



Universidad UCINF  
Facultad de Salud  
Kinesiología

Descripción de la Promoción de Actividad Física para Embarazadas en las Charlas Kinésicas del Programa “Chile Crece Contigo”, dirigido a la población gestante del sector SUR.

Licenciatura en Kinesiología

AUTOR: FLORES LEIVA, CINIA DEL CARMEN  
AUTOR: GONZÁLEZ LIGUEÑO, CAROL ESTEFANY  
PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO: MAURY, EDUARD  
PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR: MUÑOZ, MARÍA JESÚS  
SANTIAGO, CHILE  
2015





Universidad UCINF  
Facultad de Salud  
Kinesiología

Descripción de la Promoción de Actividad Física para Embarazadas en las Charlas Kinésicas del Programa “Chile Crece Contigo”, dirigido a la población gestante del sector sur.

Licenciatura en Kinesiología

AUTOR: FLORES LEIVA, CINIA DEL CARMEN  
AUTOR: GONZÁLEZ LIGUEÑO, CAROL ESTEFANY  
PROFESOR GUÍA METODOLÓGICO: MAURY, EDUARD  
PROFESOR GUÍA DISCIPLINAR: MUÑOZ, MARÍA JESÚS  
SANTIAGO, CHILE

2015

## **Agradecimientos**

Durante este proceso formativo hemos logrado poner a prueba nuestras capacidades y sortear grandes obstáculos.

Queremos agradecer en primer lugar a nuestra profesora disciplinar, María Jesús Muñoz, pues sin su paciencia, sus orientaciones, su persistencia, sus conocimientos y su motivación que han sido pilares fundamentales, no creemos posible concluir de esta manera tan esperanzadora y satisfactoria nuestra tesis.

Ella nos ha dejado un ejemplo de seriedad, responsabilidad y rigor académico sin los cuales no podríamos tener una formación completa.

Gracias a nuestras familias por cada día de apoyo frente a las adversidades y dificultades a las que nos enfrentamos.

Tania y Andrés, gracias por toda la contención y comprensión, por cada palabra de aliento, por esa ayuda desinteresada.

Infinitas gracias a todos ellos.

## Índice

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.....	9
Capítulo I: Presentación del Problema.....	10
A. Antecedentes de Investigación.....	10
B. Fundamentación del Problema.....	12
C. Justificación de la Investigación.....	14
D. Viabilidad.....	15
Capítulo II: Marco Teórico.....	16
Capítulo III: Diseño Metodológico.....	21
A. Paradigma de Investigación.....	21
B. Alcance y Diseño de la Investigación .....	23
C. Población y Muestra.....	24
D. Variables de Estudio.....	25
E. Instrumentos de Recopilación de Datos.....	26
F. Metodología de la Aplicación de Instrumentos.....	31
G. Descripción de Procedimientos de Análisis.....	32
Análisis de Datos.....	33
Tabulaciones y Gráficos.....	40
Discusiones.....	60
Conclusiones.....	65

Bibliografia..... 69

## **Resumen**

El siguiente estudio, busca describir el efecto de la promoción de actividad física propuesto en las charlas dictadas por el kinesiólogo en el programa nacional “Chile Crece Contigo”, para embarazadas de los centros de atención primaria de salud, pertenecientes al sector sur de la región metropolitana de Chile.

La investigación se basa en un diseño de tipo investigación acción, de carácter descriptivo, basado en el relato de serie de casos.

Se describirá la aplicabilidad práctica de las pautas de actividad física por parte de las gestantes en su hogar, la utilidad de estas pautas para ellas y la existencia de seguimiento por parte del profesional a cargo o centro de salud.

Mediante una encuesta dirigida a las gestantes al finalizar la charla de actividad física, conformada por preguntas cerradas y abiertas, más una encuesta transcurrida un mes posterior a la charla, se discutirá y se concluirá la promoción de actividad física en este grupo de mujeres. Adicionalmente se obtendrá material audiovisual, fotografías y apreciaciones a través de charlas directas con las participantes.

**Palabras Claves:** Kinesiólogo, Programa Chile Crece Contigo, Gestantes, Encuesta, Actividad Física, Charla.

## **Abstract**

This investigation is based on an action research which main goal is to describe the effect of physical activity in pregnant women who participate in kinesiology talks which are promoted by the Chile Crece Contigo Program in Primary Healthcare centers located in the South of Santiago, Chile.

Firstly, it will be described whether the practical contents taught in the kinesiology talks are really a useful tool by the pregnant women attending the talks or if they are not. Then, it will be analyzed whether these women effectively practice the kinesiology exercises at home in order to take care about their current condition and their babies'. Later, it will be analyzed whether there is a monitoring program to make sure that the kinesiology talks are having a good effect in pregnant women.

Finally, it will be discussed the true effectiveness of the kinesiology talks in a group of pregnant women through an open and closed questions survey at the beginning of the kinesiology talks and at the end of them. Among the Data Collection Instrument used are: surveys, videos, photographs and talk notes.

**Key words:** Kinesiology talks, Chile Crece Contigo Program, pregnant women, survey, physical activity, talk.

## **Introducción**

En la mujer, el embarazo es un estado fisiológico, que involucra aspectos, tanto físicos, biológicos, psíquicos, emocionales y sociales. Se hace necesario de esta manera para la mujer, contar con compañía de diversas formas. Necesita además un espacio de prevención, donde se esclarezcan conocimientos, dudas y donde los temores que surgen en esta etapa de su vida tengan eco.

Durante algunos años diversos estudios han buscado la relación beneficiosa entre embarazo y actividad física, todo esto para lograr ayudar a la mujer gestante en el cumplimiento de un parto menos dificultoso.

Todo beneficio que obtenga la madre, será transmitido al bebé. Éste se nutre de una óptima condición física de ella, por ende, es favorable que la gestante mantenga una adecuada salud física durante este período.

El programa “Chile Crece Contigo”, es un programa nacional en la atención pública, gratuito. Percibe la protección integral de la infancia a través de diferentes acciones preventivas y educativas. Engloba a niños desde su edad gestacional través del primer control natal, hasta los 4 años de edad, con los objetivos de control, vigilancia y promoción de salud.

El estudio que se realizará busca describir la promoción de actividad física en un grupo de embarazadas, que asisten a charlas de actividad física dictadas por un kinesiólogo, dentro del programa nacional “Chile Crece Contigo”, en centros de atención primaria del sector sur de Santiago.

Se describirá aplicación práctica de la actividad física propuestas en la charla, utilidad de las pautas de actividad física del programa y seguimiento por parte del profesional a cargo o del centro de salud correspondiente post charla.

## **Capítulo I: Presentación del Problema**

### A. Antecedentes del problema de investigación

Durante el período de gestación, es recomendable que la madre tenga una rutina deportiva activa y que por lo tanto, realice ejercicio ya que, es beneficioso para la madre, puesto que mejora la condición cardiovascular y muscular, evitando un aumento excesivo de peso, entre otros. Por otro lado, es positivo también para el niño en gestación porque ayuda a la capacidad de oxigenación de la placenta, esto según Marcela Bertossi<sup>1</sup>.

Además, se debe considerar la actividad física, como de gran utilidad en la ayuda de estados psicológicos y emocionales por los que la madre puede estar pasando, considerando a su vez, que según datos obtenidos del Instituto Nacional de Estadísticas<sup>2</sup> (INE), en Chile el año 2010, se observó que el número total de nacidos vivos fue de 250.643 y de éstos el 15.56% (38.010) correspondió a nacidos vivos de madres adolescentes. Al desagregar por grupo etario, observamos que el 15.18% (38.047) corresponden a madres de 15 – 19 años y el 0.38% restante (963) a adolescentes de 10 – 14 años, que en general están en situación de riesgo social.

En Chile, el Ministerio de Salud ha entendido la importancia de la protección de la infancia para asegurar el bienestar económico y social de nuestro país. Son los niños y niñas, el futuro de una nación.

---

<sup>1</sup> Ginecóloga y obstetra de Clínica Las Condes.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Estadísticas (INE) tiene como misión la producción y difusión de estadísticas oficiales a nivel nacional, además de articular el sistema estadístico nacional para proveer así evidencia confiable para su comparación y utilización a nivel nacional como internacional.

Debido a esto, se crea el programa “Chile Crece Contigo”<sup>3</sup>, que tiene como objetivos control, vigilancia y promoción de salud a niños desde el periodo de gestación a través de su primer control natal, hasta la edad de 4 años, procurando así su protección. Se garantiza, por ende, la protección de la infancia a través de acciones universales, así como acciones individuales y personalizadas según casos mayormente vulnerables.

Según lo que se conoce en la actualidad, el desarrollo infantil es multidimensional y, por tanto, influyen aspectos biológicos, físicos, psíquicos y sociales en el niño o niña. “Desde el nacimiento hasta los 6 a 7 años es considerada, desde la biología y las ciencias cognitivas, como el periodo más significativo en la formación del individuo”<sup>4</sup>; de ahí se desprende la importancia de proteger y generar las condiciones más favorables para el desarrollo del niño o niña por nacer.

Por otra parte, este programa cuenta con profesionales kinesiólogos los que, a través de sus charlas de actividad física, buscan otorgar una mejor condición de salud general, tanto al feto como a la madre procurando asegurar las mejoras necesarias para el nacimiento. Por medio de esto, se asegura el bienestar de la madre; menor tiempo de recuperación y se evitan los costos de salud asociados a disfunciones post parto.

Es así que, iniciativas como el Programa “Chile Crece Contigo” cobran mayor importancia, puesto que tienen el objetivo de cumplir, no sólo con lo expuesto anteriormente (control, vigilancia y promoción de salud), sino que también disminuir costos destinados por el Gobierno de Chile, a la salud.

---

<sup>3</sup> Chile Crece Contigo del Sistema de Promoción y Protección Social que coordina el Ministerio de Desarrollo Social; un esfuerzo del Gobierno de Chile por promover la equidad desde el comienzo de la vida.

<sup>4</sup> Información extraída de: [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

Se describirá en este proceso, si esta intervención kinésica, la que consiste en realizar charlas de actividad física, cumple con los objetivos de protección de la infancia, a través de cuidados físicos, tanto a la madre como al feto en gestación.

## B. Fundamentación del Problema

Preguntas de Investigación:

- Pregunta científica

¿Promueve el kinesiólogo la actividad física en las mujeres gestantes asistentes a la charla?

- Pregunta Investigativa

¿El Programa Nacional de Protección a la infancia “Chile Crece Contigo”, dirigido a la población gestante del sector sur, cumple con el objetivo de promover la actividad física en dicha población?

Interesa describir la importancia que tiene para las mujeres embarazadas asistir y participar en charlas de parto, con orientación en actividad física de gestantes.

“Chile Crece Contigo”, es el único programa público, destinado a la prevención y promoción de salud de la población gestante y en el que el Kinesiólogo participa activamente.

## Objetivos:

- Objetivo General

Describir el efecto de la promoción de la actividad física propuesto en las charlas Kinésicas del Programa “Chile Crece Contigo”, para las embarazadas de los centros de atención primaria de salud, del sector sur.

- Objetivos Específicos

1. Describir la aplicación práctica de la actividad física propuesta en las charlas Kinésicas, por parte de las gestantes, en su hogar.
2. Describir la utilidad de las pautas de actividad física propuestas en las charlas Kinésicas, para las mujeres embarazadas que participan en el Programa “Chile Crece Contigo”.
3. Detallar la existencia de seguimiento por parte del kinesiólogo post charla para aclarar dudas que pudiesen aparecer y/o retroalimentar si fuese necesario.

### C. Justificación de la investigación

La charla de actividad física para embarazadas dictada por el Kinesiólogo en el Programa “Chile Crece Contigo”, tiene como objetivo acercar a la población de madres gestantes a la actividad física y el ejercicio físico, puesto que la importancia del Programa, radica en el control, vigilancia y promoción de salud para niños desde la gestación y su primer control natal, hasta los 4 años de edad.

Ya es bien sabido, e incluso son cada vez más los científicos y médicos que han explicitado que la actividad física regular puede originar importantes beneficios para la salud y así para la buena calidad de vida de las personas (González et al., 2013). En la actualidad, ya no existe la menor duda de los riesgos del sedentarismo y de que la práctica de actividad física entrega numerosos beneficios en los que se encuentran: la reducción de padecer diversas enfermedades así como la mejora de la salud mental.

Galiano (2014) destaca que durante el embarazo el cuerpo de la mujer sufre muchos cambios físicos, hormonales, psicológicos y emocionales, ya que es una nueva etapa de su vida en donde suelen surgir muchas preguntas, miedos y dudas. Es por esto que, en etapa fundamental de la vida de la mujer, se vuelve esencial saber de qué forma preparar el cuerpo tanto para el trabajo de parto como para la etapa posterior a ésta.

Por su parte, el propósito de las charlas de actividad física que brinda el kinesiólogo del Programa “Chile Crece Contigo”, pretende promover en estas personas los múltiples beneficios que conlleva realizar actividad física; preparándolas para sobrellevar de una mejor manera los múltiples cambios propios de su estado, los que como ya bien se saben, calan la esfera física, fisiológica, metabólica y psicológica de la mujer a medida que avanza la gestación.

Es en este escenario en donde las charlas de las que se hacía alusión anteriormente, son una arista más de apoyo dentro de este Programa Nacional de Protección a la Infancia.

Surge desde esta perspectiva el propósito de describir las charlas de actividad física, dictadas por el kinesiólogo, para las gestantes del Programa “Chile Crece Contigo” (desde ahora CHCC), para conocer así, a través de sus experiencias, relatos y observaciones, las impresiones de esta intervención kinesiológica sobre el cumplimiento de los objetivos de promoción de actividad física, control y vigilancia.

#### D. Viabilidad

El personal de Kinesiología del centro de salud público del sector sur, ha dejado en claro sus intenciones de colaborar desinteresada e incondicionalmente con la investigación, debido a que los resultados del estudio también son de su interés.

Por otra parte, la información obtenida de la población participante del estudio, sobre lo que se llevará a cabo durante el proceso, ha dejado notar y demostrar la empatía entre los grupos y los entrevistadores, proporcionando una muestra, que permite generalizar resultados.

Los investigadores disponen del tiempo y conocimiento necesario para materializar el presente proyecto, sumado a que no necesitan de gran cantidad de recursos financieros y éstos pueden ser solventados por cada uno de ellos. En cuanto a los materiales, éstos son parte de sus recursos personales, los cuales ya están disponibles.

## **Capítulo II: Marco Teórico**

El embarazo; los nueve meses durante los cuales el feto se desarrolla en el útero, es para la mayoría de las mujeres y en la mayoría de los casos, un período de gran felicidad. Sin embargo, según la OMS<sup>5</sup>, durante el embarazo, tanto la mujer como su futuro hijo se enfrentan a diversos riesgos sanitarios. Por este motivo, es importante que el seguimiento del embarazo sea realizado por personal sanitario calificado.

En Chile, según el Instituto Nacional de Estadísticas<sup>6</sup> (INE), el año 2010 se observó un total de nacidos vivos de 250.643. El 15,18% de éstos son hijos de madres entre 15 y 19 años, siendo este porcentaje mayor que en otros años como lo fue en 2003 y 2004, en donde se registró un 14,4 por ciento.

Por su parte, el censo de 1992 y 2002 de Infancia y Adolescencia en Chile (INE-SENAME), indicó que 4 de cada 10 niños chilenos se encuentran bajo la línea de pobreza. De lo cual se desprende que la pobreza en hogares con niños tiene una incidencia mucho mayor que en aquellos sin ellos. Desafortunadamente, al año 2003, la pobreza ya afectaba un 43% más a los niños chilenos que a los adultos y la indigencia, un 55% más, lo que llevó a considerar que, a lo menos, un quinto de los niños en Chile carecía de las condiciones de vida apropiadas para crecer y desarrollarse adecuadamente.

Durante el Gobierno de Michelle Bachelet y bajo la ley 20.379 se crea el Sistema Intersectorial de Protección Social e institucionalizada: “Chile Crece Contigo”. El cual busca, a través de diversas intervenciones multidisciplinarias, promover el

---

<sup>5</sup> La Organización Mundial de la Salud (OMS) es la entidad responsable de regular los procesos sanitarios de la población mundial. Se encarga además de liderar y organizar las investigaciones en salud, así como también de coordinar las acciones sanitarias en las Naciones Unidas, entre muchas otras funciones.

<sup>6</sup> Información extraída de [www.ine.cl](http://www.ine.cl)

bienestar de cada niño asegurando la protección desde su primer control fetal hasta la edad de 4 años.<sup>7</sup>

Dicho programa ofrece prestaciones de salud que buscan la protección de la infancia, a través del Ministerio de Salud y así hacia sus 29 servicios de salud pública a lo largo del país y es en estas prestaciones en donde encontramos la participación de distintos profesionales tales como: nutricionista, enfermera, matrona, técnicos de enfermería, asistente social, médico y kinesiólogo, entre otros. Como consecuencia de esto y dada la gran variedad de profesionales participantes, se logra un enfoque multidisciplinario para la atención de las madres y sus futuros hijos.

Por su parte, dentro del ChCC, el kinesiólogo desarrolla charlas enfocadas a la educación y promoción de salud a través de la actividad física durante el periodo de gestación. En estas charlas también pueden participar parejas u otras personas que la futura madre considere significativas. Adicionalmente, se entrega un librito con una pauta de ejercicios, similar a los expuestos por el kinesiólogo, durante la charla.

## Embarazo

“El embarazo puede ser definido como un estado biológico caracterizado por una secuencia de eventos que ocurren normalmente durante la gestación de la mujer e incluyen la fertilización, la implantación, el crecimiento embrionario, el crecimiento fetal y finaliza con el nacimiento luego de un periodo correspondiente a 280 días o 40 semanas” (Mata et al., 2010, p.68). Tal como se explicaba anteriormente, durante la gestación se producen muchos cambios en la mujer con el fin de generar las condiciones más favorables para el buen desarrollo del bebé junto con “la preparación del tracto reproductor y las glándulas mamarias de la madre para el parto y la nutrición subsiguiente” (Mata et al., 2010, p.69).

---

<sup>7</sup> Información extraída de [www.crececontigo.cl](http://www.crececontigo.cl)

## Actividad Física

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), “la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”<sup>8</sup>.

### Embarazo y Actividad Física

Desde tiempos antiguos se ha presumido una relación entre embarazo y actividad física, la cual pudiese ser beneficiosa. Aristóteles (s.III a.c.) por ejemplo, atribuyó partos de mayor complejidad a un estilo de vida sedentario. Desde entonces, durante los siglos siguientes diversos estudios han tratado de demostrar los beneficios de la actividad física durante la gestación y el parto.

Durante el proceso de gestación la mujer sufre importantes cambios morfofuncionales, “naturalmente el cuerpo de la madre se adapta a las exigencias del embarazo” (Fernández, 1984, p.129). Es en este estado en donde la mujer experimenta cambios biológicos, psicológicos y sociales los que se expresan en cambios físicos del cuerpo; sensaciones o síntomas; cambios de conductas y humor así como cambios en las relaciones personales y/o sociales.

Por otra parte, Galiano (2014) destaca que durante este proceso la mujer experimenta cambios cardiovasculares, tales como, aumento del volumen sanguíneo, disminución de frecuencia cardíaca además de niveles bajos de hematocritos.

En su sistema respiratorio, por ejemplo, se aprecia mayor consumo de oxígeno ante mayores cargas de trabajo; desplazamiento del diafragma en los meses últimos de gestación los cuales provocan a su vez expansión lateral de la parrilla costal (Galiano, 2014).

---

<sup>8</sup> Definición extraída del sitio web de la OMS: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>

Biomecánicamente, según Galiano (2014) se produce desplazamiento del centro de gravedad (anterior) lo que genera cambios en la alineación postural, los que se traducen en lordosis lumbar aumentada; balanceo anterior de la pelvis, tensiones musculares y acortamientos, entre algunos otros.

### Beneficios de la Actividad física para madre y feto

De acuerdo a Mata et al. (2010) la realización de actividad física en la madre, reduce y evita el dolor de espalda baja lo que controla la ganancia de peso. Además ayuda a mejorar las capacidades metabólicas y cardiopulmonares, reduciendo, por ejemplo, el riesgo de padecer diabetes gestacional. Por otra parte, mantiene el estado de condición física de la madre; reduciendo el índice de fatiga en las actividades cotidianas. No siendo eso suficiente fortalece la esfera emocional de la gestante, mejorando la tolerancia, la ansiedad y la depresión. No obstante, mejora el concepto de imagen corporal y favorece el proceso del parto.

En el feto la realización de actividad física por parte de la madre, lleva consigo beneficios a nivel de la placenta, ya que mujeres que realizan ejercicios tan sólo 3 veces por semana a una intensidad moderada, tienen bebés más grandes en comparación a los bebés de madres sedentarias (3,682 a 3,364 kg), lo que quizás se deba a un mayor volumen placentario que hace que el flujo sanguíneo y la nutrición del feto sean mejores.

Además se ha observado que, en mujeres con buena condición física y que siguen manteniendo su actividad durante el embarazo, el desarrollo psicomotor del feto es superior, con mejor maduración nerviosa. También se han registrado beneficios en los perfiles de humor de los bebés respecto de las madres sedentarias, ya que responden mejor ante estímulos luminosos y ambientales. (Mata, et al., 2010)

En general, la diversa evidencia existente ha observado que el feto tolera bien el ejercicio materno. Sin embargo, un flujo sanguíneo menor al útero durante la actividad física puede disminuir el aporte de oxígeno que recibe éste durante y después del ejercicio de baja y moderada intensidad, además de la disminución de frecuencia cardíaca principalmente en mujeres sin acondicionamiento físico. Por ello, se recomienda una pauta de ejercicios acorde a cada gestante y a sus antecedentes previos tales como posibles patologías asociadas así como su estado deportivo, entre otras. Sin embargo, según Mata et al (2010) en general se considera que en mujeres sanas que continúan realizando esfuerzos moderados, no hay peligro para la salud del feto.

### **Capítulo III: Diseño Metodológico**

#### A. Paradigma de Investigación

Esta investigación se basa en un paradigma interpretativo (cualitativo). Esto debido a que el interés de la investigación va dirigido a describir y observar la puesta en práctica de las acciones señaladas en la charla de actividad física, propuestas por el Kinesiólogo por medio del Programa “Chile Crece Contigo”, para las gestantes pertenecientes a los centros de salud del sector sur.

El paradigma cualitativo está ligado a las perspectivas estructurales y centra su atención en comprender los significados que los sujetos infieren a las acciones y conductas sociales. Para ello se utilizan esencialmente técnicas basadas en el análisis del lenguaje, como pueden ser la entrevista, el grupo de discusión, la historia de vida, y las técnicas de creatividad social. Aquí lo importante no es cuantificar la realidad o distribuirla en clasificaciones, sino comprender y explicar las estructuras latentes de la sociedad, que hacen que los procesos sociales se desarrollen de una forma y no de otra. Dicho de otra manera, desde este paradigma se intenta comprender cómo la subjetividad de las personas (motivaciones, predisposiciones, actitudes, etcétera) explican su comportamiento en la realidad (Cea D'Ancona, 1998. p.216)

La orientación de este paradigma es al describir. Busca la interconexión de los elementos que pueden influir en la efectividad y puesta en práctica de dicha charla, y por consiguiente, el cumplimiento de los objetivos propuestos por el programa.

La relación investigador-gestante (como objeto de estudio), es concomitante. Lo que significa que existe una participación comunicativa entre ambos.

La entrevista y la observación sistemática son parte de los métodos modelos de producción del conocimiento y la lógica del paradigma interpretativo es que permite al investigador entender lo que está pasando con su objeto de estudio, a partir de la interpretación.

En relación a la teoría-práctica; existe un predominio casi absoluto por la práctica en este paradigma, puesto que no se fundamenta en el establecimiento de generalizaciones, sino que aspira al descubrimiento y comprensión de lo ocurrido en condiciones naturales y es así como se entra en el mundo personal de las mujeres gestantes.

Por lo tanto, es este paradigma el que permite desarrollar un conocimiento “ideográfico”, que se centra en la comprensión y descripción de lo individual, centrándose en las diferencias, aun permitiendo el trabajo grupal e incluso a escala.

## B. Alcance y diseño de la investigación

La investigación se basa en un diseño de tipo investigación-acción, de carácter descriptivo, basado en el relato de series de casos. Se busca a través de éste, la narración del fenómeno y observaciones del mismo, tal cual se da en su contexto natural.

Tiene por finalidad la mejora de prácticas concretas que se traducen en alcanzar información que guíe la toma de decisiones necesarias para generar reformas estructurales en el Programa “Chile Crece Contigo” o en sus procesos de desarrollo.

En este diseño se considera la situación de salud en la que se encuentran, de forma particular, las madres en proceso de gestación y la influencia del entorno en el que viven, con el propósito de adecuar la transformación necesaria del programa para mejorar la realidad, partiendo de la consideración de lo individual. Para esto, se consta de la total colaboración de las participantes, en la detección de sus necesidades y en la implementación de los resultados del estudio.

Podemos decir entonces que lo que se busca con este diseño investigativo es lograr una claridad conceptual de él o los posibles problemas que se pueden presentar en la implementación práctica de la charla sobre actividad física durante el embarazo, dictada por el Kinesiólogo a través del Programa “Chile Crece Contigo” en los centros de salud del sector sur, por parte de las gestantes. De acuerdo a Ramírez (2014) mediante la inmersión del investigador se pueden recolectar datos, a través de técnicas de análisis de problemas (problema, antecedentes, consecuencias).

### C. Población y muestra

La población que será estudiada, es la de madres gestantes, que participan de la charla de actividad física, dictada por el Kinesiólogo, por medio del Programa “Chile Crece Contigo”, en los centros de atención primaria de salud, pertenecientes al sector sur.

#### Criterios de inclusión

Mujeres gestantes entre 15 y 40 años de edad, pertenecientes a centros de atención primaria de salud, localizadas en el sector sur de la región Metropolitana.

#### Criterios de exclusión

Mujeres gestantes menores de 15 y mayores de 40 años de edad, que presenten comorbilidades crónicas de base o patologías asociadas al embarazo como preeclampsia, vasa previa, placenta previa y diabetes gestacional.

Cabe mencionar que el tamaño de la muestra no está determinado, ya que este sólo se conocerá, hasta el final del proceso de recolección de información. Dicha muestra será de participantes voluntarios, de tipo homogénea, puesto que las participantes comparten un mismo perfil (todas son madres en etapa de gestación, usuarias de los centros de atención primaria de salud del sector sur y que participan de la charla de actividad física, dictada por el Kinesiólogo, en los centros de atención primaria de salud, del sector sur), con el propósito de resaltar aquellos aspectos estructurales del programa que necesitan de correcciones o mejoras, para la aplicación y motivación de las gestantes participantes (Fernández, 2006).

#### D. Variables de estudio

Las variables de este estudio son de tipo cualitativas o categóricas, ya que dependen de un atributo que no es sometido a cuantificación.

Las variables se agruparan en nominales u ordinales, puesto que hay datos que se agruparán sin ninguna jerarquía entre sí; como lo son el estado civil, los motivos de asistencia al taller, los temas considerados más importantes del taller (según consideración personal), etcétera. Pero, por otra parte, se generará una agrupación de datos de forma ordinal (Sampieri, 2006). En este grupo habrá categorías que adopten una progresión natural esperable como lo son; la cantidad de hijos previos o la edad.

## E. Instrumento de recopilación de datos

- Observaciones
- Visitas domiciliarias
- Material audiovisual (videos y fotos)
- Encuestas
- Cuadernillo de apuntes

Diseño de entrevista individual, sobre la base de preguntas cerradas y abiertas.

La información se recogerá en la ciudad de Santiago, en los Centros de atención primaria de salud, del sector sur, en los meses correspondientes al segundo semestre del año 2015.

Serán usados estos instrumentos (observaciones, material audiovisual, entrevistas, cuaderno de apuntes, visitas domiciliarias), como método de recolección de información, ya que lo que importa, es describir el efecto de la promoción de la actividad física, de la charla dictada por el Kinesiólogo, a través de los propios participantes.

Se pretende describir la utilidad de las pautas de ejercicio físico para las gestantes asistentes a las charlas. Si existiese, relatar dificultades para llevar a cabo las actividades recomendadas en su hogar. Además, documentar si se realizaron los ejercicios durante el periodo de gestación y de ser así, que beneficios pueden describir.

Esto, además es concordante con el método de investigación, ya que permite observar los eventos que ocurren en el ambiente, los aspectos explícitos e implícitos, sin imponer puntos de vista, establecer vínculos con las participantes y adquirir su punto de vista “interno” que se vincula con el planteamiento del problema investigativo, permitiendo inferir sobre el cumplimiento de los objetivos

de la charla de actividad física propuesta por el Programa “Chile Crece Contigo” en los centros de atención primaria de salud del sector sur.

### La Encuesta

La encuesta que se realizará se basa en el “Método de Encuestas y Entrevistas” descrito por Quispe y Sánchez (2011), ya que a través de esta técnica, se establece un diseño de investigación con el propósito de recabar información de diferentes variantes de la realidad, de forma validada y permitiendo la profundización en las razones de las respuestas de las personas.

La encuesta es de tipo estructurada y escrita, ya que está compuesta de una lista de preguntas que se formularán a todas las gestantes por igual, utilizando como instrumento el cuestionario, que consiste en un documento con un listado de preguntas que se realizarán a dicha población.

Las preguntas consideradas en el cuestionario son de clarificación, ya que permiten obtener una explicación más clara de la respuesta a una pregunta abierta y de tipo dicótomas cerradas, que es uno de los tipos más básicos de preguntas utilizadas, donde la respuesta del encuestado es simplemente sí o no.

Para la elaboración del cuestionario, se consideraron para la confección de las preguntas, el grado de conocimiento de las gestantes encuestadas, las cuales son formuladas adecuadamente y relacionadas al tema de investigación. Fueron realizadas de forma sencilla y clara, conteniendo una sola idea, para que el cuestionario sea dinámico. El número de preguntas se simplificó, para cuidar la disposición de las preguntas desde las más simples e interesantes a las más complicadas, evitando preguntas innecesarias, ambiguas, conducentes y técnicas.

La aplicación de la encuesta será directa, donde el encuestador puede explicar los objetivos de la investigación, responder dudas y aclarar las preguntas del cuestionario.

## Primera Encuesta

### Día del Taller

- Nombre:
- Teléfono:
- Dirección:
- Edad:
- Escolaridad:
- Estado civil:
- Cantidad de hijos previos:
- Edad Gestacional:
- Patologías asociadas:

1. ¿Es primera vez que asiste a un taller informativo al centro de salud?

SI

NO

¿Cuáles?

2. ¿Por qué decidiste asistir al taller de actividad física para embarazadas?

3. ¿Qué es lo que te pareció más importante sobre realizar actividad física durante el embarazo?

4. ¿Crees que la charla sobre actividad física necesita alguna modificación?

SI

NO

5. ¿Crees que seguirás las recomendaciones dadas en la charla en tu hogar?

SI

NO

6. ¿Crees que obtuviste información relevante en la charla?

SI

NO

¿Cuál?

7. ¿Crees que es importante que se realicen estas charlas?

SI

NO

## Segunda Encuesta

8. ¿Has aplicado en tu hogar los ejercicios propuestos en la charla?

SI

NO

OCASIONALMENTE

¿Por qué?

❖ Para quienes siguieron la pauta de actividad en su hogar.

9. ¿Qué beneficios notaron al realizar la actividad física recomendada?

10. ¿Recomendarías la asistencia a la charla de actividad física a otras embarazadas?

SI

NO

## F. Metodología de la aplicación de Instrumentos

Este proceso investigativo cualitativo, se realizará en centros de salud sur, previo consentimiento de éstos y de las participantes. Esta observación se llevará a cabo dentro de una sala multiuso en cada centro con un tiempo aproximado de 45 minutos.

Entre los instrumentos que se pretenden emplear, se encuentran:

- Encuestas (preguntas abiertas y cerradas) a cada gestante-participante de la charla dictada por el kinesiólogo del Programa Chile Crece Contigo. Éstas se realizarán en dos fases: una encuesta post charla y otra luego de un mes, a forma de generar seguimiento. Se tendrá la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información si así se estima.
- Entrevista al kinesiólogo a cargo de la charla de actividad física, antes de la realización de dicha charla.
- Material audiovisual obtenido de la charla misma. Así se observará la actitud (empatía, lenguaje técnico o coloquial) del kinesiólogo y participación de las gestantes en las charlas. Podremos también observar la infraestructura y material para llevar a cabo las charlas.
- Observaciones registradas adicionalmente en un cuaderno tipo bitácora, para registrar aspectos que del material audiovisual puedan escapar a la observación.

- Visitas domiciliarias y/o llamadas telefónicas (según paciente) a fin de aplicar la segunda etapa de las entrevistas y obtener adicionalmente, a través de charla directa, impresiones in vivo que puedan ser de importancia para nuestro estudio.

#### G. Descripción de procedimientos de análisis

Es conveniente en base a las variadas fuentes de información que nos ofrecen las investigaciones cualitativas y métodos para recolectar datos, para ejecutar el análisis de los datos.

El análisis de datos se realizará a través de tabulaciones, graficas, entre otros.

Cabe señalar, que si bien, este tipo de estudio, sigue un objetivo, éste puede variar su interpretación en comparación con su génesis y debido a esto, es que nuestros métodos de análisis pueden verse modificados en el transcurso de la investigación.

Lo más importante es describir si se ha generado o no algún beneficio en la adquisición de hábitos de actividad física en las gestantes del Programa “Chile Crece Contigo” en relación a la charla dictada por el kinesiólogo respecto a lo que se promueve, éstas deben realizar durante su periodo de gestación.

### **Análisis de los datos**

Se llevaron a cabo dichas encuestas en un centro de salud primario del sector sur de la región metropolitana.

Para este estudio, se consideró como muestra inicial el total de 27 gestantes, las cuales fueron citadas a la charla de actividad física para embarazadas en dicho centro asistencial el día 2 de noviembre. Finalmente se obtuvo una muestra de 6 gestantes asistentes a la charla. Se desconoce la causa de inasistencia por parte de las gestantes restantes.

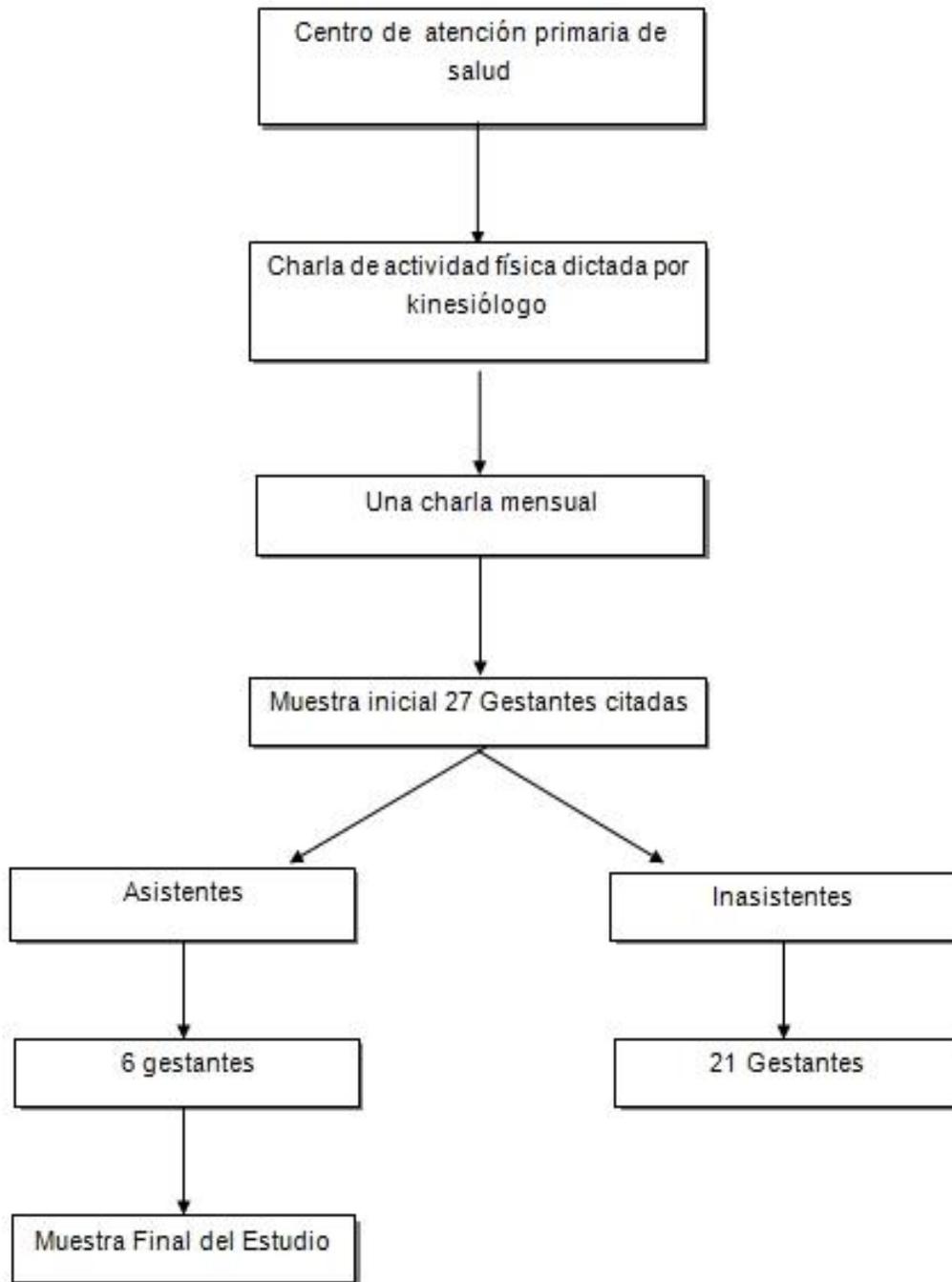
El kinesiólogo a cargo de la charla cuenta con una sala habilitada con implementos y música para realizar la actividad física durante un tiempo aproximado de 2 horas, una vez al mes.

Estas mujeres, serán citadas a esta presentación sólo una vez durante su periodo de gestación, el cual, no obliga asistencia. Aquello, a la vez genera diversidad en las etapas del embarazo que cursan las participantes.

El kinesiólogo expone con ayuda de computador y un proyector a las presentes y refiere que a veces cuenta con ayuda de un monitor o auxiliar.

El profesional parte con saludos a las participantes y realiza algunas preguntas informales para distender el ambiente. Luego de esto, entrega balones terapéuticos y comienza a hablar sobre la actividad física y replica en los balones ciertas técnicas físicas enfocadas en el parto principalmente. Durante la exposición realiza correcciones posturales y solicita a las gestantes exponer la presencia de dudas al respecto.

La segunda parte de la charla consta de apoyo audiovisual a través de una proyección de diapositivas, donde se vuelve a explicar lo anterior, pero de forma más detallada. El kinesiólogo alterna entre un lenguaje técnico y un lenguaje no técnico para las oyentes. Finalizada la charla se dan recomendaciones generales para el hogar, como ejercicios de retorno venoso, ejercicios de relajación al final del día, éstos adicionales a los ejercicios enseñados. Se entrega CD con música y librito con información expuesta.



<sup>9</sup> Figura 1.- Algoritmo explicativo de toma de muestra en proceso investigativo

Análisis de los porcentajes obtenidos en la primera encuesta.

➤ Antecedentes Generales:

❖ Análisis de los porcentajes de asistencia

Se desprende de aquello que el porcentaje de inasistencia a la charla de actividad física para embarazadas corresponde a un 78%, mientras el porcentaje de gestantes asistentes corresponde a un 22%.

❖ Análisis de los porcentajes de rangos de edad

El grupo etario con mayor prevalencia puntual de edad se ubica dentro de las edades 15- 20 años de edad, correspondiendo a un 50% de la muestra. Un 16% se ubicó entre los 21-25 años y un 17% entre los 31 años hasta los 40 años.

❖ Análisis de los porcentajes de escolaridad

Las gestantes presentan un nivel de escolaridad en un 50% de enseñanza media incompleta, mientras que un 33% presenta escolaridad de enseñanza media completa. Solo un 17% pertenece a la escolaridad básica incompleta.

❖ Análisis de los porcentajes de estado civil

El porcentaje mayor de gestantes se encuentra en el rango de solteras, siendo éste el 83% de la muestra. Sólo el 17% se encuentra en el rango casada.

❖ Análisis de los porcentajes de hijos previos.

Las gestantes primerizas representan el 67% de la muestra analizada. Un 17% presenta entre 4 a 5 hijos previos y sólo un 16% entre 2 a 3 hijos previos.

❖ Análisis de los porcentajes de edad gestacional (semanas).

Se desprende que un 33% de las embarazadas se encuentra entre las 12 y 16 semanas de gestación, en conjunto con las de 21 y 24 semanas, compartiendo igual porcentaje. Por tanto, las gestantes entre 29 y 32 semanas representan el 17%, y solo un 16% representa a las gestantes de entre 25 y 28 semanas.

❖ Análisis de los porcentajes de patologías asociadas

Según la encuesta, el 100% de las gestantes asistentes a la charla de actividad física refiere no presentar patologías asociadas.

➤ Preguntas de la primera encuesta:

❖ ¿Es primera vez que asiste a un taller informativo al centro de salud?

El 67% de las asistentes al centro de salud declara que lo hace por primera vez, mientras que el 33% declara que ha asistido a otros talleres informativos.

❖ De ser NO la respuesta anterior: ¿Cuáles?

El 50% a asistido a talleres informativos con nutricionista. Un 25% con Psicóloga y Matrona.

❖ ¿Por qué decidiste asistir al taller de actividad física para embarazadas?

Las gestantes señalan en un 63% que decidieron asistir al taller para recibir educación sobre beneficios de la actividad física. Un 25% espera la adquisición de experiencia al encontrar otras madres presentes y sólo un 12% refiere el apego como decisión para asistir a la charla.

- ❖ ¿Qué es lo que te pareció más importante sobre realizar actividad física durante el embarazo?

Un 33% de las encuestadas omitió esta pregunta, mientras que otro 33% refiere como lo más importante la preparación física general para el parto. Un 17% refiere como algo importante los ejercicios respiratorios y la mantención de la tonicidad muscular.

- ❖ ¿Crees que la charla de actividad física necesita alguna modificación?

El 100% de las gestantes, responde que NO realizaría cambios o modificaciones a la charla de actividad de física.

- ❖ ¿Crees que seguirás las recomendaciones dadas en la charla, en tu hogar?

El 100% de las gestantes, responde que SI realizará las recomendaciones de la charla, respecto a actividad física en su hogar.

- ❖ ¿Crees que obtuviste información relevante en la charla?

El 100% de las gestantes, responde que SI obtuvo información relevante en la charla de actividad física para embarazadas.

- ❖ De ser SÍ la respuesta a la pregunta anterior: ¿Cuáles?

Las gestantes refieren en un 67%, que lo mayormente relevante de la charla fue lo tratado en relación al trabajo general del parto, mientras un 17% considera el apego lo más relevante. Un 16% manifiesta la respiración y pujo como tema de importancia.

- ❖ ¿Crees que es importante realizar estas charlas?

El 100% de las asistentes cree que SÍ.

## Análisis de los porcentajes obtenidos en la segunda encuesta.

### ➤ Preguntas de la segunda encuesta:

#### ❖ ¿Ha aplicado los ejercicios propuestos en la charla, en tu hogar?

De las encuestadas el 67% refiere que NO ha realizado lo propuesto en la charla en relación a la actividad física. Un 17% lo ha hecho de forma ocasional, y sólo un 16% ha seguido las pautas entregadas por la charla.

#### ❖ De ser NO u ocasionalmente, la respuesta a la pregunta anterior: ¿Por qué?

El 42% de las gestantes refiere no tener tiempo para realizar actividad física en su hogar, un 33% manifiesta sentirse cansada para hacerlo, un 17% asocia las labores domésticas como un impedimento para llevar a cabo las pautas. Un 8% refiere no presentar interés en lo aprendido.

Para las que sí realizaron la actividad física en su hogar

#### ❖ ¿Qué beneficios notaron al realizar la actividad física recomendada?

Un 34% refiere sentir menor cansancio ante las actividades cotidianas. Un 33% presentó menor ganancia de peso, mientras el otro 33% restante no observó diferencias.

#### ❖ ¿Recomendarías la asistencia a la charla de actividad física a otras embarazadas?

El 50% recomendaría la charla, el restante 50% no la recomendaría.

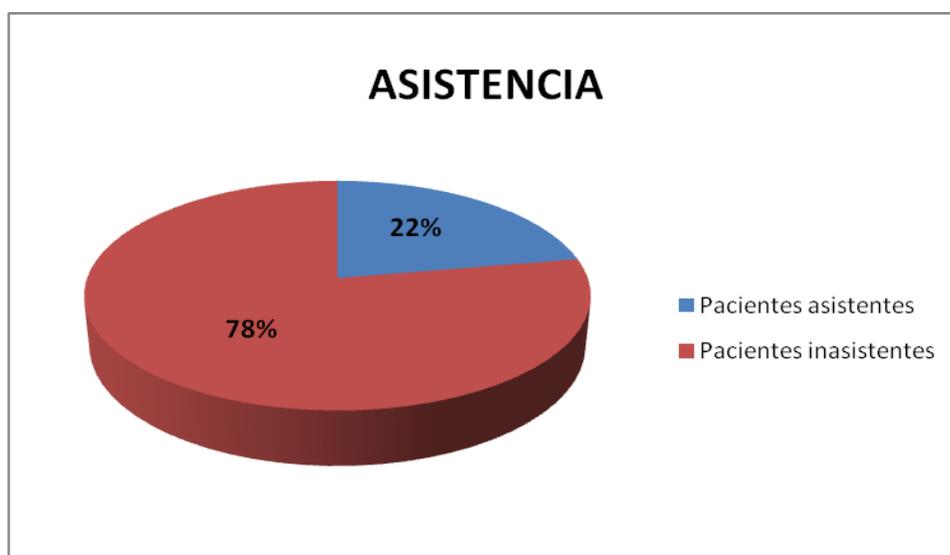
## Tabulaciones y Gráficas.

### Primera Encuesta

➤ Antecedentes Generales:

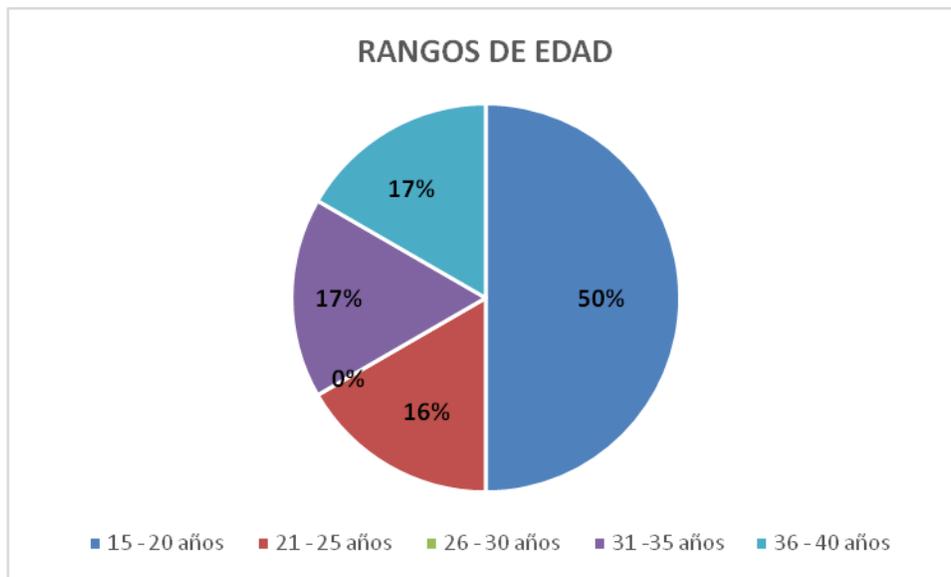
❖ Asistencia

Respuestas	Cantidad
Pacientes asistentes	6
Pacientes inasistentes	21
<b>Total</b>	<b>27</b>



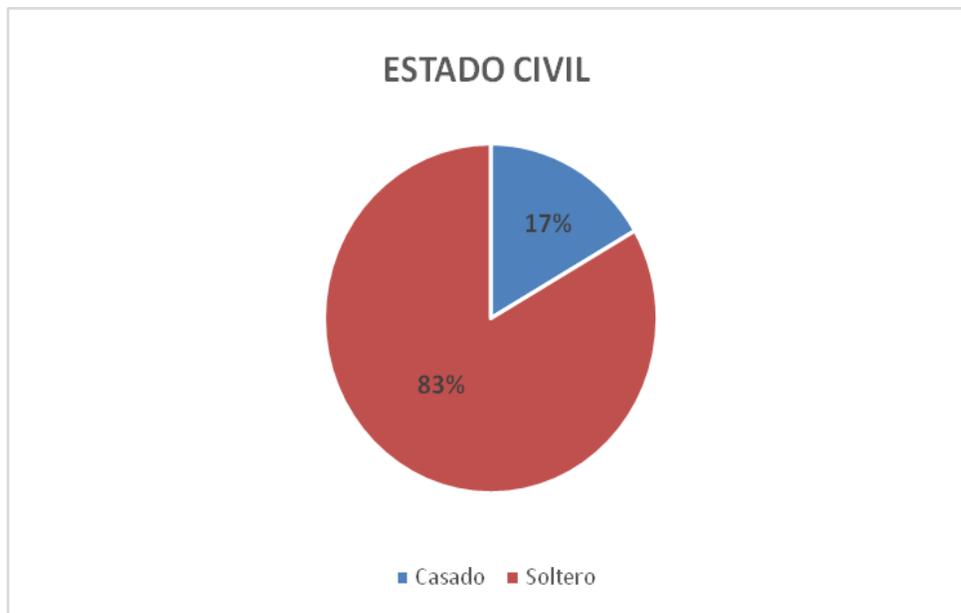
❖ Rango de edades

Respuestas	Cantidad
15 – 20 años	3
21 – 25 años	1
26 – 30 años	0
31 – 35 años	1
36 – 40 años	1
<b>Total</b>	<b>6</b>



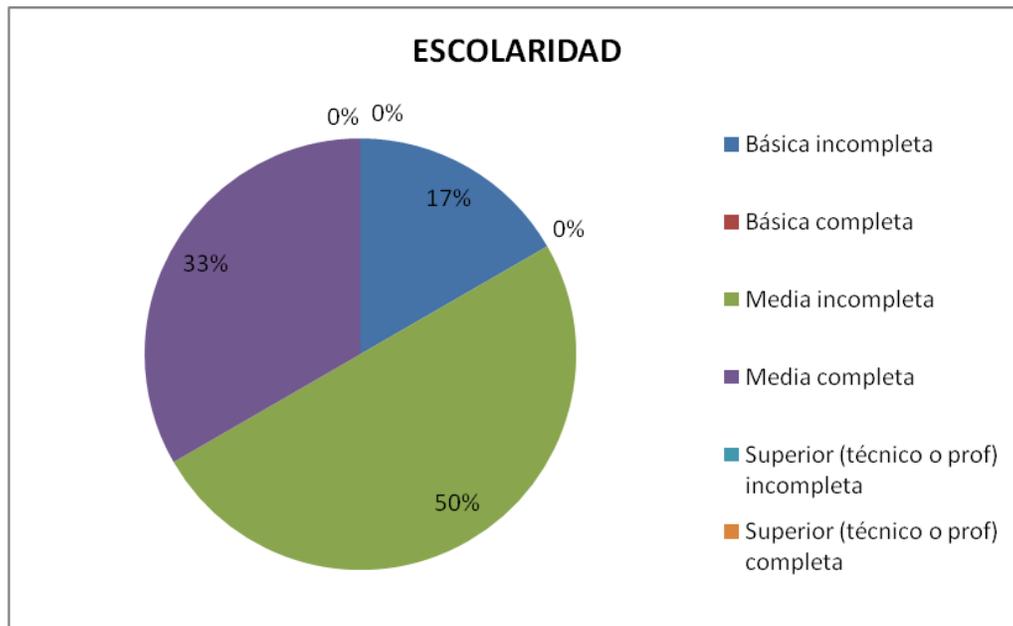
❖ Estado civil

Respuestas	Cantidad
Casadas	1
Solteras	5
<b>Total</b>	<b>6</b>



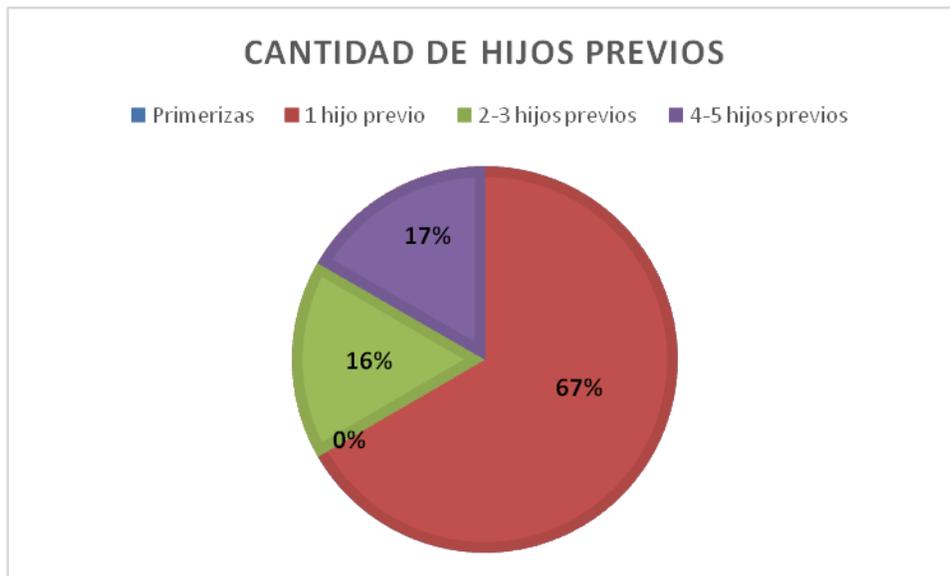
❖ Escolaridad

Respuestas	Cantidad
Básica incompleta	1
Básica completa	0
Media incompleta	3
Media completa	2
Superior (técnica o profesional) incompleta	0
Superior (técnica o profesional) completa	0
<b>Total</b>	<b>6</b>



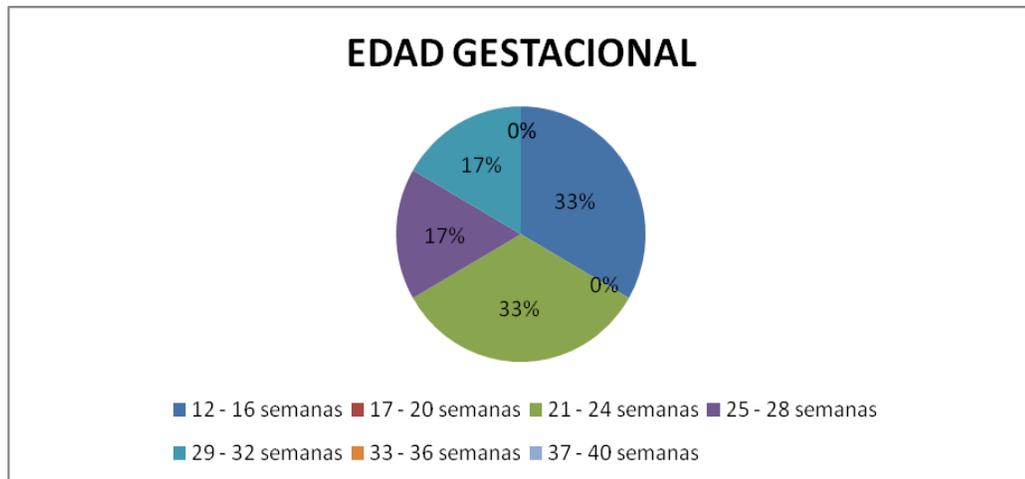
❖ Cantidad de hijos previos

Respuestas	Cantidad
Primerizas	4
1 hijo previo	0
2 – 3 hijos previos	1
4 – 5 hijos previos	1
<b>Total</b>	<b>6</b>



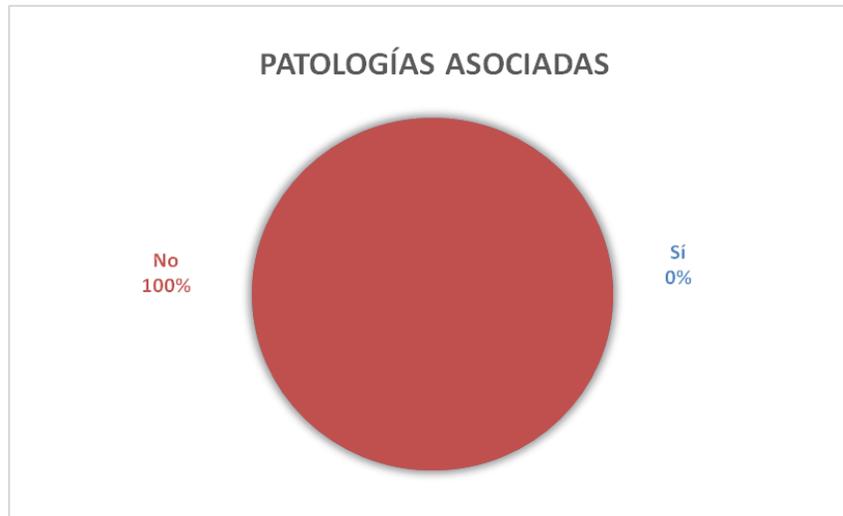
❖ Edad Gestacional (Semanas)

Respuestas	Cantidad
12 – 16 Semanas	2
17 – 20 Semanas	0
21 – 24 Semanas	2
25 – 28 Semanas	1
29 – 32 Semanas	1
33 – 36 Semanas	0
37 – 40 Semanas	0
<b>Total</b>	<b>6</b>



❖ Patologías asociadas

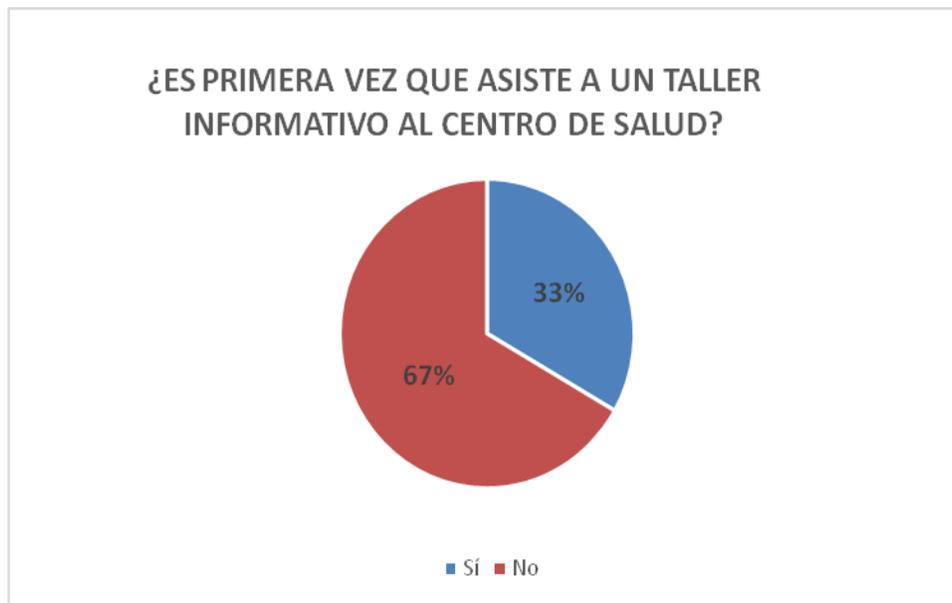
Respuestas	Cantidad
Sí	0
No	6
<b>Total</b>	<b>6</b>



➤ Preguntas de la primera encuesta:

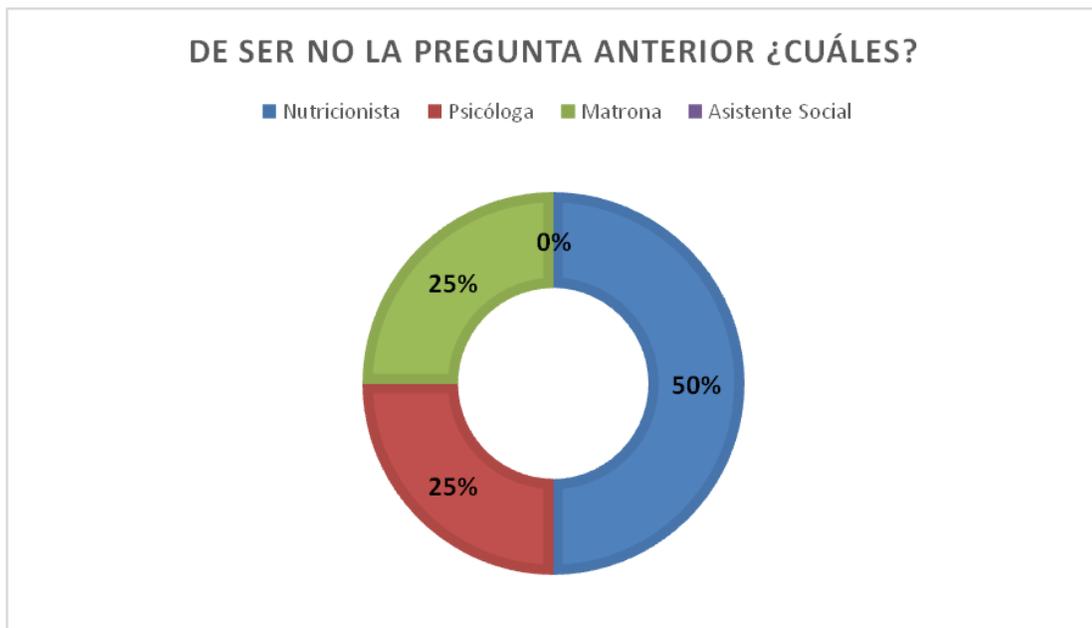
❖ ¿Es primera vez que asiste a un taller informativo al centro de salud?

Respuestas	Cantidad
Sí	2
No	4
<b>Total</b>	<b>6</b>



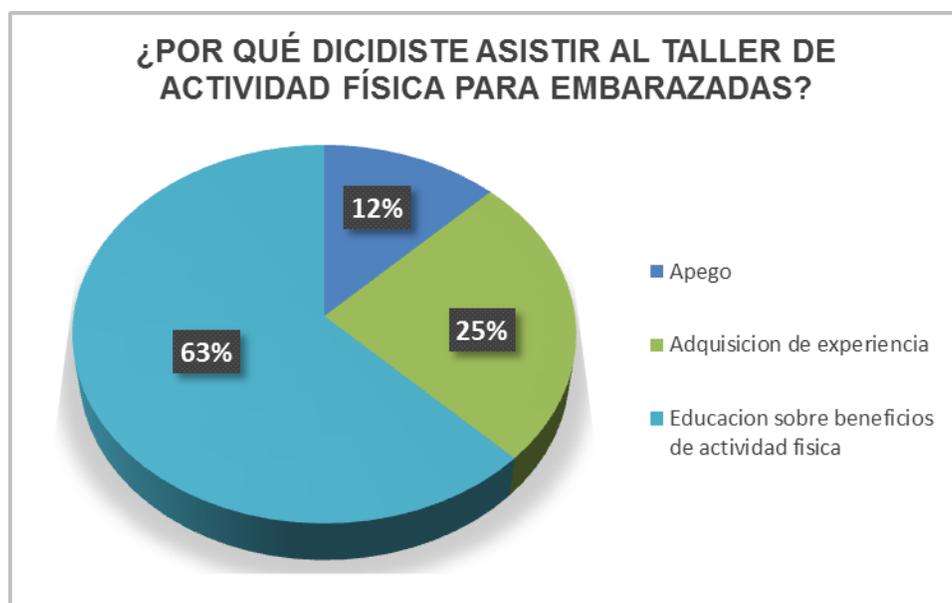
❖ De ser No, la respuesta a la pregunta anterior; ¿Cuáles?

Respuestas	Cantidad
Nutricionista	2
Psicóloga	1
Matrona	1
Asistente social	0
<b>Total</b>	<b>4</b>



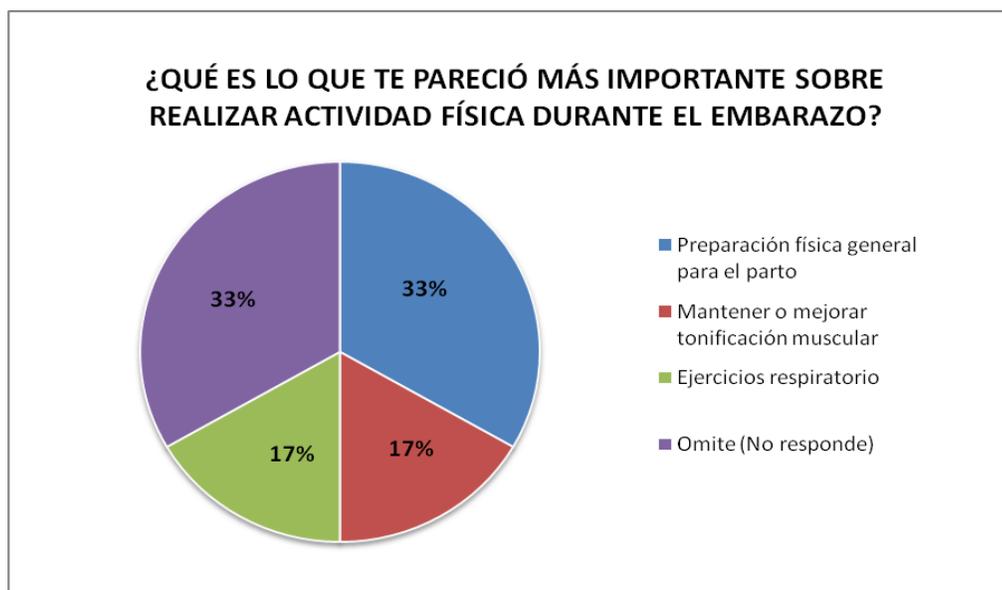
- ❖ ¿Por qué decidiste participar del taller de actividad física para embarazadas?

Respuestas	Cantidad
Apego	1
Adquisición de experiencia	2
Educación sobre los beneficios de la actividad física	5
<b>Total</b>	<b>8</b>



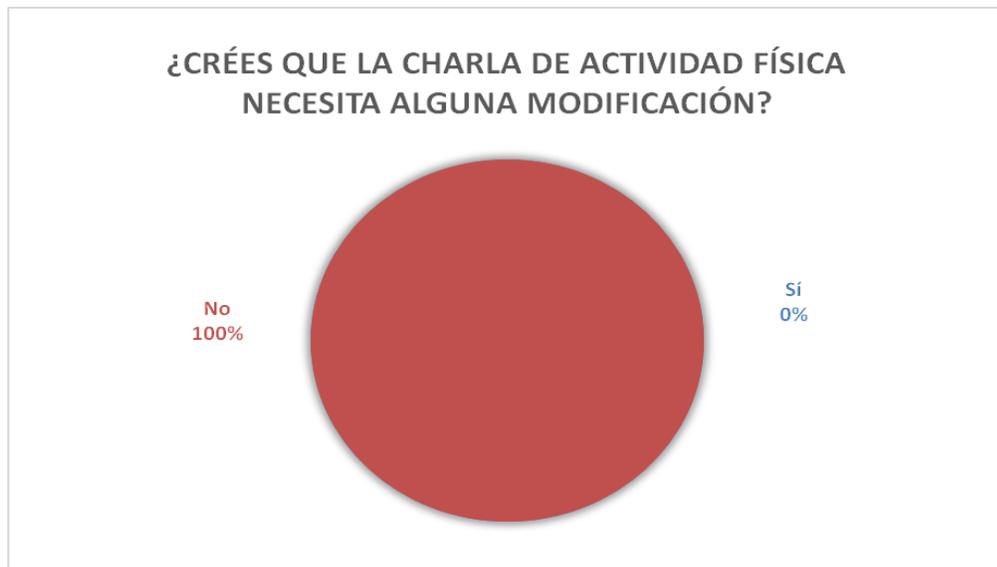
- ❖ ¿Qué es lo que te pareció más importante sobre realizar actividad física durante el embarazo?

Respuestas	Cantidad
Preparación física general para el parto	2
Mantener o mejorar la tonicidad muscular	1
Ejercicios Respiratorios	1
Omite (no responde)	2
<b>Total</b>	<b>6</b>



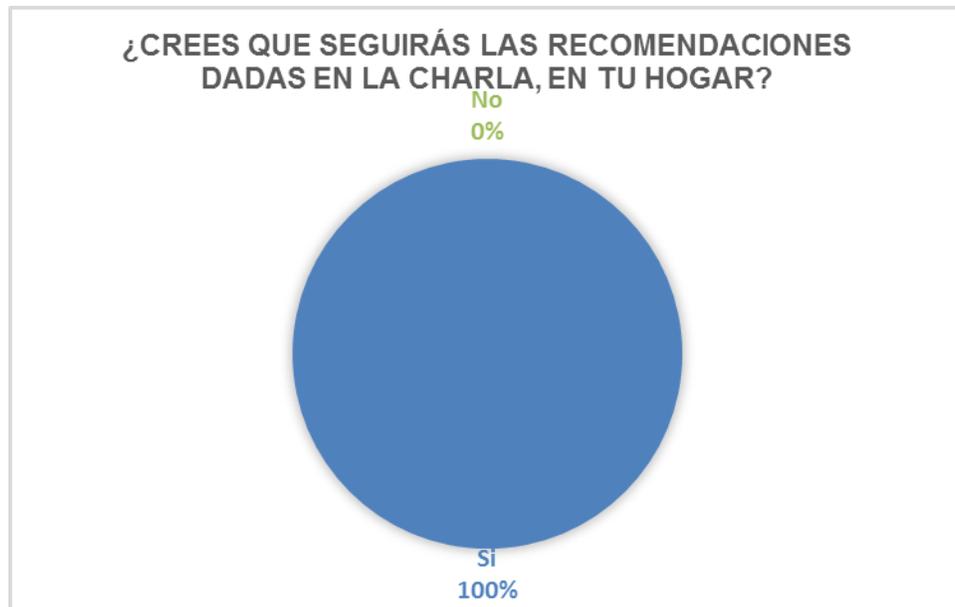
❖ ¿Crees que la charla de actividad física necesita de alguna modificación?

Respuestas	Cantidad
Sí	0
No	6
<b>Total</b>	<b>6</b>



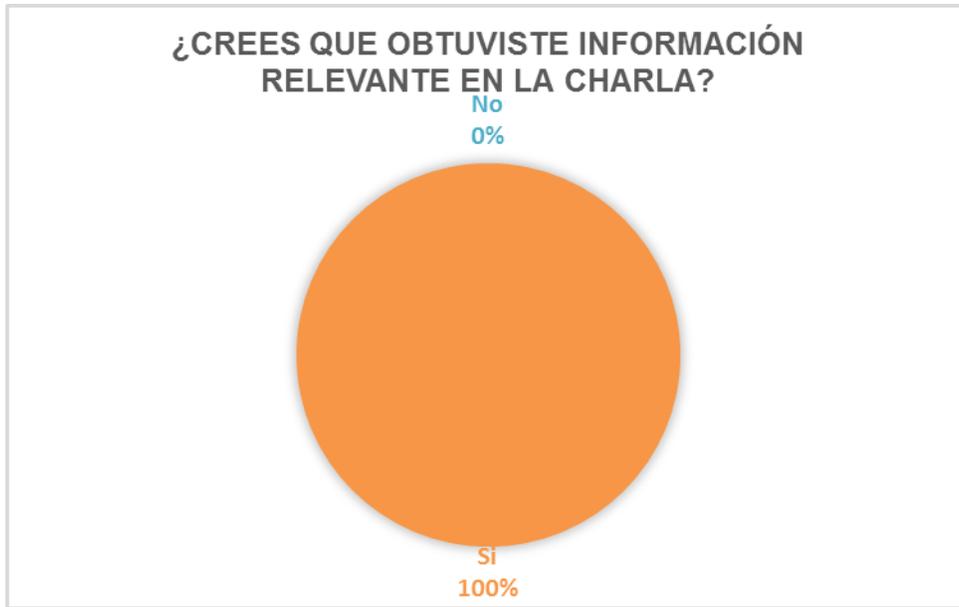
❖ ¿Crees que seguirás las recomendaciones dadas en la charla, en tu hogar?

Respuestas	Cantidad
Sí	6
No	0
<b>Total</b>	<b>6</b>



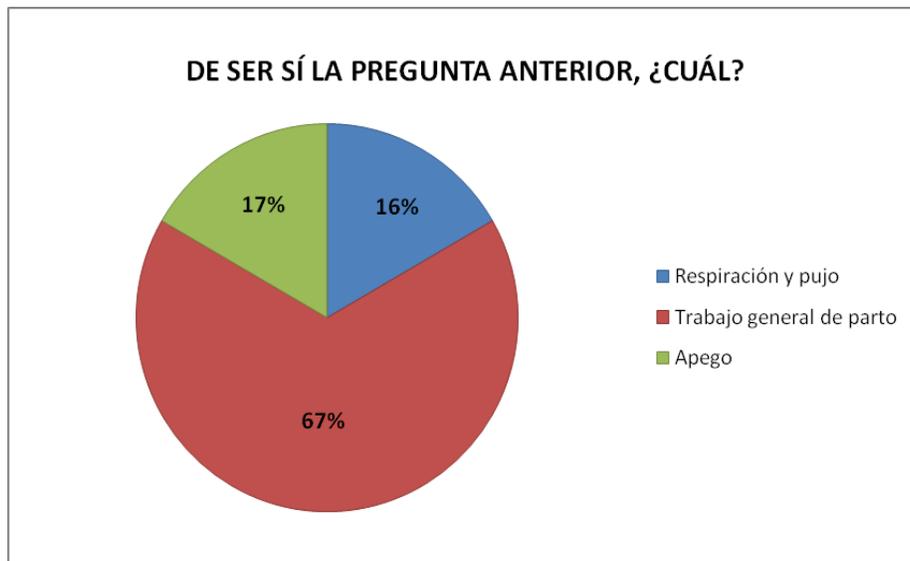
❖ ¿Crees que obtuviste información relevante en la charla?

Respuestas	Cantidad
Sí	6
No	0
<b>Total</b>	<b>6</b>



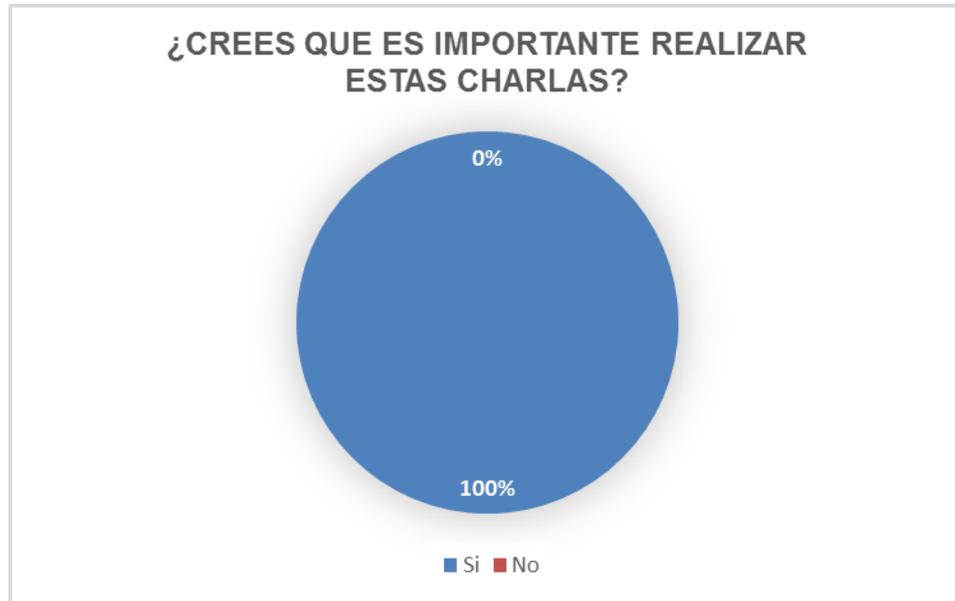
❖ De ser Sí, la respuesta a la pregunta anterior; ¿Cuál?

<b>Respuestas</b>	<b>Cantidad</b>
Respiración y pujo	1
Trabajo general de parto	4
Apego	1
<b>Total</b>	<b>6</b>



❖ ¿Crees que es importante realizar estas charlas?

Respuestas	Cantidad
Sí	6
No	0
<b>Total</b>	<b>6</b>



## Segunda Encuesta.

➤ Preguntas de la segunda encuesta:

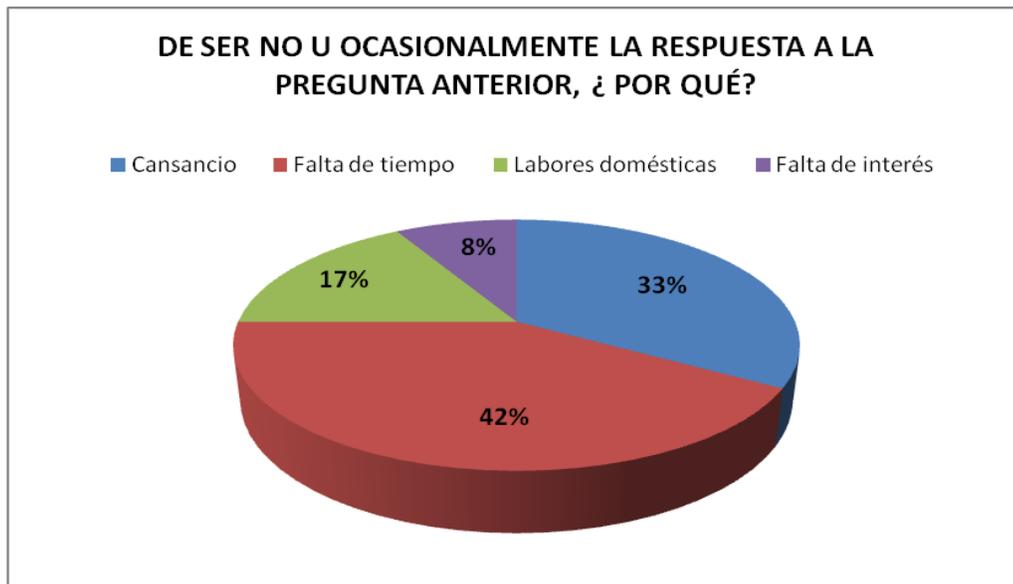
❖ ¿Has aplicado los ejercicios propuestos en la charla en tu hogar?

Respuestas	Cantidad
Sí	1
No	4
Ocasionalmente	1
<b>Total</b>	<b>6</b>



❖ De ser No u Ocasionalmente, la respuesta a la pregunta anterior; ¿Por qué?

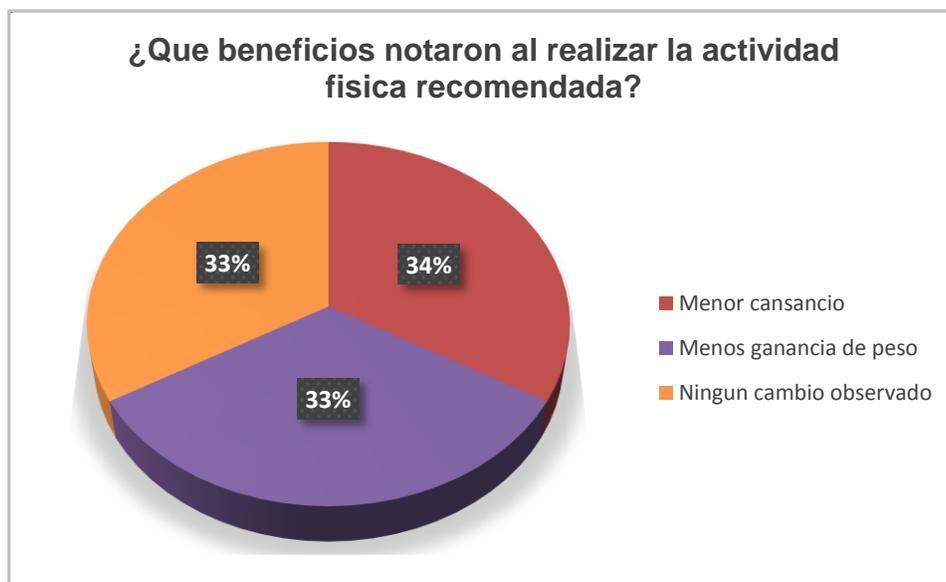
Respuesta	Cantidad
Cansancio	4
Falta de tiempo	5
Labores domésticas	2
Falta de interés	1
<b>Total</b>	<b>12</b>



Para quienes siguieron la pauta de actividad física en su hogar

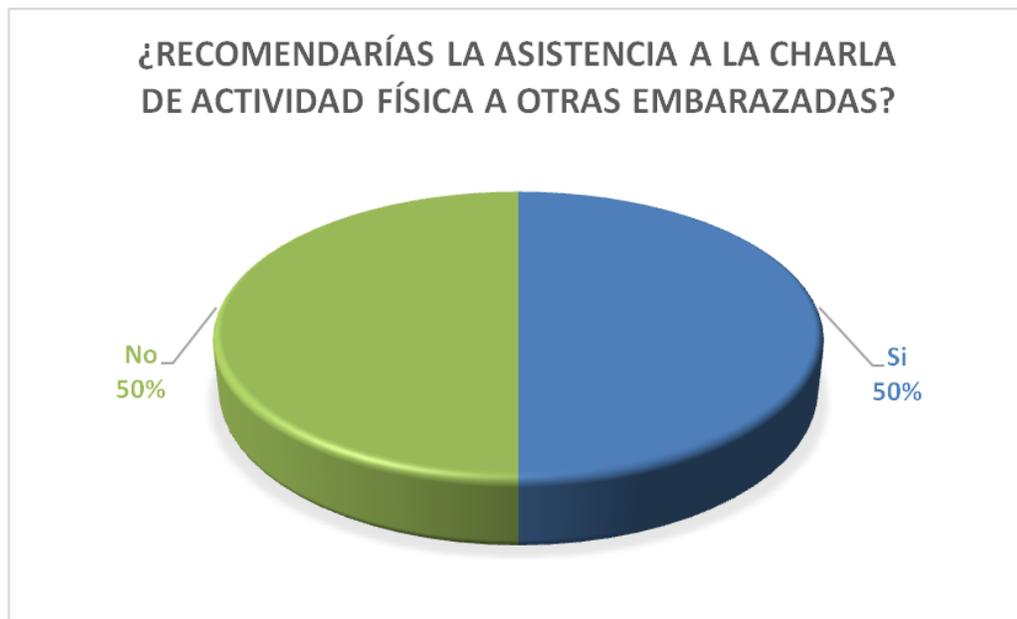
❖ ¿Qué beneficios notaron al realizar la actividad física recomendada?

Respuestas	Cantidad
Menor cansancio	1
Menor ganancia de peso	1
Ningún cambio observado	1
<b>Total</b>	<b>3</b>



- ❖ ¿Recomendarías la asistencia a la charla de actividad física a otras embarazadas?

Respuestas	Cantidad
Sí	1
No	1
<b>Total</b>	<b>2</b>



## **Discusiones**

En el presente estudio, se describió el efecto de la promoción de la actividad física, propuesto en las charlas kinésicas del programa “Chile Crece Contigo”, para las embarazadas de los centros de atención primaria del sector sur.

Se describe la aplicación práctica y la utilidad de las pautas de actividad física propuestas en las charlas kinésicas por parte de las gestantes y se detalla el seguimiento por parte del kinesiólogo para aclarar dudas y /o retroalimentar si fuese necesario.

En el estudio se consideró la participación de forma inicial de 27 gestantes, de las cuales sólo asistieron a la charla un número reducido de 6 gestantes. Según el relato de parte del profesional a cargo de la charla, esto no es algo poco habitual. El proceso de asistencia a la charla no es obligatorio y queda a voluntad de la madre. De esta forma la participación es relativa e incierta para el kinesiólogo a cargo de cada charla.

Este estudio presentó un 22% de asistencia, versus un 78% de inasistencia.

La muestra contempla un grupo de mujeres que mayoritariamente bordea los 15 a 20 años (correspondiente a un 50% de la muestra), sin embargo aquellas madres de mayor edad refieren no ser madres primerizas y que por tanto, relatan que su primer hijo fue concebido en edad temprana (también entre los 15 a 20 años).

El grupo de participantes de la muestra son en su mayoría madres primerizas, con un total de la muestra de un 67%. Las madres con más de un hijo previo bordean el 33% de la muestra. Las primerizas refieren un grado de temor ante este nuevo proceso y valoran la charla al sentir que las contacta con otras madres que poseen conocimientos previos del tema para así, adquirir puntos de vista y experiencias.

El programa “Chile Crece Contigo”, en su charla de actividad física para las embarazadas, contempla la participación no solo de las gestantes en cuestión, sino también hace referencia al progenitor u otro acompañante que quiera

participar junto a ella. Llama la atención que este estudio mostró un estado civil de las participantes mayormente soltero, con un porcentaje de 83%. No se observó la presencia de ningún acompañante durante la charla, a pesar de que el profesional refiere haber extendido la invitación. Respecto a esto, refieren que ellos se encuentran ocupados para participar de la charla y además mencionan que el proceso ha sido de la mayoría más bien en solitario.

La falta de apoyo que varias relatan durante este proceso de gestación, ha conllevado a que manifiesten la deserción escolar como algo obligatorio para poder así trabajar y preparar todo lo que conlleva el nacimiento de un hijo.

Observamos un 50% de gestantes con un nivel de escolaridad enseñanza media incompleta. Ninguna presenta un nivel de escolaridad de educación superior.

El Instituto Nacional de Estadísticas (INE), como ya se ha mencionado, refiere que el 2010 el número de nacidos vivos fue de 250. 643. De estos el 15, 56% correspondió a nacidos vivos de madres adolescentes. Al disgregar el grupo etario, se observó que el 15,18% corresponde a madres de 15 a 19 años y el 0.38% restante a adolescentes de 10 a 14 años, que presentan un alto riesgo social según la entidad.

En la charla se observó la presencia de las asistentes en diversas etapas del estado gestacional, desde los 3 meses hasta los 7 meses y medio. El kinesiólogo a cargo no sabe las etapas de gestación previas a su encuentro, según comenta.

La actividad física para las embarazadas, como ya sabemos, presenta algunas diferencias en su realización según el periodo de gestación en el que la madre se encuentre. Estas etapas difieren en síntomas y cambios fisioanatómicos, a modo de ejemplo, durante el primer trimestre experimentará mayormente náuseas y sensación de cansancio. En el tercer trimestre, cambios anatómicos y biomecánicos como por ejemplo, desplazamiento de su centro de gravedad y alteración de su mecánica ventilatoria. (M. Galiano, 2014).

El programa a través de su charla, no contempla previamente la agrupación de las pacientes por estado gestacional, ni por la presencia de patologías previas, si es que estas las tuvieran. Si bien, el 100% de las participantes no refiere patologías de base, desconocen lo que esto engloba y describen que no fueron consultadas con anterioridad.

Cabe mencionar que el programa de actividad física para embarazadas del programa nacional “Chile Crece Contigo”, no describe criterios de exclusión en las gestantes participantes de la charla, tales como, patologías previas u otros antecedentes de relevancia para las gestantes ( hábitos u antecedentes obstétricos previos).

De forma presencial se les pregunto antes de la charla si previo a su embarazo realizaban alguna actividad física o deporte.

De las 6 gestantes solo 2 refieren alguna actividad física previa. Una de forma esporádica (zumba fitness) y la otra de forma constante (aerobox). El resto manifestó no sentir agrado ni motivación frente a actividades relacionadas con el deporte o la actividad física. Esto podría explicar la baja asistencia a dicha charla.

No obstante, un 67% de la muestra refiere que no es primera vez que asiste al centro asistencial a una charla del programa “Chile Crece Contigo” respecto a su embarazo. Un 50% de ellas asistió a charla con la nutricionista para manejar su aumento de peso corporal en esta etapa, el cual confidencian está por sobre lo estimado según la profesional. Lo sugerido según la OMS, es no superar los 13 kilos adicionales al peso previo a las 40 semanas de gestación.

Las gestantes describen como un punto importante al asistir a la charla el poder educarse sobre los beneficios de la actividad física durante el embarazo (63%), además otro número no menor, manifiesta como relevante el poder relacionarse con otras embarazadas (25%), para así aprender desde sus experiencias previas, lo que guarda relación con lo observado. Esto es coincidente con la apreciación

final de la charla en donde las gestantes mencionan como primordial, dentro de lo aprendido, la preparación física general para el parto.

El 100% de las gestantes cree que seguirá las recomendaciones en su hogar dadas en la charla, ya que el 100% cree que son relevantes para su proceso de embarazo, ninguna gestante realizaría modificaciones a lo expuesto. Además de valorar el que se lleven a cabo estas instancias de aprendizaje en los centros de atención pública.

Sin embargo, se observa que la exposición se centra en la utilización de implementos como balones terapéuticos, colchonetas y bandas elásticas. El profesional no ofrece un similar a estos implementos para reemplazo durante la actividad física en el hogar. Él les recomienda la compra de éstos y les sugiere como usarlos en su hogar si los adquieren.

Al mes de realizada la charla, se realiza una segunda encuesta con el objetivo de generar seguimiento en los hábitos de actividad física.

El 67% de las encuestadas no realizó ningún tipo de actividad física en su hogar, a pesar que anteriormente refirieron su importancia en un 100%. El 17% hizo las actividades de forma ocasional y el 16% lo hizo tal como se recomendó. La gran mayoría que no llevo a cabo el programa manifiesta como razones principales la falta de tiempo y el cansancio.

Como se mencionó, la mayoría de las gestantes no realizaba ningún tipo de actividad física previo al embarazo. La falta de ejercicio o sedentarismo, disminuye la capacidad de adaptación a cualquier actividad física, iniciando un círculo vicioso. Lo expuesto, es coincidente con los resultados descritos de la aplicación práctica de la charla de actividad física en el hogar.

El kinesiólogo a cargo de la charla no tiene en cuenta este antecedente que se obtuvo de parte de las gestantes. El profesional no lo pregunta en ningún momento de la charla.

El 16% que si realizo actividad física en su hogar, describe notar beneficios como: menor cansancio y menor ganancia de peso. Sin embargo, el 17% que lo hizo de forma ocasional, no observó ningún cambio.

Los beneficios de la actividad física durante el embarazo se observan según diversos estudios, al presentar una constancia frente a la realización de dicha actividad. Es por ello que el mayor hincapié durante la charla a las gestantes por parte del kinesiólogo, fue la constancia y compromiso ante lo aprendido.

Para finalizar las discusiones, las personas que sí llevaron a cabo las pautas de actividad física aprendida en la charla, ya sea de forma ocasional o permanente, sí recomendaría la charla en un 50%. El restante 50% no.

Como no se realizó lo aprendido de forma constante, es concurrente que las gestantes no observen cambios y así, no se genere una impresión de relevancia de la charla.

No hay antecedentes descritos por parte del kinesiólogo, centro de salud, ni de las gestantes participantes sobre seguimiento o comunicación posterior a las charlas, dejando un vacío sobre lo que ocurre en el futuro con las pacientes. Quizás este sea un punto a considerar en las siguientes exposiciones.

## **Conclusiones**

El Programa “Chile Crece Contigo” (programa Intersectorial) percibe como objetivo primordial la protección integral de la infancia desde la edad gestacional hasta los 4 años de edad. Tiene como misión acompañar, proteger y apoyar integralmente a todos los niños, niñas y sus familias a través de acciones y servicios de carácter universal, así como focalizar apoyos especiales a aquellos que presenta alguna vulnerabilidad mayor.

Este programa ofrece prestaciones a nivel nacional para todos los participantes, a través de la intervención de variados profesionales. En los programas encontramos charlas de alimentación durante la gestación, salud bucal oral integral de la embarazada, paternidad activa, etc.

Este estudio concluirá respecto de la charla de actividad física para gestantes, desarrollada por el kinesiólogo a través del programa “Chile Crece Contigo.

Se observó como inconveniente la baja asistencia de madres a la charla. No hay descripción de incentivo previo para que asistan; tales como charlas introductorias o fichas informativos de la actividad física. Si ellas no participan de la charla no se describe sanción de ningún tipo, por eso se considera la asistencia algo a merced de la voluntad de la gestante, sin que por ello afecte su participación en otros programas. Así por ejemplo, un niño que no asiste a sus controles de “niño sano”, no podrá recibir los beneficios del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC), lo que no ocurre en este caso.

Se cree por tanto, que el no asistir a la charla va en desmedro de la promoción de la misma, por lo que se limita el cumplimiento de los objetivos del programa “Chile Crece Contigo”. Sería bueno, agregar al programa control de éste ítem, quizás generando medida de sanción de algún beneficio que el mismo programa durante su curso ofrece. Ejemplo: Entrega de ajuar al momento del nacimiento

Lo anterior, generó una limitante durante el estudio, ya que se contaba con una convocatoria de 27 gestantes y solo se logró la concurrencia de 6 de ellas.

No se consideró la edad gestacional, los hábitos de actividad física previos, ni las patologías de base a la hora de desarrollar la charla de actividad física por parte del kinesiólogo. Estos antecedentes deberían considerarse de relevancia, para poder separar en grupos a las participantes y así, dar mayor énfasis a la importancia del desarrollo de actividad física para la promoción de salud y generar disociación en los tipos de ejercicios a realizar según lo anterior.

La mayoría de los ejercicios que se proponen están asociados a la utilización de implementos terapéuticos (balones, bandas elásticas, colchonetas), los cuales quizás deberían ser incluidos como entrega gratuita del programa, ya que difícilmente las pacientes que ya refieren poco apoyo familiar y de pareja y que han debido dejar o desertar en su educación puedan adquirir estos implementos o dar prioridad a la compra de éstos, ante otras necesidades primarias.

Sería favorable que el kinesiólogo durante la charla de actividad física, recomendara a las gestantes como adaptar la implementación que utilizó a aquellos implementos que posea en el hogar y que puedan cumplir la misma función. No describir ejercicios donde se necesite la ayuda de un tercero en demasía o simplemente no considerarlo, debido a que estas refieren poca red de apoyo, es más, la mayoría refiere que enfrenta este proceso en solitario lo cual podría afectar su disposición a la hora realizar los ejercicios en el hogar. Por otra parte, adaptar aún más el lenguaje de forma que sea comprensible para las participantes de manera que no quede duda de lo que se expone. La interpretación clínica es siempre compleja incluso para personas con conocimientos de ésta, es casi probable que por tanto, para personas sin ninguna cercanía en temas médicos sea más compleja aún.

Se aconseja, realizar visitas domiciliarias o seguimiento telefónico post charla, para conocer las apreciaciones y dudas, además de mantener una base de datos de control. Al investigar, el centro de atención, ni el kinesiólogo a cargo sabían

cuántas gestantes han asistido durante todo el periodo de charlas que lleva este programa, no conocían los reales beneficios que esta charla ha podido generar en las pacientes que asistieron y más aún, no saben si las personas que no asistieron a la charla fueron ubicadas para ser reagendadas.

Si no se conocen los reales beneficios de un programa, donde cabe señalar que la idea principal es benéfica, los recursos que se destinan para que se lleve a cabo podrían perder parte de su validez, por ello estarían no del todo bien aprovechados. La salud en Chile es un tema nacional sensible producto de falencias y poco financiamiento, se hace entonces necesario aprovechar los recursos de dicho programa al máximo, donde la manera de hacerlo es a través de un control de éste. El seguimiento se hace imperativo.

Se estima que es insuficiente para la adherencia a la promoción de actividad física en las participantes, una charla al mes durante todo su periodo gestacional. Muchas de ellas desconocen lo que engloba la actividad física, por esto, si la madre no ha realizado ningún tipo de actividad durante su vida, difícilmente logrará comprender el beneficio en solo una charla, más si esta es solo una durante todo su periodo de embarazo. Lo esperado en una persona que no realiza actividad física o deporte es que carezca de conciencia muscular, esto dificultará más aún el adquirir el hábito del ejercicio.

La charla, que si bien en un principio es valorada por las participantes y descrita como esencial, pasa luego a no tener mayor relevancia en su desarrollo, y finaliza con un muy bajo porcentaje de adherencia. La mitad de las participantes que de algún modo siguieron las recomendaciones en su hogar, no recomendarían la asistencia de otras embarazadas y considerando que el “boca a boca” (transmisión de la información de persona a persona) es muchas veces la forma más efectiva de promocionar, se podría explicar quizás la poca relevancia que dan las gestantes para asistir a estas charlas educativas de salud.

De todo lo anteriormente expuesto se desprende, que la charla de actividad física del programa “Chile Crece Contigo”, dictada por el kinesiólogo, es en su génesis una idea bien planteada, pero no del todo bien ejecutada. Se concluye que el programa por tanto, no cumple a cabalidad con sus objetivos de control, vigilancia y promoción de salud para los niños desde su edad gestacional.

## **Bibliografía**

- Barakat, R. 2006. Ejercicio físico durante el embarazo: Programas de actividad física en gestantes. (Art. N°21), Universidad de Antioquía. (En línea). Medellín, Colombia: UDEA. 20 p. Recuperado en: <[http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias\\_expo/act\\_fis\\_salud/ejercicio.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf)> Consultado el: 19 de octubre de 2015.
- Bebés en la web: el sitio del bebé, el niño y su familia. (En línea). Buenos Aires, Argentina. Recuperado en: <<http://www.bebesenlaweb.com.ar/todo-el-embarazo/embarazo/ejercicios-en-el-embarazo/gimnasia-y-yoga-para-embarazadas.html>> Consultado el: 14 de septiembre de 2015.
- Buchhoz, S. 2002. Gimnasia para embarazadas. 5ª ed. Barcelona: Edit. Paidotribo. 109 p.
- Cea D'Ancona, M. A. 1998. Metodología cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social, Capítulo II. Madrid: Síntesis Sociología. 416 p.
- CHCC: Chile Crece Contigo: sistema integral de protección a la infancia. (En línea). Santiago, Chile. Recuperado en: <<http://www.crececontigo.gob.cl/sobre-chile-crece-contigo>> Consultado el: 16 de septiembre de 2015.
- Clínica Las Condes. Actividad física y ejercicio en el embarazo. (En línea). Santiago, Chile. Recuperado en: <<http://www.clc.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Gineco-Obstetricia/Noticias/Te-puede-interesar/Actividad-fisica-durante-el-embarazo.aspx>> Consultado el: 11 de agosto de 2015.
- Dumith, S. 2012. Physical activity during pregnancy and its association with maternal and child health indicators. (En línea). *Rev Saude Publica*, Vol 46(2): 327-333. Recuperado en: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22331181>> Consultado el: 20 de septiembre de 2015.

Fernández, L. 2006. Fichas para investigadores, datos cualitativos. (Bol. Elect. N°7), Universitat de Barcelona. (En línea). Barcelona, España: Institut de l'Educació. 13 p. Recuperado de: <<http://www.ub.edu/ice/recerca/pdf/ficha7-cast.pdf>> Consultado el: 21 de septiembre de 2015.

Fernández, S. 1984. Maternidad responsable: Preparación para el parto y recuperación postparto. 2ª Ed. Barcelona: Ed. Jims Barcelona. 213 p.

Galeano, M. 2014. Actividad física y embarazo: Lo que realmente importa. (Bol. Elect. N°66), Consejo Nacional de Coordinación de Políticas Públicas, Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano. (En línea). Buenos Aires, Argentina: Red Nacional de Actividad Física y Desarrollo Humano. 12 p. Recuperado en: <[Galeanohttp://www.redaf.gov.ar/articulos/actividad-fisica-embarazo\\_f78d.pdf](http://www.redaf.gov.ar/articulos/actividad-fisica-embarazo_f78d.pdf)> Consultado el: 15 de octubre de 2015.

Galiano, M. 2003. Manual para mamás. 2ª Ed. Buenos Aires: Mamis Gym Editorial. 158 p.

González, J.; J. Mataix y P. Sánchez. 2013. Nutrición en el Deporte: Ayudas ergogénicas y dopaje. 1º Ed. España: Díaz de Santos. 496 p.

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (En línea) Santiago, Chile. Recuperado en:<[http://www.ine.cl/canales/menu/publicaciones/calendario\\_de\\_publicaciones/pdf/info\\_fecundidad.pdf](http://www.ine.cl/canales/menu/publicaciones/calendario_de_publicaciones/pdf/info_fecundidad.pdf)> Consultado el: 15 agosto de 2015.

Mamis Gym: todo para la mamá y el bebé. (En línea). Buenos Aires, Argentina. Recuperado en: <<http://www.mamis-gym.com.ar/index.php/actividades-para-embarazadas-mamas-profesionales/actividades-para-embarazadas>> Consultado el: 05 de agosto de 2015.

Mata, F.; I. Chulvi; J. Roig; J.R. Heredia; F. Isidro; J.D. Benítez Sillero y M. Guillén del Castillo. 2010. Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. (En línea). *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, Vol.3 (2):68-79.

Recuperado en: <<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-prescripcion-del-ejercicio-fisico-durante-13150922?referer=buscador>> Consultado el: 19 de octubre de 2015.

Miles, M. y A. Huberman. 1994. *Qualitative data analysis: A source book of new methods*. 2ª Ed. Edit. California: Sage Publications. 340 p.

Ministerio de Salud. Manual de procedimientos para la atención del recién nacido en el período inmediato y puerperio de servicios de obstetricia y ginecología. (En línea). Santiago, Chile. 135p. Recuperado en: <<http://web.minsal.cl/sites/default/files/files/MANUALDEPROCEDIMIENTOSRN10112014.pdf>> Consultado el: 16 de Septiembre de 2015.

Miranda, M.D. y C. Navío. 2013. Beneficios de ejercicio físico para la mujer embarazada. (En línea). *Journal of Sport and Health Research*, Vol.5 (2): 229-232. Recuperado en: <[http://www.journalshr.com/papers/Vol%205\\_N%202/V05\\_2\\_a.pdf](http://www.journalshr.com/papers/Vol%205_N%202/V05_2_a.pdf)> Consultado el: 20 de octubre de 2015.

Quispe, J. y G. Sánchez. 2011. Encuestas y entrevistas en investigación científica. (En línea). *Revista Med. de Actualización Clínica*, Vol.10 (2): 490-494. Recuperado en: <[http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/raci/v10/v10\\_a08.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/raci/v10/v10_a08.pdf)> Consultado el 20 de octubre de 2015.

Ramírez, E. 2014. *Paradigmas y modelos de investigación*. Fundación Universitaria Luis Amigó. (En línea). Bogotá, Colombia: Facultad de Educación. 126p. Recuperado de: <<http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2011/02/0008paradigmasymodelos.771.pdf>> Consultado el 20 de septiembre de 2015.

Sampieri, R.; C. Fernández y P. Baptista. 2006. Metodología de la Investigación. 4ª Ed. Ciudad de México: Edit. Mc Graw Hill. 850 p.

Sapién, J.; D. Córdoba y M. Salaqueo. 2012. Cuidado psicoprofiláctico del embarazo: experiencias de mujeres y hombres. (En línea). *Psicología y Sociedad*, Vol.20 (3):434-443. Recuperado en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309326579018> Consultado el: 12 de septiembre de 2015.

Stoppard, M. 1994. Concepción, embarazo y parto. 3a Ed. Bogotá: Norma S.A. 384p.

Suárez, D. y L. Muñoz. 2008. La condición materna y el ejercicio en la gestación favorecen el bienestar del hijo y el parto. (En línea). *Revistas unal*, Vol. 23(2):11-15. Recuperado en: <http://revistas.unal.edu.co/index.php/avenferm/article/view/12898/13658> Consultado el: 22 de octubre de 2015.

Universidad Ucinf. 2015. Apuntes de Estudio. Eje Temático 3. Santiago: IPCHILE. 40p.