar los noventa o cien latidos por minuto.
- La periodicidad aconsejada es de tres veces por





semana, con un tiempo de treinta a cuarenta minutos por cada día.

- Siempre que la alumna tenga dudas de realizar una actividad será vital la consulta, supervisión y autorización por parte del obstetra.

Son beneficios derivados de la ejercitación durante el período de embarazo o gravidez, los siguientes:

- Activa la circulación sanguínea y linfática
- Evita la celulitis
- Mejora la autoestima
- Se liberan endorfinas
- Tonifica y fortalece los músculos
- Elimina toxinas y las grasas superfluas

ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA MUJERES GESTANTES:

Durante el primer trimestre, hasta que la alumna no haya superado la ecografía de las doce semanas, en donde se informa si el embarazo está bien implantado, se sugiere solamente caminar. Para ello no hay ningún tipo de impedimento.

Luego de ese período puede comenzar con las siguientes variantes, con los cuidados y autorizaciones médicas correspondientes.

BICICLETA:

Cuidado con el calor.

Si la actividad elegida es la bicicleta, se debe realizar sin ningún tipo de resistencia extra, totalmente liviana.

En época estival hay que tomar el recaudo de hacerlo en lugares bien ventilados, para que la temperatura del cuerpo no aumente.

Resulta fundamental la hidratación constante, con agua sino pudiese beber una bebida deportiva; idealmente debería beber una bebida deportiva ya que el calor genera que con la transpiración se pierdan sales, potasio y magnesio si utilizará una bebida hipotónica deberá conocer su situación de presión arterial, ya que las sales que contiene la bebida, podrían aumentar la misma.



PILETA:

Una de las opciones más aconsejadas es la de actividades en la piscina. La actividad debe ser simple, por ejemplo, nadar pecho suave.

La ventaja adicional de este ejercicio es que el sólo hecho de meterse en una piscina con dimensiones grandes hace que el agua ejerza presión sobre el cuerpo, comprimiendo las venas y el tejido periférico, provocando la eliminación de líquido. Es muy frecuente que luego de media hora de pileta la embarazada deba salir a orinar ya que toda el agua que venía reteniendo entró en circulación. Es una gran actividad para combatir edemas y patologías similares.



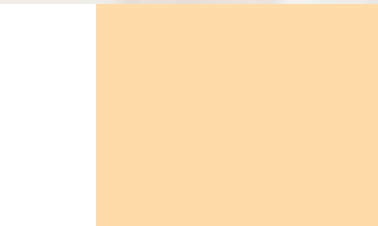


YOGA Y MEDITACIÓN:

Lo primero que usted deberá tener presente es que son actividades de elongación y mejora postural, no aeróbicas.

No están contraindicados, pero se deben llevar a cabo con mucho cuidado, principalmente en hasanas (posturas de Yoga) que exigen demasiada elongación y a partir de las veinticinco a veintiséis semanas la mujer embarazada ya tiene un reblandecimiento articular, entonces, si llegase a elongar exageradamente podría tener dolores lumbares o forzar articulaciones.

Por ello resulta fundamental seguir las instrucciones de personas que se encuentren preparados para indicar ejercicios específicos para embarazadas, de modo de evitar que la actividad se torne perjudicial.



ESFERONIKESIS:

Es el cuidado de nuestro cuerpo durante el embarazo, incorpora principios anatómicos y fisiológicos al trabajo con esferas de distintos tamaños. Si bien es un excelente método de entrenamiento físico, su aporte diferencial es la re-educación del cuerpo a través del movimiento y de sus relaciones dinámicas con el entorno.

A través de esta técnica se busca tener un cuerpo más alineado, lo que permite eliminar los dolores y las molestias que generan las malas posturas, contribuyendo en gran medida a mejorar la calidad de vida de quienes llevan adelante la práctica.

Cabe destacar que será fundamental darle opciones de movimientos en los cuales la mujer embarazada pueda relajar y descomprimir las zonas de su cuerpo más afectadas como los músculos del perineo, del abdomen inferior y de la espalda. De igual modo irá adquiriendo recursos que afianzaran su auto confianza.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS PARA CADA TRIMESTRE DE GESTACIÓN

PRIMER TRIMESTRE

Actividades permitidas desde el primer trimestre hasta el final del embarazo.

La mujer embarazada deberá primero realizarse la ecografía de las 12 semanas, y luego, podrá comenzar a realizar actividades físicas siempre que no impliquen riesgo para ella o el feto.

Algunas actividades sugeridas son:

- Caminata
- Natación en agua tibia
- Bicicleta fija o elíptica. El ciclismo no se recomienda por el riesgo de caídas.



SEGUNDO TRIMESTRE

CAMINATA

Una hora al día al menos 5 días a la semana, con esto se consigue fortalecer las piernas y ayudará a que el bebé poco a poco se vaya colocando en la posición adecuada para el parto.

Mantenga un ritmo medio bajo y haga descansos durante esa hora si lo necesita.

ELEVACIÓN DE PIERNAS Y CADERAS

Eleve la cadera de forma suave acompañada de la respiración y después túbese en el suelo y eleve una pierna de arriba a abajo, al menos 10 veces; descanse unos instantes y repita con la otra pierna. Es un ejercicio ideal para ayudar a la zona lumbar y fortaleces piernas y rodillas.

ESTIRAR ESCAFOIDES

Estire las piernas empujando la banda elástica, con cuidado para no doblar en exceso las piernas, de forma que no moleste el abdomen.

Otro ejercicio que asienta muy bien en el segundo trimestre de embarazo para evitar que se retenga líquido en los tobillos, es usar la banda elástica tumbada en el suelo, flexiona una pierna y la otra la estira durante un par de minutos y con la ayuda de la cinta, es importante que se mantenga la rodilla recta.

Descanse y repita el ejercicio con la otra pierna.





ESTIRAMIENTO DE ESPALDA

Los ejercicios de estiramiento de espalda son muy recomendables durante el segundo trimestre de gestación, disminuyen los dolores y la zona lumbar se trabaja de manera adecuada. Pueden hacerse de pie, tumbada en el piso o con una esfera grande de esferokinesis.

EJERCICIOS CON PESAS LIGERAS

Realice ejercicios con pesas pequeñas, las de gran tamaño no están recomendadas durante la gestación. Las pesas servirán para ganar más fuerza en la zona de los brazos y reforzar a su vez la musculatura interna.





TERCER TRIMESTRE

Estirar la espalda, las piernas y hacer lateralizaciones en la zona de las costillas y las caderas es vital también para preparar el cuerpo para el momento del parto.

Recuerde que llevar una rutina de ejercicios durante todo el embarazo hará que al momento del parto y la recuperación posterior sean mucho más llevaderas.

Fortalecer los músculos, activar el suelo pélvico y reforzar la espalda es fácil haciendo algo de ejercicio.

ACTIVIDADES ABSOLUTAMENTE PROHIBIDAS PARA MUJERES EMBARAZADAS

De igual modo que existen actividades recomendadas para mujeres gestantes, también encontramos aquellas que están prohibidas, debido a que podrían ser riesgosas para la salud del bebé, y o de la mujer.

Si bien pueden parecer obvias, haremos una lista de las mismas:

- No deberá realizar ninguna actividad física que pudiese provocarle golpes, por ejemplo: Ciclismo, Running, deportes extremos.
- Se desaconsejan absolutamente los deportes donde deba realizar fuerza con el abdomen.
- Los deportes de contacto también se prohíben a la mujer gestante.
- Si la alumna tuviese dudas sobre alguna actividad debe consultar al obstetra



