# UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO.

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.**



 **“LA ESFERODINAMIA Y LA PREPARACIÓN**

**PARA EL PARTO. TRUJILLO 2018”.**

**AUTORA:**

Dra. Bethy Goicochea Lecca.

Docente de la Escuela de Obstetricia

**COAUTORAS:**

Ms. Nancy Angélica Iglesias Obando.

Estudiante: Patricia Amanda Dávila Grados.

**TRUJILLO, 2018.**

**I. JUSTIFICACION**

En la preparación para el parto, se utilizan técnicas alternativas que facilitan La realización de la gimnasia obstétrica, una de las técnicas que se han incorporado es el método Pilates.

Dentro de los principios de Pilates, se debe tener en cuenta que, el control físico en el trabajo de parto es muy beneficioso en una gestante; su precisión, flexibilidad, fluidez permite la preparación adecuada del cuerpo y la mente de una embarazada para su trabajo de parto y parto propiamente dicho; su control mental en cada contracción uterina que se presente permite que ella pueda ejecutar las respiraciones y así poder relajarse permitiendo al final del trabajo de parto un tiempo de expulsivo menor. (1)

El método Pilates fue creado en los años 20, en 1923 se introdujo el método en New York. El propio Joseph Pilates, lo definió como: "La ciencia y arte del desarrollo coordinado de la mente, el cuerpo y el espíritu a través de movimientos naturales bajo el estricto control de la voluntad," y le dio el nombre de Condrología. Este sistema de ejercicios está enfocado en la flexibilidad del cuerpo, mediante series de 34 movimientos básicos en el suelo y también en unos aparatos específicamente diseñados para trabajar concretamente esos movimientos básicos. Su objetivo principal es conseguir un equilibrio muscular, reforzando los músculos débiles y alargando los músculos acortados, a través de un acondicionamiento físico adaptado a cada individuo. (2)

Los beneficios de Pilates implican aprender una serie ordenada de ejercicios que trabajan el cuerpo de pies a cabeza. También hay efectividad al disminuir el total de repeticiones e incrementar el esfuerzo en cada movimiento, se obtienen resultados rápidos y duraderos. Plantea un trabajo riguroso aunque sin repercusión para las articulaciones. En cada ejercicio el cuerpo se estira y fortalece, con posiciones que cambian de la postura supina, sentada y arrodillada. La mente se activará durante el ejercicio, desarrollando y aumentando la conciencia del propio cuerpo. (1)

Por tanto en la preparación para el parto se incorpora la técnica de Pilates en la gimnasia obstétrica, la cual se denomina esfero dinamia, cuya aplicación y beneficios se realizará con gestantes a partir de las 24 semanas de gestación y sin presentar ningún factor de riesgo obstétrico. Así mismo con la aplicación del presente proyecto se pretende contribuir con una adecuada preparación beneficiando a la madre y el feto.

**II. MARCO TEORICO**

El método Pilates tomó en cuenta 6 principios en su estudio: la respiración, concentración, control, centro, precisión y la fluidez. (1)

**Respiración:**

Joseph Pilates escribió: “Lo más importante es aprender a respirar correctamente”. Una respiración correcta oxigena la sangre y aligera su circulación. En Pilates una técnica de respiración estructurada es una herramienta eficaz que sirve para intensificar y facilitar los movimientos. Hay que respirar profunda y plenamente, inspirando por la nariz y espirando por la boca.

**Concentración:**

En Pilates no se practica sin pensar o con descuido. En lugar de distraerse o permitir que vaguen los pensamientos, debe concentrarse en su tarea. Es fundamental concentrarse en qué es correcto y qué incorrecto.

**Control:**

Joseph Pilates llamo a su método “Condrología”. En cualquier ciencia física se debe practicar y desarrollar el control. Pilates requiere el control absoluto del cuerpo y la mente.

**Centro:**

Pilates suele describirse como “movimiento que fluye desde un centro fuerte” El centro es el fundamento de todos los movimientos. Ningún movimiento de brazo o pierna ocurre sin un centro fuerte. Definimos “centro” como banda ancha que va en sentido circular desde el ombligo hasta la parte inferior de la espalda, y que se extiende desde las costillas inferiores hasta la parte baja de las nalgas.

**Precisión:**

La precisión incrementa el beneficio de cada ejercicio, de superficial a intenso. No hay solo que pretender completar un ejercicio, sino ejecutarlo del modo más perfecto posible.

**Fluidez:**

La fluidez es uno de los principios que distingue Pilates de otros métodos. Al practicar Pilates hay que concentrarse en la fluidez de cada ejercicio individual, pero también en la concatenación de los ejercicios. Al trabajar de este modo, se incrementa el equilibrio, el control y la coordinación.

 En la actualidad también existe el Pilates sin maquinas que son ejercicios secuénciales, pueden utilizar los balones gigantes suizos así como otros instrumentos para practicar en el piso.

Pilates durante el embarazo puede ser una muy valiosa y beneficiosa forma de ejercicio, pero el uso de Pilates en el embarazo sólo debería llevarse a cabo bajo la orientación de un experto plenamente capacitado. (3)

**Técnica de Esfero dinamia**

La esfero dinamia es un trabajo corporal consciente que trabaja la percepción y el movimiento del cuerpo, utilizando una esfera como elemento facilitador. Esta técnica permite cambiar nuestra relación con la fuerza de la gravedad, para modificar el tono muscular, los niveles de tensión y la relación con el peso.

 Los balones gigantes fueron utilizados primero en Suiza a principios de los años 60 y más tarde en Australia, Europa y América. Pronto se reconoció la versatilidad de este tipo de balones hasta incorporarse a finales de los años 80 y traspasando las barreras de la terapia, al campo general del fines, se ha venido utilizando la esfero terapia (también conocido como "Futbol", balón suizo Aero balón, balón de estabilidad o de fisioterapia) en un gran número de países para mejorar no sólo la condición física (flexibilidad, fuerza y resistencia fundamentalmente) sino también ciertas capacidades coordinativas (equilibrio, actitud postural y coordinación dinámica general).(4)

**Beneficios potenciales de la esfero dinamia**: (4)

Mejora el funcionamiento cardiovascular y acondicionamiento físico integral (coordinación, fuerza, resistencia y flexibilidad).

Mejora la estabilidad, la conciencia y la actitud postural reclamando equilibrio, coordinación e interacción entre músculos especialmente a nivel kinestésico. (Posición de músculos y articulaciones), a nivel vestibular (equilibrio) y de percepción sensorial.

La esfero dinamia, al proporcionar una base inestable, facilita un reclutamiento y un control mejorado de ciertos grupos musculares involucrados en la prevención de las lesiones de espalda, en particular los estabilizadores lumbares y pélvicos. La continua y simple actividad de sentarse sobre un balón conlleva un ejercicio ligero que hace que nuestro cuerpo deba realizar constantes y pequeños ajustes para mantenernos en equilibrio sobre él. .Estos ajustes favorecen la circulación de los discos intervertebrales y fortalecen los músculos de la espalda. De igual manera, los rebotes ligeros sobre el balón nos conducirán a sentarnos manteniendo una postura correcta y ayudarán a fortalecer nuestros músculos posturales. (4)

Heredia Elvar, en su trabajo demostró de igual forma que “con el uso de la esfero dinamia en algunos ejercicios existe mayor participación de los flexores de cadera, esto puede deberse a que se realizaba un movimiento de crunch y era necesaria esta activación de las piernas para conseguir estabilizarse encima del balón para conseguir la ejecución del movimiento”. (5)

 El fortalecimiento de los músculos lumbo abdominales en superficie inestable exige una mayor participación del sistema de control motor con el objeto de estabilizar y equilibrar el tronco. Aunque existe algunas posiciones que someten al raquis con elevadas cargas que pueden ser excesivas en sujetos inexpertos debido al movimiento que se genera al realizar ejercicios con las extremidades, superiores o inferiores (6).

 El soporte de la pelota le permite, a la gestante ser más liviana y ágil mientras realiza los ejercicios. Los beneficios del trabajo con balones y Pilates se comprueban en un aumento de la capacidad respiratoria, la sensación de relajación, la movilidad articular y la armonía general de todo el cuerpo. En Psicoprofilaxis Obstétrica la esfero dinamia se utiliza: (7)

* En el descanso y la relajación.
* En la prevención y tratamiento de zonas tensas o dolorosas.
* Como elemento de contención y entrega, atendiendo a las necesidades psicológicas de la mujer durante la gestación.
* En ejercicios que facilitan la elongación de los músculos y la apertura de las articulaciones que intervienen en el parto.
* En ejercicios de movilidad del cuerpo.

Los beneficios del trabajo se comprueban en un aumento de la capacidad respiratoria, en la sensación de relajación, en la movilidad articular y en la armonía general de todo el cuerpo (NAVES et al, 2009).

El trabajo con fisiobalones durante la gestación tiene varios abordajes que pueden desarrollarse privilegiando uno u otro según las necesidades de cada gestante. (8)

* Para la alineación de la postura en quietud y movimiento.
* Para el descanso y la relajación.
* En la prevención y tratamiento de zonas tensas y doloridas.
* En ejercicios de movilidad general del cuerpo.
* En ejercicios que facilitan la elongación de los músculos y la apertura de las articulaciones que intervienen en el parto.
* En la toma de conciencia de la pelvis, su espacio interno y preparación del suelo pélvico y periné para el momento del nacimiento.
* Como soporte para adoptar posiciones antálgicas durante el trabajo de parto.
* Para el aumento de la conciencia de la respiración.
* Como elemento de contención y entrega, atendiendo a las necesidades psicológicas de la mujer durante la gestación y en el trabajo de parto.
* Desde el punto de vista emocional y vincular, moverse sobre los fisiobalones predispone a un estado “oceánico”, asociado a la vida intrauterina. Esto facilita, por identificación, una íntima comunicación entre la mamá y el bebé.
* Permite trabajar lúdicamente la relación de la gestante con su pareja o persona que sea su posible acompañante de parto.
* La esfero dinamia aplicada al embarazo permite atender las necesidades de cada usuaria a través de un trabajo personalizado y diferenciado en cada etapa de la gestación.

Las tres posiciones básicas son: sentada, en cuclillas, recargándose sobre ella y parada. Estas posiciones son más cómodas con la pelota que sin ella.

El uso de la pelota con estas tres posiciones brinda los siguientes beneficios:(8)

* Facilita las posiciones fisiológicas que se requieren durante el parto.
* Ayuda en el balanceo de la pelvis y otros movimientos del cuerpo.
* Facilita moverse o mecerse con ritmo.
* Se puede utilizar a pesar de tener colocado el monitor electrónico.
* Ayuda a la movilidad de las articulaciones pélvicas.
* Aprovecha la ventaja de la gravedad durante y entre contracciones.
* Distribuye el peso del cuerpo para sentirse más cómoda.
* Permite posiciones fisiológicamente adecuadas durante el reposo.
* Puede hacer que el trabajo de parto sea más rápido.
* Es adecuada para las técnicas a utilizar cuando se detiene el progreso.
* Ayuda a que las contracciones sean menos dolorosas y más productivas.

Sentarse en la pelota tiene ventajas adicionales:

* Fomenta la relajación de la región pélvica.
* Provee apoyo a los músculos pélvicos sin presión innecesaria.
* Elimina la presión que de otra forma se percibe al sentarse sobre una superficie dura como una silla, cama o mecedora.
* Arrodillada o parada e inclinada sobre una pelota también tiene ventajas adicionales:
* Promueve el descenso del bebé.
* Ayuda a que el bebé rote cuando se encuentra en posición posterior.
* Ayuda a aliviar el dolor en la región lumbar.
* Disminuye el esfuerzo que requieren las muñecas y palmas de las manos que resulta de adoptar la posición sobre manos y rodillas.
* Permite el libre acceso para recibir un masaje o presión en la cadera.
* Puede facilitar la rotación y descenso del bebé en un parto difícil.
* Ayuda a disminuir la presión en hemorroides (especialmente en posición de rodillas apoyada sobre la pelota).
* Además, después del parto la pelota tiene estas ventajas:
* Sentarse y brincar suavecito sobre la pelota y sosteniendo al bebé sobre los muslos o sobre el hombro cuando está incomodo, suele calmarlo.
* La pelota es un maravilloso instrumento para realizar ejercicios postnatales con objeto de restablecer fuerza y flexibilidad.

La presente investigación busca determinar los beneficios maternos en la preparación para el parto, con el uso de la técnica de esfero dinamia.

**1.1 Formulación del problema**

¿Cuál es la relación que existe entre la técnica de esfero dinamia y los beneficios en la preparación para el parto? Trujillo 2018?

**1.2 Objetivos de la investigación**

**1.2.1 Objetivo General**

* Determinar la relación que existe entre la técnica de esfero dinamia y los beneficios en la preparación para el parto.

**1.2.2 Objetivos específicos**

* Determinar la relación que existe entre la técnica de esfero dinamia y los beneficios en la preparación física.
* Determinar la relación que existe entre la técnica de esfero dinamia y los beneficios en la relajación psicofísica
* Identificar la relación que existe entre la técnica de esfero dinamia y los beneficios en el periodo expulsivo del parto.

**1.3 Hipótesis**

La Técnica de Esfero dinamia se relaciona con los beneficios en la preparación física, psicofísica, y en el período expulsivo del parto.

**1.4 Conceptualización y operacionalización de variables:**

VARIABLE INDEPENDIENTE:

* TECNICA DE ESFERODINAMIA

VARIABLE DEPENDIENTE:

* Beneficios físicos, psicofísicos y en el período expulsivo del parto.

**II. MATERIAL Y METODOS**

**2.1 Tipo de Investigación**

Tipo de estudio: **Estudios Correlacionales:** Estudian las relaciones entre variables dependientes e independientes, es decir estudia la correlación entre dos variables.

**2.2.1 Población**

La población estará conformada por todas las gestantes que acudan al programa de Psicoprofilaxis Obstétrica, en el Centro de Salud Aranjuez, en los meses de Marzo a Diciembre, en el año 2018.

**2.2.2 Muestra**

La muestra estará constituida por 20 gestantes, seleccionada con todas las gestantes que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión necesarios para el presente estudio, a las cuales se les preparará para el parto utilizando la técnica de la esfero dinamia.

Criterios de inclusión

* Feto único y vivo
* Presentación cefálica
* Gestantes que inicien su preparación para el parto a partir de las 24 semanas.

Criterios de exclusión

* Patologías asociadas al segundo y tercer trimestre.

**2.2.3 Técnicas e instrumentos:**

* Se elaboró una ficha de recolección de datos donde consta las variables: datos de filiación y datos obstétricos.
* También se aplicará un instrumento sobre los beneficios de la esfero dinamia.

**Procedimiento a utilizar**

1. Se aplicará el formato de consentimiento informado a pacientes que participaran en el estudio.
2. Se realizaran las 6 sesiones de preparación para el parto utilizando la técnica de esfero dinamia, en el Centro de Salud Aranjuez.
3. Culminada las seis sesiones las gestantes se aplicará un instrumento para evaluar los beneficios en la preparación física, psicofísica y en el periodo expulsivo del parto.

**REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

1. Salvador Rafael Solano Sánchez, María del Pilar Velásquez Sánchez, Jorge Kunhardt Rasch 2006. Cambios funcionales en la uretra secundarios al parto vs cesárea. Demostración con la perfilometría dinámica. Ginecología y Obstetricia de México ;74:193-8 Pág. 196.
2. Alycea Húngaro Pilates 2002.Un programa de ejercicios para controlar todos los movimientos musculares. Ediciones B - México, ISBN 8466603417, 9788466603416 .176 páginas (http://books.google.com.pe/books?id=\_aobZQkKdMQC&printsec=frontcover&source=gb \_summary\_r&cad=0#PPA8,M1)
3. Royal College of Midwives (2005)."Pilates and pregnancy" (.pdf) (in English). Volume 8, Number 5, pp. 220-223. Royal College of Midwives. Retrieved on September 11, 2007.
4. Luis Moral Moreno.2002. EL FITBALL. UNA FORMA DIFERENTE Y DIVERTIDA PARA MEJORAR NUESTRA SALUD. Revista Deporte y Educación. Número 6. abril. <http://www.cesdonbosco.com/revista/art_publicados_6.asp>
5. Heredia Elvar J., Chulvi Iván, Ramón Miguel CORE 2006. Entrenamiento de la zona media. Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 97 - <http://www.efdeportes.com/>
6. VERA, F.J.2000.Función de los músculos rectusabdominis y obliquus externus adbominis en el control de la postura erecta. *I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte.* Cáceres. .
7. Arancio Heredia L.2005.Psicoprofilaxis Obstétrica. Perú. Capítulo VI pág. 142, 204-207.
8. BEHM, D.G., ANDERSON, K., CURNEW, 2002. Muscle force and activation under stable and unsetable conditions. USA 16(3):416-422
9. **Quenaya,K., Tapullima,E.,Técnica de la esferoterapia de pilates en el Programa Psicoprofilaxis Obstétrica en beneficio del periodo expulsivo en nulíparas-Hospital Nacional Docente Madre Niño San Bartolomè,2008-2009.Tesis para optar el título de Licenciada en Obstetricia. Lima. Perú.**

**PRESUPUESTO**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Principio del formulario

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| N° | DESCRIPCIÓN | CANTIDAD | PRECIO UNIT. | SUBTOTAL(S/.) |
| **1** | **VIATICOS** |
| **1.1** | **PASAJES - MOVILIDAD**   https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 180 UNI | S/. 30.00 | S/. 5,400.00 |
| **1.2** | **ALIMENTACION - Refrigerios para inauguración y clausura del programa**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 40 UNI | S/. 5.00 | S/. 200.00 |
| **2** | **Servicios** |
| **2.1** | **Fotocopiado y/o Impresiones - FOTOCOPIAS**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 10000 UNI | S/. 0.10 | S/. 1,000.00 |
| **2.2** | **TELEFONIA, MOVIL, INTERNET - servicio telefonía móvil**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 90 UNI | S/. 10.00 | S/. 900.00 |
| **3** | **Otros** |
| **3.1** | **pelotas pequeñas - pelotas pequeñas**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 20 UNI | S/. 5.00 | S/. 100.00 |
| **3.2** | **carnets de identificación - carnets de identificación**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 50 UNI | S/. 5.00 | S/. 250.00 |
| **3.3** | **EQUIPO DE SONIDO - EQUIPO DE SONIDO**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 1 UNI | S/. 2,500.00 | S/. 2,500.00 |
| **3.4** | **PELOTAS O ESFERAS - PELOTAS O ESFERAS**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 20 BAL | S/. 50.00 | S/. 1,000.00 |
| **3.5** | **pelotas medianas - pelotas medianas**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 20 UNI | S/. 10.00 | S/. 200.00 |
| **3.6** | **maquetas - maquetas**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 12 UNI | S/. 80.00 | S/. 960.00 |
| **3.7** | **COCHONETAS - COCHONETAS**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 20 UNI | S/. 100.00 | S/. 2,000.00 |
| **4** | **MATERIALES DE ESCRITORIO** |
| **4.1** | **PAPEL BOND - PAPEL BOND DE COLORES**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 2000 UNI | S/. 0.10 | S/. 200.00 |
| **4.2** | **PAPEL BOND - PAPEL BOND 80 GR**    https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_borrar.gif https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/btn_editar.gif | 2000 UNI | S/. 0.10 | S/. 200.00 |
| **TOTAL** | **S/. 14,910.00** |

https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/ajaxloader.gifFinal del formulario |

**CRONOGRAMA.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Principio del formulario

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| # |  | ACTIVIDAD | INICIO | TERMINO | MAR | ABR | MAY | JUN | JUL | AGO | SEP | OCT | NOV | DIC |
| **1** | **https://campusvirtual.upao.edu.pe/upaoERP/recursos/ico/1616/calendar_edit.png  https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/c_save.gif** | **Informe Parcial del Proyecto** - Actividad Requerida por la Universidad | 20/07/2018 | 20/08/2018 | -- | -- | -- | -- |  | -- | -- | -- | -- |
| **2** | **https://campusvirtual.upao.edu.pe/upaoERP/recursos/ico/1616/calendar_edit.png  https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/c_save.gif** | **Informe Final del Proyecto** - Actividad Requerida por la Universidad | 01/12/2018 | 20/12/2018 | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- | -- |  |

https://campusvirtual.upao.edu.pe/recursos/ico/ajaxloader.gifFinal del formulario |