



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO**

**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FOMENTAR LA SALUD PRE - POST  
PARTO EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA  
UNIVERSIDAD RÓMULO GALLEGOS**

Trabajo Especial de Grado presentado como requisito para optar al Grado de  
Especialista en Ciencias de la Educación Superior Mención  
Planificación y Administración del Deporte

**Autor: Alex Tovar  
Tutora: Dra. Bettys Beja**

**San Fernando de Apure, Abril de 2017.**

## **APROBACIÓN DE LA TUTORA**

Yo, **BETTYS BEJA**, titular de la **C.I.11.244.484**, he leído y aprobado el Trabajo Especial de Grado Titulado: **ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FOMENTAR LA SALUD PRE - POST PARTO EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD RÓMULO GALLEGOS**, presentado por el ciudadana: **ALEX TOVAR**, titular de la cedula de identidad nº 13.238.759, para optar al título de Grado de Magíster en Ciencias de la Educación Superior Mención: Docencia Universitaria, presentado para optar al título de Magister Scientiarum en Ciencias de la Educación Superior: Mención Planificación y Administración del Deporte, considero que el mismo cumple con los requisitos para su presentación oral ante el jurado evaluador, el cual pido que se designe para tal efecto.

---

**Dra. Bettys Beja**  
**C.I.11244484**

**Lugar y Fecha: San Fernando de Apure 07/04/17.**

## ÍNDICE GENERAL

	pp.
Carta de Aprobación de la tutora.....	ii
Índice de cuadros.....	v
Índice de figuras.....	vi
Resumen.....	vii
<b>MOMENTO I</b>	
Descripción de la situación contextual.....	3
Propósitos.....	12
Importancia.....	12
<b>MOMENTO II MARCO TEORICO</b>	
Investigaciones previas al estudio.....	14
Constructos Teóricos.....	17
Teorías que sustentan la investigación.....	20
Referentes Legales.....	22
<b>MOMENTO III MARCO METODOLÓGICO</b>	
Enfoque epistemológico.....	25
Método de estudio.....	25
Fases de la Investigación.....	26
Informantes clave.....	27
Técnicas de recolección de la información.....	27
Técnicas de análisis de la información.....	27
Validez y credibilidad.....	28
Plan de acción.....	29

	<b>pp</b>
MOMENTO IV	
Ejecución y Evaluación del Plan de acción.....	37
MOMENTO V	
Categorización.....	25
Estructuración.....	25
Triangulación.....	26
Visión Hologramática de la realidad.....	27
REFLEXIONES FINALES.....	75
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	78
ANEXOS.....	82

## ÍNDICE DE CUADROS

	<b>pp.</b>
CUDROS	
1. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	44
2. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	47
3. Matriz de Categorización Informante Clave I.....	50
4. Triangulación de fuentes, Categoría: Actividad Física.....	59
5. Triangulación de fuentes, Categoría: Fomento de la salud.....	60
6. Triangulación de fuentes, Categoría: Beneficios.....	61
7. Triangulación de fuentes, Categoría: Impacto.....	62
8. Triangulación de fuentes, Categoría: Satisfacción.....	63
9. Triangulación de fuentes, Categoría: Proyección en el tiempo.....	64
10. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Actividad Física.....	65
11. Triangulación de técnicas y teórica, Categoría: Fomento de la salud.....	66
12. Triangulación de técnicas y teórica, Beneficios.....	67
13. Triangulación de técnicas y teórica, Impacto.....	68
14. Triangulación de técnicas y teórica, Satisfacción.....	69
15. Triangulación de técnicas y teórica, Proyección en el tiempo.....	70

**ÍNDICE DE FIGURAS**

	<b>pp.</b>
<b>FIGURAS</b>	
1. Árbol del Problema de la realidad estudiada.....	11
2. Estructuración, Categoría: Actividad Física.....	53
3. Estructuración, Categoría: Fomento de la salud.....	54
4. Estructuración, Categoría: Beneficios.....	55
5. Estructuración, Categoría: Impacto.....	56
6. Estructuración, Categoría: Satisfacción.....	57
7. Estructuración, Categoría: Proyección en el tiempo.....	58
8. Visión Hologramática de los hallazgos.....	74



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FOMENTAR LA SALUD PRE - POST  
PARTO EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA  
UNIVERSIDAD RÓMULO GALLEGOS

Autor: Alex Tovar  
Tutor: Dra. Yudit Beja

## RESUMEN

El propósito general de la presente investigación fue desarrollar actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico. En lo metodológico el estudio se enmarcó en el paradigma pospositivista, con enfoque socio-crítico, utilizándose el método de Investigación Acción participativa, el escenario de estudio estuvo representado por la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, entre las técnicas de recolección de la información se implementó la entrevista semiestructurada y la observación participante, como técnicas de análisis de la información se utilizó la categorización, estructuración y triangulación. Entre las reflexiones finales se considera que la ejecución de las actividades estuvo marcado por encuentros muy fluidos con integración social de las participantes, con atención personal y con mucho cuidado por parte del investigador para que se llevaran a cabo cada una de las actividades planificadas; hubo una participación muy activa, entusiasta, llena de particularidades, de preguntas sobre los ejercicios realizados.

**Descriptores:** actividad física, fomento, salud, embarazo, postparto.

## INTRODUCCIÓN

La Educación Física es un eficaz instrumento de la pedagogía, por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la filosofía, la psicología, la biología, entre otros. Tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud en cuanto ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Actualmente la educación o actividad física específica para embarazadas se ha extendido y son los propios médicos quienes aconsejan a las futuras mamás acerca de sus beneficios. Es importante destacar que, esta hace posible que el cuerpo libere agentes químicos que ayudarán a la futura mamá a relajarse, sumando a que la rápida circulación de sangre provocada por la gimnasia permite una mejor oxigenación del cuerpo de la embarazada y de su bebé.

Conviene mencionar, que una mujer embarazada experimenta a lo largo de todo el proceso, cambios físicos que van más allá del diámetro de su abdomen; su columna, sus caderas, sus articulaciones y su musculatura, entre otros, se irán adaptando para albergar al feto y dar a luz posteriormente. Todas estas modificaciones le provocarán molestias a la gestante por lo que debe enfrentarse con responsabilidad para hacer lo adecuado en busca de poder obtener los mejores beneficios tanto para ella como para el bebé y prepararse para el parto y los cambios físicos en su cuerpo después del embarazo.

Es por ello, que la mujer experimenta muchos dolores durante el embarazo, pues, los cambios que sufre el cuerpo son bastante rudos, sobre todo en el pubis, caderas y abdomen. Por lo que, los expertos recomiendan que la mujer que no tenga un embarazo riesgoso se ejercite, además, tenga una alimentación sana y una buena hidratación de la piel durante y después



del parto. Cabe señalar, que una mujer con un buen fondo aeróbico, una buena musculatura general, principalmente del suelo pélvico, con resistencia muscular flexibilidad, gozará no sólo de una pronta recuperación, sino de una disminución del tiempo de trabajo de parto y de la posibilidad de evitar que le practiquen una episiotomía o sufrir desgarros así como mejoras considerables en su estado de salud durante el embarazo.

Bajo esta línea de ideas, la práctica de ejercicios adecuados durante el embarazo genera beneficios tanto para el bebé como para la madre que van más allá del proceso de parto. El embarazo puede afectar significativamente todas sus actividades y las funciones fisiológicas diarias. Por años, los malestares y dolores asociados con el embarazo han sido aceptados como una parte normal de todo el proceso. En la actualidad, muchos doctores recomiendan terapia física para poder aliviar las molestias experimentadas por las mujeres gestantes, la cual además contribuye a que el cuerpo de las mismas se prepare más fácilmente para un parto más sencillo y un proceso de recuperación más veloz en el postparto.

De todo lo anteriormente mencionado, surge la inquietud de realizar una investigación titulada “actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos” con el fin de crear y aplicar ejercicios adecuados para facilitarles esta etapa de la vida. Dicha investigación se enmarcará en un paradigma postpositivista, es decir, se hizo una apropiación del método cualitativo, enmarcado en una Investigación Acción, estructurada de la siguiente manera: El Momento I: Descripción de la Situación Contextual que contiene los y la importancia propósitos de la investigación, seguidamente el Momento II: Marco Teórico Referencial con los antecedentes, constructos teóricos, bases legales y teorías psicológicas que fundamentan el estudio, luego se enmarca el Momento III, que comprende la Construcción Metodológica en donde se hace referencia al enfoque epistémico, el método de investigación, en el Momento IV evaluación del plan de acción y Momento V, categorización, estructuración y triangulación de los hallazgos.

## MOMENTO I

### DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN CONTEXTUAL

El embarazo es el período de tiempo que va, desde la fecundación del óvulo por el espermatozoide, hasta el momento del parto. Durante este proceso la mujer sufre diferentes cambios físicos, morfológicos y metabólicos producidos por el crecimiento y desarrollo del feto en el útero de la madre, por lo que la mujer debe estar preparada física y mentalmente para enfrentarse a ese viaje que dura aproximadamente 40 semanas para que tanto ella como su gesta gocen de buena salud en este periodo de tiempo. En tal sentido es necesario señalar lo descrito por Wikipedia (2015), cuando señala que:

El embarazo humano dura unas 40 semanas desde el primer día de la última menstruación o 38 desde la fecundación (aproximadamente unos 9 meses). El primer trimestre es el momento de mayor riesgo de aborto espontáneo; el inicio del tercer trimestre se considera el punto de viabilidad del feto (aquel a partir del cual puede sobrevivir extraútero sin soporte médico) (p. 1).

De allí que, la mujer debe tener las precauciones necesarias para disminuir el riesgo de aborto espontáneo que pueden ser por múltiples razones, que aumentan cuando el embarazo es a temprana edad, visto que la mujer no está preparada para enfrentarse a este proceso. Mantener la salud de la mujer durante el embarazo es mantener la de su hijo, es por ello que ella debe recibir la información necesaria que la ayude a asumir con madurez este proceso evitando las complicaciones del parto, para lograr traer al mundo a ese nuevo individuo.

En concordancia con las ideas antes presentadas, Navarro (2012), especialista en el área de la medicina, en su publicación menciona como se

pueden lidiar con los cambios que presenta la mujer durante el embarazo, expone lo siguiente:

El cuerpo de una mujer atraviesa increíbles cambios físicos y hormonales antes y después del parto. Por años, los malestares asociados con el embarazo han sido aceptados como una parte normal de todo el proceso. En la actualidad, muchos doctores recomiendan terapia física para poder aliviar los malestares experimentados por las mujeres embarazadas, la cual además contribuye a que el cuerpo de las mismas se prepare más fácilmente para un parto más sencillo y un proceso de recuperación más veloz (p. 1).

Por tal razón, muchos especialistas coinciden en que la mujer, no debe tomar esta etapa con ligereza, todas las situaciones que se presentan son normales, muchas de ellas no tan fáciles de llevar, pero por eso deben quedarse cruzadas de brazos esperando el parto, sino que deben seguir las consideraciones de los expertos para garantizar su salud, la del bebé durante y después del parto. En este sentido, Pampers (2012), señala que las actividades físicas durante el embarazo sirven para reducir la cantidad de analgésicos, o retrasar el comienzo de una anestesia epidural, lo cual es muy bueno tanto para madre como para el bebé.

Por su parte, Mendoza (2012), describe que empezar la ejercitación durante los primeros meses “ayudará a mantenerse en forma durante el embarazo. Además, disminuirá el riesgo de aborto involuntario y de las complicaciones de trabajo de parto” (p. 1). Por consiguiente, la embarazada debe buscar todas las orientaciones que necesita para mantenerse en buenas condiciones y aprovecharse de los beneficios de tomar las previsiones necesarias, y esto no sólo le ayudará a durante el embarazo, sino al momento del proceso de parto; asimismo, servirá para enfrentarse a la depresión postparto

Asimismo, dentro de las recomendaciones que dan los especialistas de Pampers es principalmente el mantenerse físicamente saludable, alimentarse bien, descansar lo suficiente, informarse lo mayor que se pueda sobre el embarazo, el trabajo de parto y ejercicios posibles para tener un parto menos

doloroso, poder enfrentarse a la sociedad con madurez y continuar la línea de la vida que no debe atenuarse por el embarazo temprano (p. 1). El considerar todas estas recomendaciones, sin duda alguna, ayudarán a que la mujer tenga un bebé sano, un embarazo más tranquilo, una recuperación postparto más rápida y más fuerza para cuidar del recién nacido y se realizan ejercicios adecuados tendrá proceso de parto más fácil porque esto permite lograr mayor elasticidad de los músculos involucrados en el momento de la llegada del bebé.

Sin duda, son innumerables, los beneficios que otorga una buena ejercitación. Por añadidura, se hace pertinente expresar lo señalado por el mismo autor, cuando expresó que “en lo que respecta al parto, las mujeres que practicaron algún tipo de deporte tenían un 66% menos de probabilidades de parto prematuro, de acuerdo con una investigación sueca” (p. 1). Por tal razón, se asevera firmemente que, es indispensable que las mujeres en estado reciban las orientaciones para ejercitarse adecuadamente, porque como se sabe, se hace más dificultoso, además debe contarse con un repertorio de ejercicios para embarazadas.

En este sentido, se le debe también informar que estos beneficios trascienden a su bebé, pues que la salud de ella significa la salud de su bebé. Bajo esta idea, debe informársele a la futura madre que es un mito que no se pueden ejercitar en estos 9 meses, que al contrario, si lo hacen con el cuidado que amerita será de mayor beneficio para ella y su bebé, que el permanecer sedentarias en este periodo tan importante de la vida de ambos.

En tal sentido, se vio evidenciado en las anteriores líneas que existe un grave problema de salud sexual donde Venezuela, en especial el estado Guárico ocupa lugares dominantes y que la realización de actividades físicas durante el embarazo puede disminuir las complicaciones que se pueden presentar en el mismo, además, ayudará a disminuir los malestares normales, ayuda a tener flexibilidad en los músculos que intervienen en el momento del parto, en caso de que sea natural o normal, así como mejorar el estado de ánimo, ganar menos peso y perder peso con mayor facilidad después del parto. Sin embargo, la realidad es que la mayoría de las mujeres

no se ejercitan durante el embarazo y las razones son principalmente porque no existen programas que ofrezcan un entrenador gratuito y muchas no tienen para pagar uno privado.

Toda esta situación, se ve reflejada en las mujeres con embarazo de la ciudad de Calabozo, estado Guárico; en la Universidad Nacional de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, donde se pudo evidenciar a partir de una observación realizada por el autor que, las estudiantes embarazadas de la Universidad no reciben suficientes orientaciones sobre la importancia de realizar actividades físicas durante el embarazo y además no cuentan con un programa o pensum de estudios con ejercicios prácticos para ella, debido a que no pueden realizar todos los ejercicios que deseen sino aquellos que sean de baja intensidad que no comprometan la vida de la mujer y su gesta, destinados a trabajar aquellas zonas que intervienen en el momento del parto, por lo contrario dejan de cursar de forma práctica la materia de Educación Física. Cabe señalar, que partir de una entrevista realizada a las informantes clave, se pudo concretar que en atención a lo anterior, que estas adolescentes llevan una vida sedentaria, que de acuerdo a los anteriormente descrito, es un desperdicio. Es por ello que, se devela la pertinencia de la inquietud científica del autor, en elaborar un plan de acción basado en actividades físicas en estudiantes embarazadas para fomentar la salud pre - post parto. Una síntesis de estas entrevistas se presenta a continuación:

Entrevistador: ¿Cómo defines tu proceso de embarazo?

Informante Clave 1: Considero que una experiencia maravillosa en mi caso es la primera vez, sabes y eso me puso así como nostálgica, imaginar que traes un pedazo de ti en la panza es algo que uno no consigue como explicar.

Entrevistador:¿Consideras que es fundamental la práctica de actividad física durante el periodo del embarazo? ¿Por qué?.

Informante Clave 1: Claro el deporte y las actividades físicas están asociadas a la salud, solo que una se ve en estas condiciones y siente como miedo o temor de realizar esas actividades, creo que una se vuelve

sedentaria, ¿sedentaria es la palabra? rutinaria, solo comer, hacer pocas cosas y como le da por dormir mucho dormir.

Entrevistador: ¿Durante tu periodo de embarazo has realizado la práctica de actividades físicas como medio para estimular la salud?

Informante Clave 1: Hasta los momentos no, aunque como te dije considero que uno puede hacer sus caminatas y algunos ejercicios que no sean riesgosos para mantenerse en forma y contribuir con la buena salud no solo de una sino del bebe que creo que es lo más importante.

Entrevistador: ¿Qué información manejas sobre la práctica de actividades físicas durante el periodo de embarazo?

Informante Clave 1: yo le pregunte al médico si podía realizar algunas actividades para no engordar tanto y me dijo puedes caminar, hacer meditación, sin esfuerzo prolongado, además eso es favorable para mí y para el bebe, pero uno no lo realiza.

Entrevistador: ¿Qué recomendaciones médicas has recibido en materia de la práctica de actividad física durante el embarazo?

Informante Clave 1: como te dije, esa vez que fui a una consulta hace como un mes pregunte y la ginecóloga me dijo que si se podía con precaución y cuidado.

Entrevistador: ¿Desde la universidad se te ha invitado a realizar algunas actividades físicas en tu periodo de embarazo?

Informante Clave 1: en estos momentos no he sido invitada ni tengo conocimiento de algún plan que se haya hecho así aquí, en otros semestres y años tampoco había oído con compañeras que salieron embarazadas algo de actividad física para embarazadas, la verdad que no. Yo creo que no hay programas para eso, también como las instalaciones deportivas no están muy buenas, quizás.

Entrevistador: ¿Estas dispuesta a participar en actividades físicas para estimular estilos de vida saludable durante y después de tu embarazo?

Informante Clave 1: si a mí me gustaría por lo menos los meses que me quedan aquí que no son muchos de integrarme creo que es bueno para salir de la rutina y mejorar la salud mía y del bebe.

De igual manera como resultado de la segunda entrevista se presentan los hallazgos:

Entrevistador: ¿Cómo defines tu proceso de embarazo?

Informante Clave 2: algo hermoso, creo que de verdad traer un hijo al mundo es una experiencia única de la mujer, algo indescriptible, claro en estos momentos no es fácil por la situación del país, la leche, los pañales, todo eso, pero muy bueno.

Entrevistador: ¿Consideras que es fundamental la práctica de actividad física durante el periodo del embarazo? ¿Por qué?.

Informante Clave 2: yo considero que sí, siempre he sido amante del deporte, ahora algo retirada porque la universidad, la barriga usted sabe no es fácil llevar todas esas cosas, pero en lo personal yo considero muy buena la actividad física eso es salud. Solo que por pereza o flojera o dolencias uno embarazada no lo hace.

Entrevistador: ¿Durante tu periodo de embarazo has realizado la práctica de actividades físicas como medio para estimular la salud?

Informante Clave 2: los primeros días si yo caminaba como de costumbre, pero después empecé a quedarme dormida y no salía a caminar en la mañana, ahorita no lo estoy haciendo...je,je.

Entrevistador: ¿Qué información manejas sobre la práctica de actividades físicas durante el periodo de embarazo?

Informante Clave 2: no mucha pero yo siempre he oído que el deporte es bueno en todo momento, hasta para los viejitos, entonces creo que eso es salud para uno y el bebe.

Entrevistador: ¿Qué recomendaciones médicas has recibido en materia de la práctica de actividad física durante el embarazo?

Informante Clave 2: no, los médicos poco le hablan a uno de eso, será porque uno se dedica al embarazo y olvida eso de la actividad física hasta después del parto.

Entrevistador: ¿Desde la universidad se te ha invitado a realizar algunas actividades físicas en tu periodo de embarazo?

Informante Clave 2: para nada y sería bueno, porque aquí hay varias embarazadas con las que uno puede compartir experiencias y estas actividades serian de provecho. Hacen falta amigos.

Entrevistador: ¿Estas dispuesta a participar en actividades físicas para estimular estilos de vida saludable durante y después de tu embarazo?

Informante Clave 2: claro, con la ayuda de profesionales y experto yo me atrevo así uno cambia la rutina del día a día, sería una buena forma de ayudar con la salud física.

Asimismo se presentan las apreciaciones de la informante clave 3, donde se precisa:

Entrevistador: ¿Cómo defines tu proceso de embarazo?

Informante Clave 3: Para mi ser madre es una experiencia maravillosa, tú te vez limitada para algunas cosas pero luego obtienes la gratificación de ese esfuerzo, esa emoción es incomparable de verdad que si profesor, es algo maravilloso.

Entrevistador: ¿Consideras que es fundamental la práctica de actividad física durante el periodo del embarazo? ¿Por qué?.

Informante Clave 3: De verdad que sí, el ejercicio físico es algo que contribuye con la salud, caminar, hacer aerobico, ejercicios es algo favorable para nuestro organismo, incluso embarazada yo trato de hacer cosas físicas claro sin peso, nada de eso para mantenerme activa, pero nunca es igual.

Entrevistador: ¿Durante tu periodo de embarazo has realizado la práctica de actividades físicas como medio para estimular la salud?

Informante Clave 3: ahhh, digamos que sí, aunque realmente no es mucho, solo caminar, que siempre considero que es bueno para uno, para la circulación, entre otras ventajas que aporta al cuerpo.

Entrevistador: ¿Qué información manejas sobre la práctica de actividades físicas durante el periodo de embarazo?



Informante Clave 3: no mucha pero yo creo que el ejercicio físico es bueno incluso para nosotras las embarazadas...es mi opinión, yo lo veo bueno y favorable.

Entrevistador: ¿Qué recomendaciones médicas has recibido en materia de la práctica de actividad física durante el embarazo?

Informante Clave 3: en las consultas a una le mandan a guardar la dieta, no hacer fuerza, pero si a buscar maneras de ejercitarse aunque sea caminando, por eso yo trato de caminar aunque uno cuando le va creciendo la barriga se cansa con facilidad entonces deja a un lado la caminadaera porque se ve cansada.

Entrevistador: ¿Desde la universidad se te ha invitado a realizar algunas actividades físicas en tu periodo de embarazo?

Informante Clave 3: no, mientras yo he estado estudiando aquí en la Rómulo Gallegos no he visto esas actividades y sería bueno que se hicieran, que los profesores de educación física motiven a la población de estudiantes embarazadas para que podamos hacer con su conocimiento este tipo de ejercicios.

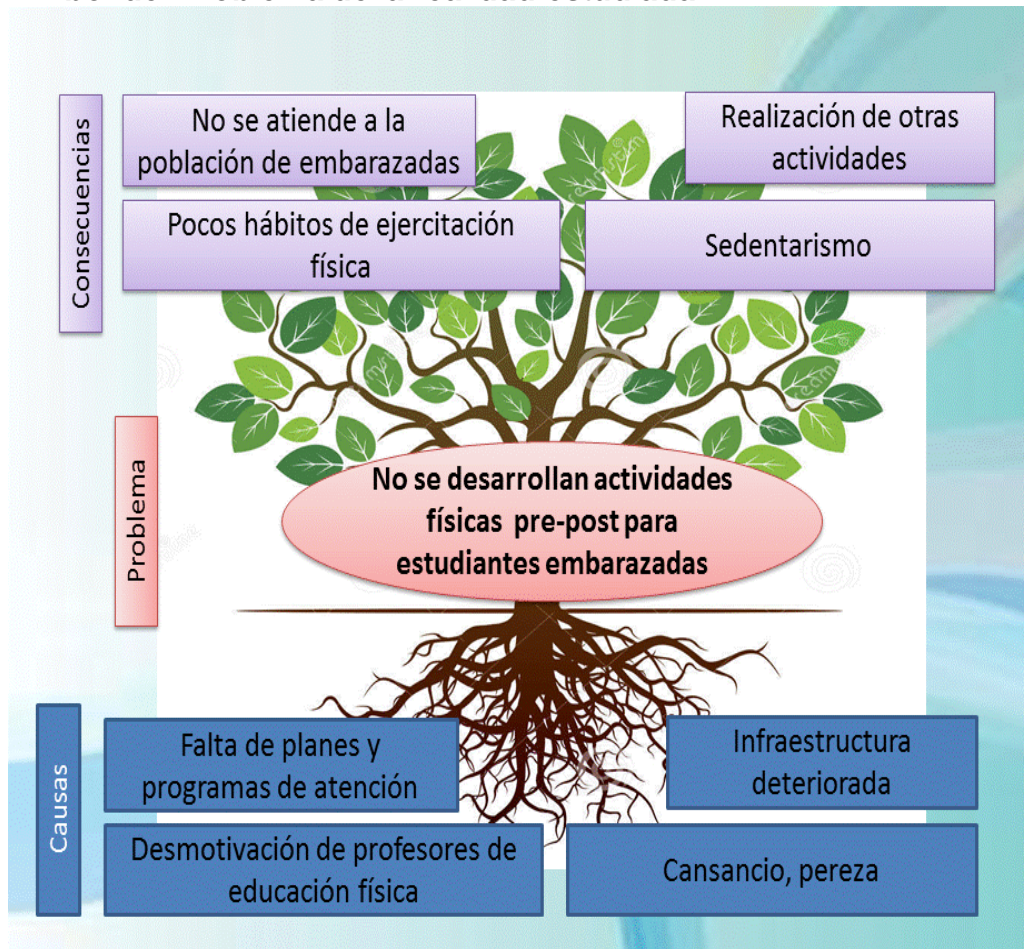
Entrevistador: ¿Estas dispuesta a participar en actividades físicas para estimular estilos de vida saludable durante y después de tu embarazo?

Informante Clave 3: si yo me anoto, siempre que sirva para la salud considero que es bueno y que la universidad debe realizar este tipo de actividades que son de beneficio para nosotras las embarazadas, de verdad que me parece interesante tu investigación profe.

Las apreciaciones de las estudiantes de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales UNERG-Núcleo Calabozo, en materia de actividad física durante el periodo de embarazo permiten visualizar una situación susceptible de ser investigada, donde se presentan una serie de aspectos que condicionan, limitan y establecen efectos en la realidad estudiada, lo cual genera que en los actuales momentos esta población vulnerable por su estado de gravidez no sean atendidas con planes y programas destinados a la promoción de la salud durante la gestación y durante los primeros días después del parto, partiendo de ello a continuación

se presenta el siguiente árbol del problema, donde de manera sucinta y esquemática se deja ver un problema de estudio que viene demarcado por una serie de causas y que por consiguiente se generan unas consecuencias que afectan en el escenario de estudio.

**Figura n° 1**  
**Árbol del Problema de la realidad estudiada**



**Fuente: Tovar (2017).**

Bajo esta perspectiva, surgen las siguientes inquietudes científicas que delinean la presente investigación:

¿Cuál el conocimiento que poseen las estudiantes embarazadas sobre los beneficios pre - post parto que ofrecen las actividades físicas, en la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico?

¿Cómo planificar actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico?

¿Cómo ejecutar un plan de acción basado en actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico?

¿Qué resultados generan la implementación de un plan de acción basado actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico?

Como puede observarse, la realidad descrita es muy compleja y al plantear las interrogantes, se induce a encontrar las respuestas y para ello se establecen los siguientes propósitos: el propósito general es desarrollar actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico. Por otro lado, los propósitos específicos son:

Diagnosticar el conocimiento que tienen las estudiantes embarazadas sobre los beneficios pre - post parto que ofrecen las actividades físicas, en la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico.

Planificar actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico.

Ejecutar un plan de acción basado en actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico.

Evaluar los resultados de un plan de acción basado actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico.

Estos propósitos están conectado sinérgicamente con la intencionalidad de transformación de la realidad encontrada en el escenario de estudio representado por las estudiantes embarazadas de la UNERG-Núcleo Calabozo en el estado Guárico.

En tal sentido, hay que referir que muchas mujeres se ejercitan durante el embarazo, pero también es cierto que son más las que no lo hacen, también es una verdad, que algunas de las que no se ejercitan no presentan ninguna complicación, no obstante, son más las que si los presentan, miles de estudios lo han demostrado, de allí pues, la importancia y pertinencia de esta investigación. En cuanto a la línea de investigación del estudio es educación física, deporte y recreación del área de conocimiento de ciencias de la educación de acuerdo a lo establecido en el Plan General de Investigación de la UNELLEZ vigente.

Significativamente, en el aspecto social es de relevancia porque se pretende insertar a aquellas madres menos favorecidas a un programa de ejercitación de forma gratuita, con una serie de orientaciones que les ayudará a aprender a ejercitarse en el universidad y en el hogar con la ayuda del esposo para crear vínculos afectivos en la familia desde el vientre de la madre.

Desde el punto de vista institucional, todo esto precisa un avance en el escenario objeto de estudio, porque con la ayuda del investigador se podrá ofrecer un servicio más; el docente de educación física motivará a la estudiante a realizar ejercicios y el autor llevará a cabo un plan de acción con actividades en las estudiantes embarazadas para fomentar la salud durante y después del embarazo.

Finalmente, en lo teórico, es de relevancia debido a que servirá para responder a las expectativas de otros investigadores porque los hallazgos serán una visión hologramática, un marco de referencia para estudios similares relacionados con las actividades físicas que deben realizar las embarazadas para fomentar la salud; así como también la posibilidad de ser implementado en cualquier otro lugar.

## **MOMENTO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **Investigaciones Previas al Estudio**

Las investigaciones previas al estudio, son todos aquellos trabajos de investigación que preceden al que se está realizando, asimismo estas son la base para el análisis y la sustentación que los autores aportan a través de sus reflexiones y análisis crítico, según González (2009), “son indagaciones previas que sustentan el estudio, tratan sobre el mismo problema o se relacionan con otros” (p. 1). Sirven de guía al investigador y le permiten hacer comparaciones y tener ideas sobre cómo se trató el problema en esa oportunidad. De tal modo, que seguidamente, se presentan los antecedentes que guardan estrecha relación con el estudio que se sigue orientado fomentar las actividades físicas en las estudiantes embarazadas para fomentar la salud pre – postparto:

En tal sentido, a Nivel Internacional, en Cuba, González, González y Valdez (2012), realizaron un estudio titulado “Propuesta de ejercicios para embarazadas”, cuyo propósito fue realizar una propuesta con un plan de ejercicios adaptados a mujeres en embarazo para fortalecer su estado de salud y el de su gesta. Estuvo fundamentada en un paradigma cuantitativo, bajo un nivel descriptivo, con un diseño de campo transaccional descriptivo. Por otro lado, la población estuvo estructurada por 30 mujeres embarazadas que asistían al Inder Municipal de San José de las Lajas, Provincia La Habana. Es por ello que este estudio guarda relación con el del autor visto que precisa la importancia que tiene para la mujer embarazada realizar actividades físicas para su salud y que además debe hacerse de forma creativa para que ellas deseen incorporarse a tales actividades.

Por su parte, en Chile, en la Universidad de los Lagos, Barría (2012), realizó un estudio el cual tituló “Preparación que siente tener el profesorado de Educación Física respecto a la realización de clases

a alumnas embarazadas y la participación de estas en ellas”. Dicha investigación tuvo como propósito conocer la preparación que siente tener el profesorado de Educación Física de la comuna de Purranque, respecto a la realización de clases de Educación Física a alumnas embarazadas y la participación de estas en ellas. Este tema se originó debido a la gran cantidad de adolescentes en estado de embarazo que se registran cada año a nivel nacional y en la comuna de Purranque y debido al poco estímulo que encuentran en su etapa de gestación.

Cabe precisar, esta investigación se realizó en la comuna de Purranque, región de los Lagos-Chile, en la cual se entrevistaron a estudiantes adolescentes embarazadas de los establecimientos educacionales de enseñanza básica y media, de modalidad municipal y subvencionada de la comuna de Purranque y a sus respectivos profesores de Educación Física. Es por ello que, este estudio es de tipo exploratorio, utilizando para esta investigación como instrumento de recogida de datos dos encuestas. Al finalizar la investigación, se reconoció que los profesores de Educación Física en su mayoría no se sienten capacitados para realizar clases a alumnas embarazadas, por lo que estas son excluidas de las clases, además se encontró que existe una necesidad en los establecimientos de crear una propuesta metodológica que sirva de herramienta a los profesores para el beneficio e integración a las clases a las estudiantes embarazadas.

En este sentido, este trabajo es de relevancia ya que, en Venezuela existe un alto porcentaje de mujeres embarazadas, generalmente de bajos recursos, muchas de ellas desertan de las escuelas, trayendo con ello ya un segundo problema social, aparte del embarazo temprano; de allí, que en la universidad se deba incentivar a las embarazadas a que realicen ejercicios a fin de disminuir los riesgos normales del embarazo.

Asimismo, en Cuba, López, Fernández, Viñals y Piedra (2012), diseñaron un “Programa integral de preparación psicofísica para la embarazada (PIPPE): por la medalla de la vida”, la cual tuvo como finalidad proponer un plan para preparar física y psicológicamente a la embarazada,

como parte de las acciones preventivas tendientes a garantizar su salud reproductiva. Este trabajo se enfocó en paradigma cuantitativo, bajo un nivel descriptivo, con un diseño de campo transaccional descriptivo. La población fue 31 mujeres del Hospital Docente Materno Infantil “Hijas de Galicia”, de Cuba; por lo finita de la población se tomó la totalidad de la misma. En tal sentido, se aplicó un cuestionario dicotómico a la muestra, arrojando que en su mayoría llevaban una vida sedentaria por lo que necesitaban ser incorporadas a un plan con ejercicios para prevenir complicaciones durante el embarazo. En este orden de ideas, este estudio guarda relación con el del autor, visto que estos autores se interesaron en revisar el estilo de vida de las mujeres embarazadas que acudían a este hospital, denotando la necesidad de ser incorporadas a un programa de actividades físicas. De allí que, este estudio sirva de sustento a esta investigación, debido a que los autores mencionados tuvieron como inquietud científica la importancia de la ejercitación durante el embarazo tanto para la madre como para la gesta, pudiendo demostrar con su estudio que las mujeres embarazadas encuestadas al azar llevaban una vida sedentaria.

La revisión del estado del arte en materia de estudios referenciales sobre el desarrollo de actividades físicas en estudiantes embarazadas favoreció la comprensión de lo que se ha estudiado en aras de contribuir con este aspecto en las universidades.

### **Constructos Teóricos**

Corresponden de acuerdo a Arias (2006), “un conjunto de conceptos y proposiciones que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado” (p. 61). Esta sección puede dividirse en función de los tópicos que integran la temática tratada o de las variables que serán analizadas. En tal sentido, se aborda todo lo relacionado con actividad física en mujeres embarazadas para fomentar la salud pre - postparto.

### ***Actividad Física***

La actividad física según López (2012), es cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal. Sin embargo, la cantidad real que se necesita de actividad física depende de los objetivos individuales de salud, ya sea que se esté tratando de bajar de peso y que tan sano se esté en el momento. En este sentido, la actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión socio-cultural. De ahí que, cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones.

Además, las actividades físicas forman parte del acervo cultural de la humanidad, desde las más cotidianas como andar, constante antropológica fundamental (Kirsch citado por Devís, D. y Peiró, V. 1992) a otras menos habituales como el fútbol o cualquier otro deporte. Además, tampoco se puede olvidar que las actividades físicas son prácticas sociales puesto que las realizan las personas en interacción entre ellas, otros grupos sociales y el entorno. Asimismo, se puede decir en armonía con Devís citado por García (2001), que actividad física es cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía y en una experiencia personal, y permite interactuar con los seres y el ambiente que rodea al hombre.

### ***Embarazo***

Sánchez, Garcés, Gerardo, Monasterios y Mora (2010), señala que el embarazo es el periodo de tiempo comprendido entre la fecundación del ovulo y en momento del parto, que perdura entre 36 y 42 semanas. Durante este tiempo, el organismo de la madre se va adaptando progresivamente con el fin de asegurar el desarrollo del embrión y del feto. Estas adaptaciones



comportan una serie de cambios cardiocirculatorios y metabólicos, destacando el aumento del volumen del corazón y de la sangre.

Una vez transcurrido el periodo gestación, el feto debe recorrer el camino que va desde el cuello del útero hasta la vulva (canal vaginal). Para que el parto tenga lugar se debe producir la acción conjunta y coordinada de una serie de fenómenos de tipo muscular, hormonal y nervioso. Una vez que el feto ejerce presión sobre unas estructuras nerviosas presentes en el cuello del uterino, cuya distensión manda información al cerebro, que responde aumentando la secreción de oxitócina, una hormona segregada por la hipófisis.

Las contracciones de la matriz después del parto, empujeñecen la matriz durante las tres, cuatros semanas próximas. Este programa se dividirá en tres etapas la 1era etapa va desde el comienzo del embarazo hasta la semana numero 13 denominada adiestramiento y adaptación, la 2da etapa va desde la semana 14 hasta la 28 se denomina consolidación, la 3ra y última etapa denominada, preparación al parto, desde las 29 semanas hasta el momento del parto. Cada una de las etapas contara con una cadena de ejercicios específicos de cada etapa de acuerdo a las características morfofuncionales de la embarazada y con la metodología necesaria para su aplicación.

### ***Salud durante el Embarazo***

Según la Organización Mundial de la Salud (2013), “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1). Es por ello, que cuando se habla de salud en una persona esto abarca el bienestar completo de la misma. Según García, Navarro y Ruiz (1996), el término condición física, es la traducción española del concepto inglés physical fitness, y hace referencia a la capacidad o potencial físico de una persona. Por su parte, el American Collage of Sport Medicine, lo define como la capacidad del individuo para

realizar actividades físicas a diferentes niveles (ligeros, moderados o intensos), sin que aparezca la fatiga. En este sentido, es reconocida la importancia de la actividad física en el ser humano para el mantenimiento de un óptimo estado de salud. Refiere el American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), que la mujer embarazada no se excluye de estos beneficios; el embarazo, siempre que sea sano o de bajo riesgo, no es una contraindicación para la práctica del ejercicio físico.

Cabe precisar que, el ejercicio físico, debidamente dosificado, resulta beneficioso para la madre y el feto; siempre y cuando no existan riesgos que puedan poner en peligro la integridad física y mental de ambos. La ineficacia de la prensa abdominal, es considerada una de las principales causas de distocias del parto; asimismo, entre las principales indicaciones para proceder a su instrumentación, figura el agotamiento materno. Ambas situaciones, delatan la mala condición física con que generalmente la parturienta afronta el trascendental momento.

Los profesores López, Fernández, Viñals y Piedra (2012), de La Habana Cuba señalan que, preparar física y psicológicamente a la embarazada, como parte de las acciones preventivas tendientes a garantizar su salud reproductiva, constituye un gran reto para la Obstetricia y para todas aquellas instituciones y entidades que procuren la Promoción de Salud, incluida las ciencias de la Cultura Física. Sin embargo, resulta imprescindible tomar en consideración que estamos ante una población con necesidades especiales y consecuentemente con ello, es preciso adaptar las actividades físicas.

## **Teorías que Sustentan la Investigación**

### ***Teoría Humanista de la Personalidad de Maslow (1970)***

Esta investigación asume al ser humano como eje fundamental del proceso transformador en el orden científico, humanístico y tecnológico. A la luz de esta teoría, la concepción epistemológica que asume este estudio, abarca no sólo el conocimiento científico, sino, además, los valores, determinada por la actividad física que practican los adultos con discapacidad visual reforzando esos valores en la institución de atención integral, lo que valoriza la particular perspectiva de cada persona, derivada del entorno sociocultural. En lo concerniente a lo teleológico, los fines de la formación están centrados en los procesos de desarrollo humano integral y la atención de los problemas sociales mediante la crítica y la transformación.

En este sentido, Escámez (2006), considera que la búsqueda y desarrollo de la madurez personal de esta manera, se traducirá en el perfil genérico propuesto. De allí que, la personalidad representa las propiedades estructurales y dinámicas de un individuo o individuos, los cuales se reflejan en sus respuestas características a las situaciones. Esto significa que la personalidad se refiere, de acuerdo a Stern (2006), “a propiedades permanentes de los individuos que tienden a diferenciarse de otras personas” (p. 560).

Por eso, la teoría humanista de la personalidad hace hincapié en el hecho de que los humanos están motivados positivamente y progresan hacia niveles más elevados de fundamentos. Puesto que, la personalidad humana es un todo en continuo proceso de desarrollo, y es esto lo que resulta de aporte a la presente investigación, ya que se requiere de crear motivación en el escenario en estudio para que los médicos incentiven a las mujeres con embarazo a realizar actividades físicas y las mujeres se motiven a involucrarse en las actividades a realizarse en la universidad y puedan gozar de los beneficios que ofrece el realizar ejercicios durante el embarazo.

### ***Las Teorías Motivacionales en la Actividad Física***

De acuerdo a lo reflejado por Manassero y Vázquez (2002), la motivación es un constructo hipotético no observable directamente, con un gran valor en la educación y un poder explicativo y predictivo de la conducta. Sánchez Franyuti (2000), la describe como el comportamiento resultante de la vinculación necesidad, deseos y estímulos. Para Escartí y Corvello, citados por Sáenz López Bañuel y Col (1999), es la dirección del comportamiento humano y la energía con la que nos empleamos en una conducta y constituye una de las principales preocupaciones de los entrenadores de actividades físicas.

De acuerdo a la importancia de la motivación, han surgido numerosas teorías que tratan de explicar y estudiar este complejo constructo. Así se pueden citar: El modelo fenomenológico social de Web y Harry, en el que se pasaba por tres fases, la primera de involucramiento por motivación intrínseca -siendo la relación social y pasarlo bien los motivos principales; la segunda como fases de mejora y adquisición de competitividad, existiendo una interacción entre motivación intrínseca y extrínseca; y por último la fase de motivación extrínseca, aclarando que no todos los practicantes llegan a la última fase, por abandono de la actividad. Fox y Biddle (Robert, 1995), presentan la teoría de las recompensas, en que estas se mueven entre el diapasón de las recompensas intrínsecas, gusto por el movimiento, las recompensas extrínsecas -resultados-; y proponen el fomento de los factores intrínsecos sobre los extrínsecos, facilitando las vivencias afectivas positivas. Decir, que lo pasen bien cuando practican actividades físico-deportivas, por medio de sus habilidades, auto estima y bienestar.

De allí que, esta teoría es de sustento para la presente investigación, visto que se pretende motivar a las mujeres embarazadas a que realicen ejercicios de forma recreativa para lograr un bienestar físico y emocional tanto para la madre como para el bebé y que lo hagan porque comprenden la importancia que esto tiene para ellos. La motivación es un elemento que no

debe faltar en cualquier proceso en especial en uno como éste donde se desea fomentar un hábito que por lo general no tienen las mujeres embarazadas, tratando de romper el falso mito de que no pueden realizar ejercicios, mucho más cuando los riesgos aumentan, en el caso de embarazos tempranos.

### **Referentes Legales de la Investigación**

González (2008), señala que la fundamentación legal “es el principio o cimiento legal sobre el que se apoyan algunas acciones; es el sustento jurídico sobre el cual se puede reclamar un derecho o exigir una obligación” (p. 1). De allí, que toda investigación debe tener un soporte legal que va estar enmarcado de acuerdo al objeto de estudio que se quiera abordar. Visto de ésta forma, se presentan a continuación los basamentos legales que sustentan éste trabajo de grado: La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011) y el Plan Nacional de Deporte, actividad física y educación física (2013-2015).

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), establece en su artículo 111, lo siguiente:

Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción.

De allí que, quede evidenciado en la carta magna de este país que las personas tienen derecho a las actividades físico – recreativas reconociendo los beneficios que le otorgan al cuerpo humano a cualquier edad, es por ello, que el Estado lo asumirá como una política de educación y salud pública, garantizando los recursos necesarios. Es por ello, que el presente estudio, se

sustenta jurídicamente en los preceptos establecidos en la Carta Magna del país.

Asimismo la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), establece en el artículo 8, lo siguiente: “Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas”. De lo antes mencionado se concluye que la práctica del deporte, actividades físicas y el desarrollo de la educación física constituyen un derecho de los venezolanos, que va orientado hacia crear hábitos orientados al aprovechamiento del tiempo de ocio, la salud, el entretenimiento y la formación en disciplinas para provecho del país. De allí, que con el presente estudio se busca que se atienda a las estudiantes embarazadas para practicar actividad física, es decir, no ser discriminadas tal como lo señala el presente instrumento jurídico.

De igual manera, esta Ley reza en su artículo 109 lo referente a la declaratoria como interés social, señalando:

Todas las actividades vinculadas con la práctica y difusión de deportes, actividades físicas y la educación física, así como todas las actividades deportivas que impliquen una prestación a favor de los y las atletas, deportistas profesionales, deportistas o practicantes se declaran de interés general, en consecuencia se entienden dotadas de obligaciones de servicio público, por lo que sus prestatarios responderán civil, penal y administrativamente ante la desviación de sus cometidos públicos y sociales.

De estas ideas se comprende que la actividad física es una actividad que va en beneficio del colectivo por lo cual se deben sumar esfuerzos para estimular su práctica en la población, debe realizarse actividades que se perfilen a promocionar y estimular en el colectivo social la práctica del deporte, las actividades físicas y la educación física, aquí las universidades

como instituciones educativas tienen una corresponsabilidad en la difusión de estas actividades para bienestar de todos los estudiantes.

Asimismo, se menciona lo establecido en el Plan Nacional de Deporte, actividad física y educación física (2013-2015), establece en su línea de acción política: Masificación de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte, plantea en el objetivo 1.1, que se busca: “Concientizar a los ciudadanos y ciudadanas del derecho a la práctica de la educación física, de actividades físicas y deportivas como parte de su desarrollo integral”. Como evidencian estas ideas el Estado busca que se desarrolle la promoción del deporte, actividad física y la educación física de conformidad con los preceptos establecidos en la Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011).

De igual manera, desprendiéndose del objetivo 1.1, surgen las siguientes estrategias:

1.1.1. Implementar campañas, a través de los medios de comunicación, enfatizando: • El rol del Estado como garante de los derechos sociales. • El derecho de ciudadanos y ciudadanas a la práctica sistemática del deporte, la actividad física y la educación física. • La importancia de la práctica del deporte, la actividad física y la educación física como medio para mejorar la calidad de vida individual y colectiva.

Estas ideas reconocen la importancia social que tiene promocionar la práctica del deporte, la actividad física y la educación física como herramienta para contribuir con el desarrollo del ser humano, pues se orienta al desarrollo de mejoras en la calidad de vida, por los beneficios que aporta a la salud física y emocional de quienes la practican, de allí que las estudiantes embarazadas tienen derecho a la práctica de actividades físicas como forma de fomentar estilos de vida saludable.

**MOMENTO III**  
**MARCO METODOLÓGICO**  
**Enfoque Epistemológico**

Todo trabajo de investigación aborda un objeto de estudio que lo particulariza al paradigma de investigación más apropiado que permitió la construcción de la investigación en sí misma teniendo en consideración los propósitos de la investigación. Desde esta perspectiva, el presente trabajo de investigación se inscribe en el marco del paradigma postpositivista, que de acuerdo con Martínez (2004), “trata de identificar la naturaleza profunda de la realidad, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones” (p. 36).

En este sentido, el investigador, a través de los instrumentos necesarios, se acercó a la realidad para reconocer la profundidad del problema y poder abordar la problemática desde un marco transformador con el conjunto de herramientas que ofrece este paradigma. De esta manera, la investigación estuvo orientada a evaluar los resultados de un plan de acción basado en las actividades físicas en mujeres para fomentar la salud pre - post parto, en el en la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico, de modo que a través de la entrevista en profundidad con los informantes clave se evidenció que en este lugar las embarazadas no reciben orientaciones suficientes sobre la importancia de realizar actividades físicas durante el embarazo ni tampoco cuentan con algún programa que les permita realizarlas, denotando la importancia que tiene para la salud tanto de la madre como de la gesta.

En este orden de ideas, Martínez (2004), define este método como aquel que:

Identifica uno o más problemas del propio desempeño docente,



elaboran un plan de cambio, lo ejecuta, evalúa la superación del problema y su progreso personal, y, posteriormente, repite el ciclo de esas etapas. En síntesis, es una investigación cuyo fin es mejorar la eficiencia docente, evaluada en su eficacia práctica (p. 349).

Por tal motivo, la Investigación Acción se orientó a transformar esta realidad a través de un proceso por medio del cual los sujetos de la investigación fueron auténticos coinvestigadores que participaron directamente en el desarrollo de la misma; la información que se obtuvo al respecto determina todo el curso de la investigación, los métodos y técnicas a ser utilizados, el análisis e interpretación de los datos, la decisión del procesamiento de los resultados y las acciones se programaron.

En referencia a esta investigación y atendiendo a las fases de este método se siguieron 4 fases definidas a continuación: **Fase de Diagnóstico:** en esta fase se identificó la problemática existente, sus características, causas y consecuencias, así como la población completa afectada. Una vez que se identificó el significado del problema que fue el centro del proceso de investigación, y habiendo formulado un enunciado del mismo, se hizo necesario realizar la recopilación de información que permitió un diagnóstico claro de la situación, tal como se evidencia en lo señalado en el capítulo I.

**Fase de Planificación:** una vez que se ha realizado el análisis e interpretación de la información recopilada y siempre a la luz de los objetivos que se persiguen, se está en condiciones de visualizar el sentido de los mejoramientos que se desean, para ello se realizó la planificación de una serie de actividades para el fomento de la salud en estudiantes embarazadas mediante la práctica de actividades físicas. **Fase de Ejecución:** una vez diseñada la propuesta de acción, esta fue llevada a cabo por las personas interesadas. Es importante, sin embargo, comprender que cualquier propuesta a la que se llegue tras este análisis y reflexión, debe ser entendida en un sentido hipotético, es decir, se emprende una nueva forma de actuar, un esfuerzo de innovación y mejoramiento de la práctica que debe ser sometida permanentemente a condiciones de análisis, evaluación y reflexión.

**Fase de Evaluación:** todo este proceso, que comenzó otro ciclo en la espiral de la investigación – acción, va proporcionando evidencias del alcance y las consecuencias de las acciones emprendidas, y de su valor como mejora de la práctica.

En este orden de ideas, con respecto al entorno donde se llevó a cabo la investigación estuvo conformado por las mujeres con embarazo y los médicos que las atienden en la Universidad Rómulo Gallegos de Calabozo, estado Guárico. Llegado a este punto, hay que mencionar que, cuando se pretende realizar una investigación es de gran necesidad y utilidad tener informantes clave, se tomaron tres (03) mujeres con embarazo que acuden en la Universidad Rómulo Gallegos, como parte de los informantes clave, y también a médicos tratantes en el lugar.

Desde esta perspectiva, se relata que para recoger la información necesaria para cumplir los propósitos establecidos en esta investigación primero se hizo una revisión bibliográfica a fin de establecer los constructos teóricos que fundamentan la investigación, además se utilizó, una entrevista en profundidad y la observación participante, la cual hizo posible conocer el grado de aceptación del plan de actividades físicas en las estudiantes embarazadas para fomentar la salud pre - postparto. Asimismo, el análisis de la información en la investigación cualitativa se realizó a partir de un estudio minucioso sobre las diversas expresiones del comportamiento de los sujetos en el escenario objeto de estudio, es por ello, que se recoge todo lo expresado por los entrevistados para publicarlos en categorías; en esta investigación se analizaron los datos haciendo uso de los procesos de categorización, estructuración, triangulación y teorización

Para ello, se usaron diversas técnicas básicamente para comparar la información y constatar si ella concuerda o no, y a partir de estas se realizó el análisis de lo que se encontró con los instrumentos a usados con los sujetos de estudio de la Universidad Rómulo Gallegos, de Calabozo, estado Guárico, con la cual se lograron los propósitos establecidos. En este mismo

orden de ideas, el grado de validez que tiene la investigación estuvo determinado por la descripción de la realidad social aportada por los informantes clave en un constante convivir durante el desarrollo de la investigación. Por todo esto es que, se afirma el grado de superioridad y confiabilidad que tiene la investigación cualitativa con respecto a la cuantitativa, debido a que, los datos se recogen directamente de una realidad tal cual es, vivida por el autor.

Asimismo, la credibilidad estuvo enmarcada por el nivel de concordancia de los diferentes aportes de los informantes clave sobre el fenómeno, garantizando que la interpretación no cambiará la naturaleza de la información. Todo esto estará apoyado en grabaciones, filmaciones, fotografías, documentos y relatos contrastados en el proceso de comunicación dado entre el investigador y los sujetos estudiados que permitirá llegar al proceso de teorización.

En función de ello, es necesario generar un **plan de acción**. En la Investigación Acción el plan de acción representa un tipo de técnica investigativa que prioriza las iniciativas más importantes para cumplir con ciertos objetivos y metas que se han trazado como fase investigativa. De acuerdo a lo planteado Martínez (2000) en el Plan de acción se debe: “señalar una secuencia lógica de pasos: cuándo va a ser implementado, cómo y dónde, los pro y los contra de cada paso, los objetivos finales que se desean lograr, los obstáculos que hay que superar, los medios alternos y recursos...”(p. 35).

Como parte de este proceso investigativo se hizo necesario la elaboración de un plan de acción para atender a las estudiantes embarazadas de la UNERG-Núcleo calabozo, con actividades físicas que se detallan a continuación:



La Universidad que Siembra

República Bolivariana de Venezuela  
Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales  
"Ezequiel Zamora"  
UNELLEZ

**ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FOMENTAR LA  
SALUD PRE - POST PARTO EN LAS  
ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA  
UNIVERSIDAD RÓMULO GALLEGOS  
NÚCLEO CALABOZO**



*Autor: Alex Tovar*

San Fernando Febrero de 2017



## PLAN DE ACCIÓN



### OBJETIVO ESPECIFICO

Desarrollar actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos Núcleo Calabozo.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Propiciar la formación teórica de las estudiantes embarazadas en materia de beneficios de actividades físicas.

Fomentar la practica de actividades físicas con una caminata recreativa en las adyacencias de la universidad.

Estimular el aprovechamiento de los espacios al aire libre para la ejercitación física.

Favorecer la ejercitación física con actividades de natación en las estudiantes embarazadas.

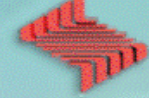
Fortalecer los procesos respiratorios de las estudiantes embarazadas.

Propiciar la practica de yoga como herramienta para estimular la ejercitación física en las estudiantes embarazadas.

*Autor: Alex Tovar*



# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECÍFICO

Propiciar la formación teórica de las estudiantes embarazadas en materia de beneficios de actividades físicas.

## ACTIVIDADES

Preparación de la presentación.  
Elaboración de recurso (laminas).  
Invitación a las estudiantes.  
Lectura reflexiva  
Desarrollo de la temática.  
Intercambio de experiencias.  
Preguntas y respuestas.  
Video de cierre de la actividad.



FECHA:

14/07/2017

## RESPONSABLES:

Investigador.  
Estudiantes embarazadas

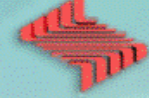
*Autor: Alex Tovar*

## RECURSOS

HUMANOS:  
Investigador  
Estudiantes  
MATERIALES:  
Hojas blancas  
Material teórico  
Carpetas  
Computadora  
Video beam



# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECÍFICO

Fomentar la practica de actividades físicas con una caminata recreativa en las adyacencias de la universidad.

### ACTIVIDADES

Invitar a las estudiantes a realizar la caminata.  
Escogencia de la hora.  
Elaborar croquis de recorrido  
Prever hidratación  
Suministrar información sobre bondades de la caminata  
Realización de la caminata



Fecha:

17/02/2017

### RESPONSABLES:

Investigador.  
Estudiantes  
embarazadas  
Profesores de  
educación física  
UNERG

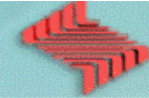
### RECURSOS

HUMANOS:  
Investigador  
Estudiantes  
Profesores  
MATERIALES:  
Hidratación  
Hojas blancas  
Cámara fotográfica  
Toallas

*Autor: Alex Tovar*



# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECÍFICO

Estimular el aprovechamiento de los espacios al aire libre para la ejercitación física.

### ACTIVIDADES

Planificación de actividad al aire libre.  
 Convocatoria a las estudiantes.  
 Asignación de insumos y materiales a utilizar .  
 Charla instructiva de la actividad  
 Desarrollo de ejercicios al aire libre  
 Realimentación de la actividad  
 Cierre



## RECURSOS

**HUMANOS:**  
 Investigador  
 Estudiantes

**MATERIALES:**  
 Hidratación  
 Cámara fotográfica  
 Toallas para sentarse

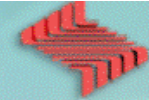
Fecha:  
 03/03/2017

**RESPONSABLES:**  
 Investigador.  
 Estudiantes  
 embarazadas

*Autor: Alex Tovar*



# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECÍFICO

Favorecer la ejercitación física con actividades de natación en las estudiantes embarazadas.

### ACTIVIDADES

Invitación a las estudiantes embarazadas  
Indicación de la hora y lugar de la actividad  
Solicitud de implementos: traje de baño, gorro, toallas.  
Introducción a las técnicas de la natación  
Actividades en la piscina  
Conversatorio sobre la actividad.



## RECURSOS

**HUMANOS:**  
Investigador  
Estudiantes  
Profesor de natación

**MATERIALES:**  
Toallas  
Trajes de baño  
Hidratación  
Cámara fotográfica

**RESPONSABLES:**  
Investigador.  
Estudiantes embarazadas

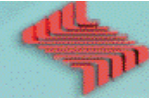
Fecha:

07/03/2017

*Autor: Alex Tovar*



# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECÍFICO

**Fortalecer los procesos respiratorios de las estudiantes embarazadas.**

### ACTIVIDADES

- Escogencia del espacio físico (cancha techada).
- Invitación de las embarazadas .
- Presentación de la actividad
- Argumentación de ejercicios
- Realización de ejercicios
- Actividad de cierre



**Fecha:**  
09/03/2017

**RESPONSABLES:**  
Investigador.  
Estudiantes embarazadas

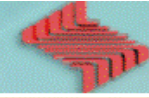
## RECURSOS

- HUMANOS:**  
Investigador  
Estudiantes
- MATERIALES:**  
Material teórico  
Hidratación  
Cámara fotográfica

*Autor: Alex Tovar*



# PLAN DE ACCIÓN



## OBJETIVO ESPECÍFICO

Propiciar la practica de yoga como herramienta para estimular la ejercitación física en las estudiantes embarazadas.

## ACTIVIDADES

- Revisión teórica de la practica de yoga
- Escogencia del espacio físico con condiciones para la practica de yoga
- Invitación a las participantes
- Introducción a la actividad
- Desarrollo de ejercicios
- Plenaria de Socialización



## RECURSOS

- HUMANOS:**  
Investigador  
Estudiantes
- MATERIALES:**  
Material teórico  
Hidratación  
Cámara fotográfica  
Toallas para sentarse

Fecha:  
16/03/2017

**RESPONSABLES:**  
Investigador.  
Estudiantes embarazadas

*Autor: Alex Tovar*

## **MOMENTO IV**

### **EJECUCIÓN Y EVALUACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN**

Considerando el diagnóstico realizado en el Momento I, en referencia a la falta de planes, programas y actividades para atender con actividades físicas a las estudiantes embarazadas y postparto de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, UNERG-Núcleo Calabozo, se realizó la respectiva ejecución de las actividades que fueron descritas anteriormente. Se trató pues de generar un espacio para el fomentar esa cultura física y estimular la práctica de actividades que favorezcan a la salud de las estudiantes durante y después de su periodo de embarazo como alternativa para atender a esta población durante esta importante etapa de su vida.

#### **DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES**

Las actividades iniciaron con la solicitud formal y por escrito del permiso a las autoridades Decana de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, UNERG-Núcleo Calabozo, para la realización de actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la universidad.

#### **Actividad n° 1: Taller formativo sobre la actividad física en embarazadas.**

La actividad se llevó a cabo con la cooperación de profesores de educación física de la Universidad Rómulo Gallegos, quienes ayudaron a

priorizar el objeto de estudio de la investigación. Se recogió material teórico para la fundamentación de las ideas a desarrollar como parte de la socialización. Se realizó la respectiva convocatoria de las estudiantes embarazadas. Se dio inicio con una lectura reflexiva tomada del Libro la Culpa es de la Vaca denominada: “Empuja la Vaquita” que nos ayuda a no ser conformistas.

El desarrollo de la actividad consistió en la revisión teórica de la postura de varios autores sobre el tema de la práctica del ejercicio físico durante el periodo de embarazo. Donde se discutieron ideas sobre los ejercicios y actividades que favorecen la salud, cómo practicarlos, las rutinas, las bondades que ofrecen. Además se hizo la presentación del respectivo plan de acción para desarrollar estas actividades con el grupo de estudiantes involucradas. Se abrió el debate para el intercambio de experiencias por parte de las participantes, así como se dio inicio al ciclo de preguntas y respuestas.

Para cerrar la actividad se realizó la presentación de un video sobre el desarrollo de actividades físicas durante el embarazo. Siendo esta una actividad significativa desde el abordaje teórico, además de dejar ver la importancia del desarrollo de la temática para contribuir con la salud de las estudiantes embarazadas.





## Actividad n° 2: Caminata recreativa

Esta actividad se dio inicio con la respectiva invitación a participar de las estudiantes embarazadas, después de elaborarse el croquis de recorrido en la caminata, se apertura con la presentación del croquis y de la cantidad de espacio a recorrer.

El desarrollo de la caminata se dio en las adyacencias de la Universidad Nacional Experimental de los Llanos Centrales Rómulo Gallegos, UNERG-Núcleo Calabozo, con pasos comedidos y previa supervisión del investigador, además de contar con el apoyo logístico ante alguna complicación, durante el recorrido se hicieron algunas paradas para socializar sobre las bondades de la caminata recreativa para la salud de las madres gestantes.

En referencia al cierre de la actividad se dio con una plenaria de discusión sobre la actividad, haciéndoles preguntas generadoras a las estudiantes embarazadas participantes, para conocer sus puntos de vista y ver el nivel de satisfacción con el desarrollo de esta primera actividad.

En líneas generales, esta actividad resulto de provecho para integrar al grupo de estudiantes participantes, las cuales manifestaron sentirse a gusto y motivadas con el desarrollo de esta actividad que genera beneficios para la salud de ellas y de sus bebés.



### Actividad n° 3: Convivencia al aire libre

Esta actividad se dio en el marco del fomento a la utilización de espacios abiertos que generen convivencia, integración entre las estudiantes de la Universidad Rómulo Gallegos embarazadas, el inicio estuvo dada con una charla instructiva sobre los beneficios del desarrollo de actividades al aire libre, además de dar las indicaciones del desarrollo de la actividad.

El desarrollo de la actividad fue con la realización de algunas técnicas de meditación y aprovechamiento del oxígeno, donde en parejas y grupos realizaron varias actividades de ejercitación física, además de presentarse una variedad de alimentos con la explicación de su importancia para la dieta de las mujeres embarazadas, la idea es comprender el valor nutricional que debe acompañar el desarrollo de estas actividades. Se compartieron los alimentos y algunas reflexiones para mantener una buena salud con énfasis en el periodo de embarazo y lactancia materna.

El cierre de la actividad fue con una realimentación de la importancia de estimular actividades al aire libre y la ingesta de alimentos nutritivos y sanos como forma de contribuir con esos estilos de vida saludable. Esta actividad fue de mucho provecho para las estudiantes participantes, favoreciendo la cohesión como grupo y el aprovechamiento de espacios abiertos.



#### Actividad n° 4: Ejercicios de natación

Esta actividad se inició con una charla sobre la natación, sus técnicas y como el desarrollo de esta actividad es muy beneficiosa en el embarazo, contribuyendo con la salud de la madre y él bebe, por lo cual se aconseja su constante práctica.

Una vez realizada la actividad de inicio se procedió a realizar la inmersión en la piscina, con la ayuda de un facilitador experto en el área, donde se les impartieron varios ejercicio para realizarlos de manera simultánea y coordinada, además de algunas actividades donde el facilitador trabajaba de manera individual para obtener mejores resultados, es de hacer notar que esta actividad despertó el interés de las participantes quienes se sentían muy a gusto con los ejercicios, estuvieron muy motivadas y prestas a las indicaciones dadas en la piscina, logándose la integración en grupo y compartiendo una experiencia grata y amanea de este tan importante deporte.

Para finalizar esta actividad se procedió a realizar una especie de conversatorio con el intercambio de opiniones de las estudiantes embarazadas que asistieron a la actividad de ejercicios de natación, lo cual permitió realimentar la información dada a un inicio sobre los beneficios de la natación en el embarazo.





### Actividad n° 5: Ejercicios de respiración y meditación.

Esta actividad se inició formalmente con la presentación de la actividad y una disertación del investigador sobre la Argumentación de ejercicios, explicándoles a las estudiantes porque deben desarrollar una buena respiración y lo importante que es manejar buenas técnicas de respiración en caso de asfixia, descompensación y otras patologías.

El desarrollo de la actividad estuvo marcado por la técnica de la repetición, el facilitador realizaba los ciclos de ejercicios respiratorios y luego asignaba la tarea a las estudiantes para que ellas lo hicieran, desarrollando la inhalación y la exhalación del aire, a la vez que se desarrollaron algunas técnicas de meditación como adelanto a la próxima actividad de yoga. Es de significar que esta actividad arrojó anécdotas bien particulares de las estudiantes embarazadas quienes se sintieron muy bien con la información recibida y el desarrollo de cada uno de los ejercicios que fueron planteados como parte de la rutina desarrollada.

Como parte de la actividad de cierre se hizo la lectura de unas ideas sobre la importancia de la respiración en las mujeres embarazadas, además de referir algunos consejos para realimentar la práctica de la respiración y la meditación como herramientas para el fomento de la salud.



### Actividad n° 6: Práctica de Yoga.

Como parte del inicio de la actividad se hizo la disertación sobre los beneficios de la yoga en el caso de las mujeres embarazadas generando algunas inquietudes y expectativas en el grupo que asistió a la invitación formulada para tal efecto.

Después de la socialización, se dio inicio a la explicación de lo que debe hacerse para que el cuerpo sea capaz de equilibrarse y armonizarse, ofreciendo una oportunidad de estiramiento, flexibilidad, comprensión, expansión, movilidad, inmovilidad. Luego se desarrollaron algunas asanas o posturas de yoga, útiles como medicina preventiva y estímulo de la meditación. Se puede decir que los ejercicios de yoga en el caso de mujeres embarazadas sirven trabajar sobre distintas partes del cuerpo. de allí que la yoga para embarazadas es muy recomendada tanto para la salud de la madre como para el bienestar del futuro bebé.

Como actividad de cierre después de practicar varias posturas, se procedió a una especie de plenaria de socialización de la actividad y cómo las participantes se sintieron con cada uno de los ejercicios de yoga, asociados a la utilización de cuerpo, la mente y el estímulo de la meditación para contribuir con su salud y la del bebé.



**MOMENTO V**  
**CATEGORIZACIÓN, ESTRUCTURACIÓN, CONTRASTACIÓN Y**  
**TRIANGULACION DE LOS HALLAZGOS**

**Categorización**

La categorización responde a una técnica de interpretación del realidad estudiada partiendo de las premisas expuestas por los sujetos inmersos en el escenario de estudio, para ello se aplicó una entrevista semiestructurada a las estudiantes embarazadas de la UNERG-Calabozo, para evaluar la efectividad y los hallazgos logrados con estas actividades . Este procedimiento se dio de la forma siguiente:

**Cuadro 1**

**Matriz de categorización de las actividades del plan de acción, Informante Clave I.**

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: 1.  <b>¿Cómo observaste el desarrollo del plan de actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?</b>            Informante clave I: a mí me pareció una interesante experiencia para hacer actividades físicas, donde nosotras las embarazadas nos sentimos tomadas en cuenta y motivadas, muy bueno.</p>	<p><b>ACTIVIDAD FÍSICA</b></p>	<p><b>Experiencia</b>   <b>Motivación</b>   <b>Inclusión</b>   <b>Buena</b></p>

Cuadro n°1 (Continuación)

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: <b>2. ¿Consideras que las actividades realizadas son de provecho para tu salud?</b></p> <p>Informante Clave I: Si sirvieron para estimular en una la práctica de la actividad física, porque una embarazada se vuelve rutinaria, no hace nada sino dormir por temor a esos ejercicios, es de mucha ayuda a sentirse útil.</p>	<b>FOMENTO DE LA SALUD</b>	Estimulo Inventiva Integración
<p>Entrevistador: <b>3. ¿Qué beneficios, hábitos y valores aprendiste con el desarrollo de las actividades físicas?</b></p> <p>Informante Clave I: de verdad que yo me sentí muy a gusto, no pensé que eso se pudiera realizar creo que ahora no me siento tan cansada y adquirí un conocimiento que es valioso para mi, pues esas actividades mejoran mi salud y la de mi bebe que está por nacer y que es mi alegría que nazca con salud.</p>	<b>BENEFICIOS</b>	Ejercitación Salud para la madre Integración Conocimiento Salud para el bebé

Cuadro n°1 (Continuación)

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: <b>4. ¿Cuáles consideras que son las fortalezas de aplicar este tipo de actividades desde la universidad?</b></p> <p>Informante Clave I: ayudarnos en nuestro embarazo, hacernos ver que se puede hacer deporte, crear hábitos en nosotras, mejorar nuestra respiración, cambiar la rutina, mejorar la salud.</p>	<p><b>IMPACTO</b></p>	<p>Practica física Fomento de salud Hábitos de ejercitación</p>
<p>Entrevistador <b>5: ¿Cómo te sentiste en lo personal con las actividades planificadas y ejecutadas?</b></p> <p>Informante Clave I: Me sentí en primer lugar tomada en cuenta, creo que es una iniciativa muy buena para atendernos a las embarazadas, además de que fueron experiencias gratas, alegres, satisfactorias, muy buenas.</p>	<p><b>SATISFACCIÓN</b></p>	<p>Integración grupal Atención personal Intercambios Emociones</p>
<p>Entrevistador <b>6: ¿Vas a dar continuidad a las actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?</b></p> <p>Informante Clave I: por su puesto, yo seguiré realizando en mi casa estas actividades y voy continuar el yoga y la meditación me gustaron muchísimo.</p>	<p><b>PROYECCION EN EL TIEMPO</b></p>	<p>Continuidad Agrado Motivación</p>

**Fuente: Tovar (2017)**

## Cuadro 2

### Matriz de categorización de las actividades del plan de acción, Informante Clave II.

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: <b>1. ¿Cómo observaste el desarrollo del plan de actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?</b></p> <p>Informante clave II: yo lo observe muy bien, creo que esas actividades son fundamentales en nosotras las embarazadas que llevamos una vida sedentaria así como usted dijo.</p>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Pertinencia Acordes Fuera de lo rutinario
<p>Entrevistador: <b>2. ¿Consideras que las actividades realizadas son de provecho para tu salud?</b></p> <p>Informante Clave II: yo creo que mejore el ritmo cardiaco, ahora me siento mejor, además que sentí alivio de algunas molestias, me agotaba con facilidad y ahora me siento enérgica, creo que fueron muy provechosas y con beneficios para mi salud y la del bebe.</p>	<b>FOMENTO DE LA SALUD</b>	Mejora organismo Alivio Energía Fuerza

Cuadro n°2 (Continuación)

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: <b>3. ¿Qué beneficios, hábitos y valores aprendiste con el desarrollo de las actividades físicas?</b></p> <p>Informante Clave II: yo creo que muchos beneficios para la salud, como te dije en la pregunta anterior, una siente menos pesadez, más energía para caminar; y yo me sentí integrada, tomada en cuenta, además de compartir experiencias con otras compañeras de la universidad y un buen conocimiento práctico y útil.</p>	<b>BENEFICIOS</b>	<p>Eliminación de pesadez</p> <p>Desarrollo de energía</p> <p>Integración</p> <p>Compañerismo</p> <p>Conocimientos</p>
<p>Entrevistador: <b>4. ¿Cuáles consideras que son las fortalezas de aplicar este tipo de actividades desde la universidad?</b></p> <p>Informante Clave II: en verdad que yo me sentí muy a gusto con el desarrollo de este plan de actividades para motivarnos a las embarazadas a realizar ejercicio físicos, creo que lo más importante es tomarnos en cuenta, pensar en nosotras, además que las actividades no son complicadas y resultan de beneficio para nuestra salud.</p>	<b>IMPACTO</b>	<p>Motivación</p> <p>Integración social</p> <p>Ejercicios acordes</p> <p>Facilidades</p>

Cuadro n°2 (Continuación)

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p><b>Entrevistador 5: ¿Cómo te sentiste en lo personal con las actividades planificadas y ejecutadas?</b></p> <p>Informante Clave II: Muy bien, sabes uno se cree tantas cosas cuando está embarazada que le da miedo hacer y en otros casos por desconocimiento, yo no sabía que podía hacer todas estas actividades, para mí de mucho provecho, aprendí cosas valiosas que desconocía</p>	<p><b>SATISFACCIÓN</b></p>	<p>Valoración de la información</p> <p>Aprendizaje</p> <p>Utilidad del conocimiento</p>
<p><b>Entrevistador 6: ¿Vas a dar continuidad a las actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?</b></p> <p>Informante Clave II: Claro profe....yo ahora voy a realizar mis prácticas de ejercicios sobre todo en la mañana que me gusta mucho además voy crearme ese hábito hasta el postparto como usted enseño.</p>	<p><b>PROYECCION EN EL TIEMPO</b></p>	<p>Continuidad</p> <p>Ajuste a su cotidianidad</p> <p>Visualización futura</p> <p>Formación de hábito</p>

**Fuente: Tovar (2017)**



### Cuadro 3

#### Matriz de categorización de las actividades del plan de acción, Informante Clave III.

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: <b>1. ¿Cómo observaste el desarrollo del plan de actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?</b></p> <p>Informante clave III: yo lo veo muy bueno, creo que nosotras las embarazadas somos muy susceptibles y este tipo de actividades resultan de provecho, nos ayuda a ver el ejercicio físico desde su ayuda para mejorar la salud durante este periodo complicado, es de importancia para no llevar una vida sedentaria.</p>	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	Provechoso Útil Elimina vida sedentaria
<p>Entrevistador: <b>2. ¿Consideras que las actividades realizadas son de provecho para tu salud?</b></p> <p>Informante Clave III: claro profe...je,je, yo sentí muy satisfecha con las actividades, considero que son una buena iniciativa de promoción de la salud, buscando beneficios para nosotras las embarazadas y para nuestros bebes</p>	<b>FOMENTO DE LA SALUD</b>	Satisfacción Beneficios Promoción de la salud Inclusión

Cuadro nº3 (Continuación)

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p>Entrevistador: <b>3. ¿Qué beneficios, hábitos y valores aprendiste con el desarrollo de las actividades físicas?</b></p> <p>Informante Clave III: yo aprendí muchas cosas, como hacer ejercicios cómodos durante el embarazo, como mejorar mi respiración, eso me ha ayudado a no cansarme tanto, a mantenerme activa. Aprendí a compartir y convivir</p>	<b>BENEFICIOS</b>	<p>Ejercitación</p> <p>Mejoras respiratorias</p> <p>Valores</p> <p>Convivencia</p>
<p>Entrevistador: <b>4. ¿Cuáles consideras que son las fortalezas de aplicar este tipo de actividades desde la universidad?</b></p> <p>Informante Clave III: Yo creo que la utilidad y lo práctico de estas actividades, a mí me causo mucho esos ejercicios, además que no requieren inversión económica costosa, porque son fáciles de realizarlos, además de la información recibida, valiosa y útil, que se requiere para mejorar la salud en esta etapa de gestación y para beneficio de los bebés por nacer.</p>	<b>IMPACTO</b>	<p>Utilidad</p> <p>Practicidad</p> <p>Sin costos</p> <p>Facilidad</p> <p>Información valiosa</p>

Cuadro nº3 (Continuación)

Preguntas/respuestas	Categoría	Subcategoría
<p><b>Entrevistador 5: ¿Cómo te sentiste en lo personal con las actividades planificadas y ejecutadas?</b></p> <p>Informante Clave III: muy buenas las actividades que usted nos impartió profe, yo me sentí integrada, tomada en consideración, y en la parte física muy importante para fomentar esa práctica física que por estar embarazadas no es que no podamos. Creo que deben seguir haciéndose este tipo de planes para las embarazadas.</p>	<p><b>SATISFACCIÓN</b></p>	<p>Integración Inclusión Desarrollo físico Fomento de la salud Pertinencia</p>
<p><b>Entrevistador 6: ¿Vas a dar continuidad a las actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?</b></p> <p>Informante Clave III: En lo personal como le dije yo valoro que se nos haya formado en lo teórico y práctico para mejorar la salud con estas actividades físicas y por supuesto que yo voy a continuar con mis ejercicios, la meditación, la yoga y la respiración, creo que son necesarios.</p>	<p><b>PROYECCION EN EL TIEMPO</b></p>	<p>Formación teórico-practica Valoración Continuidad</p>

**Fuente: Tovar (2017)**

### ESTRUCTURACION DE LOS HALLAZGOS

Figura n°2. Categoría: ACTIVIDAD FISICA



Fuente: Tovar (2017).



Figura n°3. Categoría: FOMENTO DE LA SALUD



Fuente: Tovar (2017).

Figura n°4. Categoría: BENEFICIOS



Fuente: Tovar (2017).



Figura n°5. Categoría: IMPACTO



Fuente: Tovar (2017).

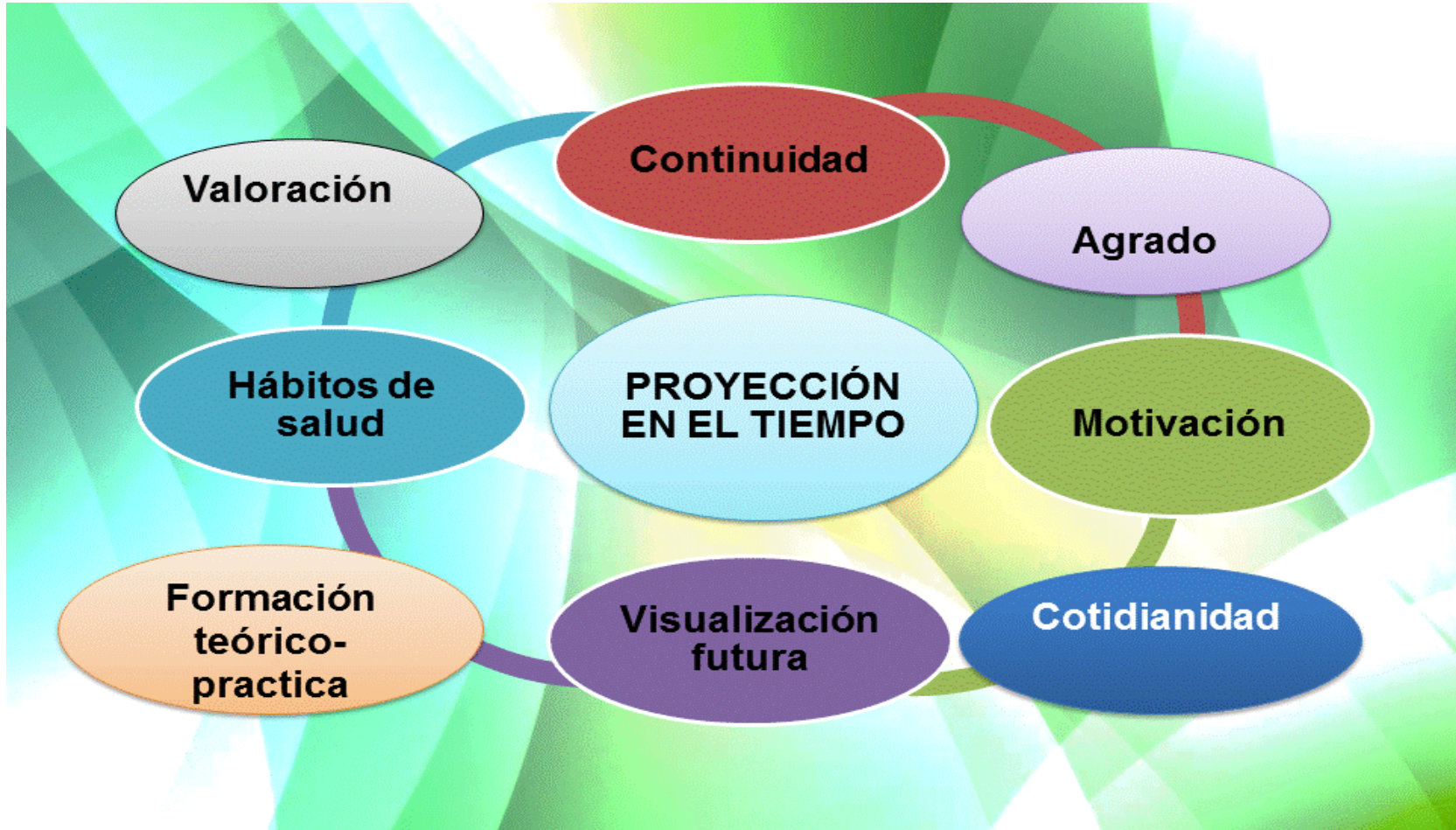
Figura n°6. Categoría: SATISFACCIÓN



Fuente: Tovar (2017).



Figura n°7. Categoría: PROYECCIÓN EN EL TIEMPO



Fuente: Tovar (2017).

### TRIANGULACION DE FUENTES

**Cuadro n°4. Categoría: ACTIVIDAD FÍSICA**

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>A mí me pareció una interesante experiencia para hacer actividades físicas, donde nosotras las embarazadas nos sentimos tomadas en cuenta y motivadas, muy bueno.</p>	<p>Yo lo observe muy bien, creo que esas actividades son fundamentales en nosotras las embarazadas que llevamos una vida sedentaria así como usted dijo.</p>	<p>Yo lo veo muy bueno, creo que nosotras las embarazadas somos muy susceptibles y este tipo de actividades resultan de provecho, nos ayuda a ver el ejercicio físico desde su ayuda para mejorar la salud durante este periodo complicado, es de importancia para no llevar una vida sedentaria.</p>	<p>Las respuestas suministradas por las informantes clave deja ver que el desarrollo del plan de acción genero expectativas sobre el desarrollo de la actividad física y su contribución con el fomento de la salud en esta etapa de embarazo e incluso con proyección al postparto.</p>

**Fuente: Tovar (2017).**

Cuadro n°5. Categoría: FOMENTO DE LA SALUD

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Si sirvieron para estimular en una la práctica de la actividad física, porque una embarazada se vuelve rutinaria, no hace nada sino dormir por temor a esos ejercicios, es de mucha ayuda a sentirse útil.</p>	<p>Yo creo que mejore el ritmo cardiaco, ahora me siento mejor, además que sentí alivio de algunas molestias, me agotaba con facilidad y ahora me siento enérgica, creo que fueron muy provechosas y con beneficios para mi salud y la del bebe.</p>	<p>Claro profe...je,je, yo sentí muy satisfecha con las actividades, considero que son una buena iniciativa de promoción de la salud, buscando beneficios para nosotras las embarazadas y para nuestros bebes</p>	<p>Se comprende que las estudiantes que participaron en el plan de acción obtuvieron beneficios en materia del fomento de la salud, con el desarrollo de una serie de actividades físicas que repercuten en aspectos físicos, mentales y emocionales, tanto para la madre gestante como para el bebe que está por nacer.</p>

Fuente: Tovar (2017).

Cuadro n°6. Categoría: BENEFICIOS

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>De verdad que yo me sentí muy a gusto, no pensé que eso se pudiera realizar creo que ahora no me siento tan cansada y adquiriré un conocimiento que es valioso para mí, pues esas actividades mejoran mi salud y la de mi bebe que está por nacer y que es mi alegría que nazca con salud.</p>	<p>Yo creo que muchos beneficios para la salud, como te dije en la pregunta anterior, una siente menos pesadez, más energía para caminar; y yo me sentí integrada, tomada en cuenta, además de compartir experiencias con otras compañeras de la universidad y un buen conocimiento práctico y útil.</p>	<p>Yo aprendí muchas cosas, como hacer ejercicios cómodos durante el embarazo, como mejorar mi respiración, eso me ha ayudado a no cansarme tanto, a mantenerme activa. Aprendí a compartir y convivir.</p>	<p>Son varios los beneficios que se desprenden de haber realizado las actividades físicas dirigidas a las estudiantes embarazadas de la UNERG, dejando ver el reconocimiento de la utilidad de estos ejercicios para el fomento de hábitos de salud, propiciando la integración entre otros valores.</p>

Fuente: Tovar (2017).

Cuadro n°7. Categoría: IMPACTO

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>Ayudarnos en nuestro embarazo, hacernos ver que se puede hacer deporte, crear hábitos en nosotras, mejorar nuestra respiración, cambiar la rutina, mejorar la salud.</p>	<p>En verdad que yo me sentí muy a gusto con el desarrollo de este plan de actividades para motivarnos a las embarazadas a realizar ejercicios físicos, creo que lo más importante es tomarnos en cuenta, pensar en nosotras, además que las actividades no son complicadas y resultan de beneficio para nuestra salud.</p>	<p>Yo creo que la utilidad y lo práctico de estas actividades, a mí me causo mucho esos ejercicios, además que no requieren inversión económica costosa, porque son fáciles de realizarlos, además de la información recibida, valiosa y útil, que se requiere para mejorar la salud en esta etapa de gestación y para beneficio de los bebés por nacer.</p>	<p>Las actividades ejecutadas tuvieron cierto impacto en el escenario a la que iban dirigidas, por la creación de hábitos de salud, mejoras en la respiración, lo valioso de la información recibida por su proyección en hábitos y estilos de vida saludable para las embarazadas, esto tiene impacto educativo, de salud y social.</p>

Fuente: Tovar (2017).



Cuadro n°8. Categoría: SATISFACCIÓN

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANÁLISIS INTERSUBJETIVO
<p>Me sentí en primer lugar tomada en cuenta, creo que es una iniciativa muy buena para atendernos a las embarazadas, además de que fueron experiencias gratas, alegres, satisfactorias, muy buenas.</p>	<p>Muy bien, sabes uno se cree tantas cosas cuando está embarazada que le da miedo hacer y en otros casos por desconocimiento, yo no sabía que podía hacer todas estas actividades, para mí de mucho provecho, aprendí cosas valiosas que desconocía</p>	<p>Muy buenas las actividades que usted nos impartió profe, yo me sentí integrada, tomada en consideración, y en la parte física muy importante para fomentar esa práctica física que por estar embarazadas no es que no podamos. Creo que deben seguir haciéndose este tipo de planes para las embarazadas.</p>	<p>Las estudiantes embarazadas dejan ver la satisfacción personal y emocional por la inclusión para el desarrollo del presente estudio, generando un espacio formativo para el desarrollo de actividades físicas que estimulan la salud en esta etapa de gestación, asociada a mejoras en su calidad de vida.</p>

Fuente: Tovar (2017).

Cuadro n°9. Categoría: PROYECCION EN EL TIEMPO

INFORMANTE CLAVE I	INFORMANTE CLAVE II	INFORMANTE CLAVE III	ANALISIS INTERSUBJETIVO
<p>Por su puesto, yo seguiré realizando en mi casa estas actividades y voy a continuar el yoga y la meditación me gustaron muchísimo.</p>	<p>Claro profe....yo ahora voy a realizar mis prácticas de ejercicios sobre todo en la mañana que me gusta mucho además voy a crear ese hábito hasta el postparto como usted enseñó.</p>	<p>En lo personal como le dije yo valoro que se nos haya formado en lo teórico y práctico para mejorar la salud con estas actividades físicas y por supuesto que yo voy a continuar con mis ejercicios, la meditación, la yoga y la respiración, creo que son necesarios.</p>	<p>Uno de los logros más significativos de la aplicación de estas actividades físicas para el fomento de la salud en las estudiantes embarazadas es la continuidad que manifiestan van a seguir desarrollando en otros escenarios, es decir, se observa la proyección en el tiempo de estos hábitos de salud y ejercitación.</p>

Fuente: Tovar (2017).

### TRIANGULACION DE TECNICAS Y TEÓRICA

Cuadro n° 10

CATEGORIA	ENTREVISTA/ SÍNTESIS INTEGRATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	TEORÍA (AUTORES)
<b>ACTIVIDAD FISICA</b>	Las respuestas suministradas por las informantes clave deja ver que el desarrollo del plan de acción genero expectativas sobre el desarrollo de la actividad física y su contribución con el fomento de la salud en esta etapa de embarazo e incluso con proyección al postparto.	Se observó que las estudiantes realizaban con mucho ánimo y entusiasmo cada una de las actividades que les eran asignadas por cada segmento planificado, dejando ver su nivel de compromiso con el logro de los objetivos trazados en cada una de las acciones planificadas para ello.	Aguilar y Otros (2014): señalan sobre la actividad física en embarazadas: Son conocidas las múltiples ventajas que aporta a la salud la práctica de una actividad física de forma continuada. Aunque es importante en todas las etapas de la vida, cuando llega la gestación aparecen algunas dudas sobre la conveniencia de realizar ejercicio físico, así como del tipo de actividad, de su frecuencia, intensidad y duración (p. 1)

Fuente: Tovar (2017)

Cuadro n° 11

CATEGORIA	ENTREVISTA/ SÍNTESIS INTEGRATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	TEORÍA (AUTORES)
<b>FOMENTO DE LA SALUD</b>	Se comprende que las estudiantes que participaron en el plan de acción obtuvieron beneficios en materia del fomento de la salud, con el desarrollo de una serie de actividades físicas que repercuten en aspectos físicos, mentales y emocionales, tanto para la madre gestante como para el bebe que está por nacer.	Las estudiantes en la medida que se iban desarrollando las actividades se les veía con mejores condiciones físicas para la realización de los ejercicios planificados, además de ver como se sentían a gusto con la actividad, se lograron mejoras en su respiración.	Al respecto Beber y García (2008), señalan: El embarazo puede ser un estímulo poderoso para motivar a una mujer sedentaria a adoptar de forma permanente hábitos de vida saludables. Al respecto del último punto, el Colegio Americano de Medicina del Deporte reconoce que el embarazo puede ser un estímulo poderoso para motivar a una mujer sedentaria a adoptar de forma permanente hábitos de vida saludables (p.2)

Fuente: Tovar (2017)

Cuadro n° 12

CATEGORIA	ENTREVISTA/ SÍNTESIS INTEGRATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	TEORÍA (AUTORES)
<b>BENEFICIOS</b>	Son varios los beneficios que se desprenden de haber realizado las actividades físicas dirigidas a las estudiantes embarazadas de la UNERG, dejando ver el reconocimiento de la utilidad de estos ejercicios para el fomento de hábitos de salud, propiciando la integración entre otros valores.	Las actividades físicas en las estudiantes embarazadas son de beneficio para su salud y las del bebe que está por nacer, se observaron mejoran en sus hábitos de práctica, salud e incluso integración con el resto del grupo desde la sana convivencia y el compañerismo.	Sanabria señala: Debemos tener en cuenta que la realización del ejercicio físico durante el embarazo, que el cuerpo de la mujer va a experimentar una serie de modificaciones en la mayoría de los órganos y sistemas cuyo objetivo será adaptar el organismo materno al progresivo crecimiento fetal, preparase para el parto y la lactancia y todo ello sin comprometer la salud materna y asegurar el bienestar fetal (p. 31).

Fuente: Tovar (2017)



Cuadro n° 13

CATEGORIA	ENTREVISTA/ SÍNTESIS INTEGRATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	TEORÍA (AUTORES)
<b>IMPACTO</b>	Las actividades ejecutadas tuvieron cierto impacto en el escenario a la que iban dirigidas, por la creación de hábitos de salud, mejoras en la respiración, lo valioso de la información recibida por su proyección en hábitos y estilos de vida saludable para las embarazadas, esto tiene impacto educativo, de salud y social.	El desarrollo del plan de acción con actividades físicas para el fomento de la salud en las estudiantes embarazadas ha sido muy útil con gran impacto en el estilo de vida que están venían desarrollando, donde no realizaban estas actividades por temor o desconocimiento.	Cornejo (2016) refiere: La práctica de ejercicio físico mejora la autoestima, mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos (p. 70)

Fuente: Tovar (2017)

Cuadro n° 14

CATEGORIA	ENTREVISTA/ SÍNTESIS INTEGRATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	TEORÍA (AUTORES)
<b>SATISFACCIÓN</b>	Las estudiantes embarazadas dejan ver la satisfacción personal y emocional por la inclusión para el desarrollo del presente estudio, generando un espacio formativo para el desarrollo de actividades físicas que estimulan la salud en esta etapa de gestación, asociada a mejoras en su calidad de vida.	Las estudiantes se observaron satisfechas con las actividades realizadas incluso preguntaban aspectos relacionados con esos beneficios de la actividad física, dejando ver lo valioso de la información suministrada, el aprendizaje adquirido y el desarrollo practico.	Borregero (2012) precisa: el papel que desempeña en la prevención de la preclampsia, la diabetes gestacional, la ganancia excesiva de peso materno, la mejora en el rendimiento del embarazo, el menor riesgo de padecer venas varicosas y de trombosis venosas, la reducción de los niveles de disnea, la menor aparición de episodios de lumbalgia, y de dolor de la cintura pélvica y la provocación de respuestas cardiovasculares y metabólicas adecuadas (p. 3).

Fuente: Tovar (2017)

Cuadro n° 15

CATEGORIA	ENTREVISTA/ SÍNTESIS INTEGRATIVA	OBSERVACIÓN PARTICIPANTE	TEORÍA (AUTORES)
<b>PROYECCION EN EL TIEMPO</b>	Uno de los logros más significativos de la aplicación de estas actividades físicas para el fomento de la salud en las estudiantes embarazadas es la continuidad que manifiestan van a seguir desarrollando en otros escenarios, es decir, se observa la proyección en el tiempo de estos hábitos de salud y ejercitación.	Se hace común observar el nivel de satisfacción de las estudiantes con cada una de las actividades manifestando abiertamente que esas actividades las siguen practicando en su casa y que formaran parte de sus rutinas de ejercicios en la etapa postparto, que es la idea del estudio que se proyecte en el tiempo.	Borreguero (2012) refiere: Pero la actividad física no sólo aporta rentabilidad al proceso del embarazo y parto, si no que varios estudios epidemiológicos han concluido con la premisa de que las mujeres que son físicamente activas durante el embarazo tienen puntuaciones más bajas en una prueba de medición de síntomas depresivos durante el embarazo y posparto (P. 4).

Fuente: Tovar (2017)

## SINTESIS INTEGRAL DE LOS HALLAZGOS

El desarrollo de actividades deportivas es beneficioso para la salud de la persona, lo cual contribuye en su bienestar físico, emocional y psicológico, aunado a una serie de beneficios de tipo social cuando se practica en apoyo y cooperación de congéneres, es por ello, que se desarrolló la aplicación de un plan de acción donde se diseñaron seis (06) importantes actividades para atender a esa población estudiantil que venía desarrollando una vida sedentaria y sin actividades físicas que se promoció desde el recinto universitario, estas actividades se convierten en una interesante alternativa para la promoción y difusión de estilos de vida saludable durante la etapa de gestación y con miras a consolidarse plenamente en la etapa postparto.

Entre las actividades que fueron planificadas destaca, la promoción de información teórica referente a los beneficios de la actividad física durante el embarazo y la etapa de postparto, esto se desarrolló mediante un taller, seguidamente se llevó a cabo una caminata recreativa para estimular el inicio de esas actividades físicas, luego se realizó una convivencia al aire libre para propiciar el aprovechamiento de los espacios al aire libre disponibles en la universidad, , posteriormente se llevó a cabo una actividad de ejercitación acuática, con ejercicio de natación, integrándose activamente al grupo, asimismo se realizó una actividad de meditación y respiración, llevada a cabo en la cancha techada y que favoreció este importante aspecto de las embarazadas, por último se realizó una actividad de yoga al aire libre con mucha aceptación.

Este plan de acción se convirtió en una interesante propuesta que permitió vincular a las estudiantes embarazadas de la UNERG-Núcleo Calabozo, con el ejercicio físico, propiciándoles un espacio de integración, inclusión, compromiso y participación corresponsable en el logro de los objetivos trazados para obtener beneficios para la salud de las madres y los bebés.

Cada una de estas actividades tuvo su particularidad sus espacios de provecho, aceptación, identificación de las participantes, lo que generó resultados valiosos en referencia a que no solo se lograron los objetivos sino que se alcanzó la creación de hábitos físicos para estimularlas a seguir practicando estas actividades durante el periodo de embarazo y en la etapa postparto.

En líneas generales, se puede decir que son varios los beneficios que se desprenden de haber realizado las actividades físicas dirigidas a las estudiantes embarazadas de la UNERG, dejando ver el reconocimiento de la utilidad de estos ejercicios para el fomento de hábitos de salud, mejorando su respiración, eliminando esa vida sedentaria, rutinaria y monótona que venían desarrollando con su embarazo, a la vez que se propició un escenario para compartir, propiciando la integración, el compañerismo, la responsabilidad, el protagonismo entre otros valores.

En tal sentido, hay que destacar que las actividades realizadas permitieron que las estudiantes hicieran su participación activa marcada por un particular ánimo y entusiasmo cada una de las actividades que corresponde al objetivo trazado en el plan de acción diseñado, mostrando asimismo el compromiso asumido con el investigador de estar presente en la ejecución de esas actividades.

Se evidencia pues en estos hallazgos que el desarrollo de la actividad física es un aporte valioso para fomentar la salud de las estudiantes lo cual se convierte en un aspecto que favorece no solo su condición durante el embarazo, sino que le aporta elementos para el procesamiento de información importante que es útil a lo largo del ciclo de vida, de allí que cada una de las estudiantes involucradas asumen que no se trata de simples actividades sino que ellas tienen un gran valor para su bienestar integral y que lo más importante no es haber participado en la realización de este plan sino de la conducta que ellas con la información recibida y esta experiencia

realizaran en esa etapa que les resta de embarazo y en el periodo de postparto.

Resulta impactante contrastar esos hallazgos obtenidos a la luz de lo que señalan algunos referentes teóricos y que están en sinergia con lo manifestado por las estudiantes y por los aportes que el investigador hace en el proceso de triangulación de la información, buscando comprender que esas actividades van destinadas a cambiar la manera como las estudiantes veían la práctica física en ese estado de gravidez, para estar conscientes que esas prácticas físicas son favorables y de beneficio para su salud y la del bebe que está por nacer.

La trascendencia y proyección en el tiempo del conocimiento recibido será la loable tarea de las estudiantes quienes manifestaron que lo realizarán y que desde la observación llevada a cabo por el investigador visibiliza esa empatía, correspondencia y motivación por el desarrollo de las mismas. En los tiempos actuales de congestionamiento, de azahares por lo económico, esta es una interesante manera que tiene la universidad de llegar y brindar a esta parte de la población una formación en materia de actividades físicas como mecanismos que favorecen la adquisición de hábitos para su realización y estímulo de la salud.

Asimismo, se compartieron algunos consejos y frases reflexivas que van a coadyuvar con esa efectividad de los ejercicios físicos durante el periodo de embarazo de las estudiantes, es fundamental asumir una postura de seguridad y provecho ante estas actividades. para finalizar se hace una visión hologramática de esta realidad estudiada, la cual desde las ideas de Morín (2000), dejan ver que “el concepto de holograma es, como se ha visto, complejo, y su empleo metafórico admite múltiples facetas” (p.26).Bajo esta concepción a continuación se presenta una visión que el investigador visualiza de los hallazgos recogidos en el escenario de estudio y de las técnicas de presentación y análisis de la información proveniente de las informantes clave.



Figura n°8. Vision Hologramática de los hallazgos.



Fuente: Tovar (2017).

## REFLEXIONES FINALES

En referencia a los propósitos trazados en el estudio y los hallazgos emergidos en el estudio, se presentan a continuación unas reflexiones finales sobre el desarrollo de actividades físicas para fomentar la salud pre - post parto en las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico, entre las cuales se puede referir:

La actividad física constituye una actividad que le aporta múltiples beneficios al ser humano, lo cual va a incrementar sus estándares de salud, se trata pues de la práctica de ejercicios que favorecen y estimulan estilos de vida saludable, alejando al individuo de lo rutinario, monótono y sedentario. Bajo esta premisa y acorde con los instrumentos jurídicos en Venezuela, la práctica deportiva, física y recreativa constituye un derecho fundamental de los venezolanos y venezolanas, como mecanismo para propiciar hábitos y cultura de vida en la realización de tales actividades.

De allí, que en el periodo de embarazo y el postparto sea necesario, para contribuir con esa buena salud de las futuras madres y de los bebés que están por nacer, son diversas las bondades que el desarrollo de la actividad física se desprenden para las gestantes, por lo que en los diferentes escenarios sociales e instituciones debe fomentarse la práctica de las mismas, esto reconoce que en el tiempo actual las universidades como epicentros generadores y productores de conocimiento debe prever que el deporte, la actividad física y la educación física representan mecanismos de cohesión social, integración y participación de los actores, lo que debe incluir planes y programas para atender a las estudiantes embarazadas y de postparto.

Lo antes referido hace ver una realidad que fue diagnosticada en el escenario de estudio de la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico, donde no existen planes, programas y actividades que estimulen la práctica deportiva en las estudiantes embarazadas, así como hay poca

información de referencia para brindar ese conocimiento teórico sobre los beneficios de la actividad física. De igual manera hay que referir que la universidad presenta limitaciones referente a infraestructura y espacios deportivos acondicionados, lo cual también limita el desarrollo de estas actividades.

Es importante señalar que una vez que se realizó el diagnóstico de la realidad situacional y se presenta en el árbol del problema señalado en el momento I, se consideraron las causas que inciden en el problema para la planificación de acciones que contribuyan con el bienestar y salud de las estudiantes de la UNERG, propiciando un espacio para la convivencia y el desarrollo de actividades físicas que redunden en su calidad de vida y la adquisición de hábitos de salud. Este se logró mediante el diseño y elaboración de un plan de acción contentivo de seis (806) actividades entre las que se encuentran: taller de formación, caminata recreativa, actividad al aire libre, ejercicios de natación, actividad de meditación y respiración y la práctica de yoga.

Asimismo, hay que destacar en referencia a la ejecución de estas actividades estuvo enmarcado en propiciar la formación teórica sobre las implicaciones de la actividad física en el desarrollo y fomento de la salud en embarazadas, así como se brindó información detallada de los ejercicios, deportes y actividades que pueden desarrollarse para el fomento de la salud durante la gestación, con proyección a que después del parto ellas continúen realizando estas actividades. El desarrollo de cada una de las actividades físicas fueron favorables y significativas para las estudiantes por cuanto le aportaron herramientas, habilidades, destrezas y técnicas para que posterior a la ejecución del plan ellas sean capaces de realizarlas en diversos escenarios y contextos, la idea es que sea continua su práctica durante el tiempo restante de su periodo de gestación y que esto trascienda durante el periodo postparto.

La ejecución de las actividades estuvo marcado por encuentros muy fluidos con integración social de las participantes, con atención personal y con mucho cuidado por parte del investigador para que se llevaran a cabo cada una de las actividades planificadas; hubo una participación muy activa, entusiasta, llena de particularidades, de preguntas sobre los ejercicios, además de que las reflexiones leídas en algunas actividades generaban espacios para el intercambio dialógico, la discusión y la revisión de lo que tradicionalmente venían realizando las estudiantes embarazadas; de manera amena, con mucho humos y sin grandes inversiones económicas se llevaron a cabo las actividades planificadas.

De igual manera hay que destacar que en el proceso de realización de las actividades físicas representa una manera metodológica de abordar la realidad o escenario de estudio y plantarse alternativas de solución de los problemas diagnosticados, con una visión a crear la transformación de las estudiantes embarazadas para la adquisición de hábitos de vida saludables con la práctica de deportes, actividades físicas y recreativas que se perfilen al fomento de su salud en este periodo de gestación y en el postparto.

Las estudiantes embarazadas de la Universidad Rómulo Gallegos, Calabozo, estado Guárico, después de la realización de las actividades planificadas manifestaron su nivel de aceptación, satisfacción, el logro de hábitos saludables que a su criterio formaran parte de su rutina cotidiana para estimular la salud de ellas y de su bebe, donde se reflejan valores y principios de inclusión, participación e integración social. En síntesis esta ha sido una experiencia muy fructífera para el investigador pues cada una de las actividades de la Investigación Acción Participativa ha generado espacios para el intercambio y generación de conocimientos con utilidad práctica y social.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, D. y Gastelo, R. (2011). *Embarazo en la Adolescencia y Proyecto de vida. Caso: Liceos Públicos de Cumaná, Municipio Sucre, Estado Sucre Año Escolar 2010-2011*. Trabajo de grado no publicado. Universidad de Oriente, Cumana.
- Ajuriaguerra, A. (1989). *Actividad Física y salud*. (2ª ed.). México.D.F: Nociones.
- Aguilar y Otros (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. *Nutr Hosp*. 2014;30(4):719-726 ISSN 0212-1611 • CODEN NUHOEQ S.V.R. 318
- Arias, F. (2006). *El Proyecto de Investigación*. (5ª ed.). Caracas: Episteme.
- Artal, R. (1995). *Ejercicio y embarazo*. Madrid: Editorial Medicina.
- Barakat. R. (2008). *Influencia del trabajo aeróbico programado en el desarrollo de la gestación: Parámetros materno-fetales*. Tesis Doctoral, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (INEF) (UPM). Universidad Politécnica de Madrid.
- Barakat, R. (2010). Actividad física durante embarazo, su relación con la edad gestacional materna y el peso de nacimiento. *Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*. VOLUMEN VI - AÑO VI. Páginas:205-217 ISSN:1885-3137
- Barría, A. (2012). *Preparación que siente tener el profesorado de Educación Física respecto a la realización de clases a alumnas embarazadas y la participación de estas en ellas*. Tesis doctoral, Universidad de los Lagos, Osorno, Chile.
- Beber y García (2008). Actividad Física y Embarazo. Documento en línea. Disponible en:  
<https://www.entrenadorespersonalesvalencia.com/.../Articulo%20EJERCICIO%20Y%2>.
- Borreguero (2012). La actividad física durante el embarazo y su influencia en el proceso de parto y en la recuperación posparto. Universidad Complutense de Madrid. Escuela de Enfermería, Fisioterapia y Podología. Ciudad Universitaria, s/n. 28040. Madrid
- Buendía, L., Colas P. y Hernández, F. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía*. Madrid: McGraw- Hill. Caracas.

- Claret, V. (2004). *Cómo hacer y defender una tesis*. Caracas, Editorial Texto C.A.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela* (1999). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 5453 (Extraordinario), Mayo 24, 2000.
- Cornejo (2016). Ejercicio físico y deporte en la embarazada. Documento en línea. Disponible en: [media.axon.es/pdf/95404\\_2.pdf](http://media.axon.es/pdf/95404_2.pdf)
- Devís, J. y cols. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. INDE: Barcelona.
- Díaz, F. y Hernández, G. (2001). *Estrategia Docente para un Aprendizaje significativo*. (2ª ed.). Colombia: Mc Graw Hill.
- Diem, V. (1978). *Deporte desde la infancia*. España: Editorial Minón.
- González, H. González, L. v Valdez, M. (2010). *Propuesta de ejercicios para embarazadas*. UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba.
- González, M. (2008). *Fundamentos legales en la gestión*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.buenastareas.com/ensayos/Fundamentos-Legales-En-La-Gesti%C3%B3n-De/1940025.html>. [Consulta: 2015, Marzo 01].
- Gutiérrez, M. (2011). *Actividad Física y Salud*. [Documento en línea] Disponible: <http://www.actividadfisica.net/actividad-fisica-actividad-fisica-salud.html>. [Consulta: 2015, Marzo 03].
- Guzmán, A. (2012). *Aprendizaje temprano del idioma inglés, como segunda lengua, para motivar la apropiación de lenguas extranjeras*. Trabajo de grado de Maestría no publicado. Universidad Rómulo Gallegos, San Juan de los Morros.
- Hurtado, I. y Toro, J. (1997). *Paradigmas y métodos de investigación en tiempos de cambios*. Santa Fé de Bogotá, Colombia: Episteme Consultores y Asociados C. A.
- Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011). Gaceta Oficial 39.741 (Extraordinario), Agosto 23 2011.
- López, M., Fernández, Y., Viñals, A. v Piedra, L. (2012). *Programa integral de preparación psicofísica para la embarazada (PIPPE): por la medalla*



*de la vida*. Trabajo de Maestría no publicado, UCCFD “Manuel Fajardo”, Cuba.

- Martínez, A. y Mora, R. (2010). *Material Instruccional del Programa de Formación de Actividad Física y Salud, en la Unidad Curricular Rehabilitación Física II*. Universidad Iberoamericana del Deporte.
- Martínez, L., García, G. y Hernández, M. (2011). *Sistema de actividades para la participación sistemática de las embarazadas en la actividad física del consejo popular este del Municipio Morón*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. “Manuel Fajardo”, Facultad Ciego de Ávila (Cuba).
- Martínez, M. (1998). *La investigación cualitativa etnográfica en educación, manual teórico-práctico*. Tercera edición. México: Trillas.
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: Trillas.
- Martínez, M. (2007). *Ciencia y Arte en la Metodología Cualitativa*. México: Trillas
- Martínez (2000). La investigación-acción en el aula. Agenda Académica Volumen 7, N° 1, Año 2000.
- Morín, E. (2001). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Colombia: Editorial Alpha.
- Peleteiro, I. (2007). *Cómo investigar y educar fuera del aula escolar un modelo pedagógico alternativo*. Caracas; FEDUPEL.
- Peleteiro, I. (2007). *Cómo investigar y educar fuera del aula escolar un modelo pedagógico alternativo*. Caracas; FEDUPEL.
- Pérez, G. (2000). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes II, Técnicas y análisis de datos*. Madrid: Editorial saberes.
- Pérez, G. (2005). *Elaboración de proyectos sociales*. Madrid: Editorial saberes-
- Plan Nacional del deporte, actividad física y educación física 2013-2025. Ministerio del Poder Popular para el Deporte.
- Poplow, A. (1960). *Revue Internationale de Pedagogie*. Kluwer Academic Publishers.

- Saavedra, C. (2000). *Efectos del ejercicio físico de alta y baja intensidad sobre la composición corporal*. Congreso de Osteología y Metabolismo Mineral Óseo, Santiago, Agosto.
- Salud Femenina (2012). *Prenatal*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.salud-femenina.com/preNatal.htm>. [Consulta: 2015, Febrero 28].
- Saludalia (2013). *¿Es bueno el ejercicio durante el embarazo?*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.saludalia.com/vivir-sano/beneficios-del-ejercicio-fisico-en-el-embarazo>. [Consulta: 2015, Marzo 21].
- Tamayo, M. (2004). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: Noriega
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1992). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Paidós: Buenos Aires.
- Torres, K. (2007). *Definición de marco metodológico*. [Documento en línea]. Disponible: <http://tesisdeinvestig.blogspot.com/2011/06/marco-metodologico-definicion.html>. [Consulta: 2015, Febrero 28].
- UNICEF (2010). *A League Table of Teenage Births in Rich Nations*.
- Zamora, M. (2012). *La fisioterapia en el embarazo*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.guiainfantil.com/articulos/embarazo/la-fisioterapia-en-el-embarazo/>. [Consulta: 2015, Febrero 21].

**ANEXOS**



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD NACIONAL EXPERIMENTAL DE LOS  
LLANOS OCCIDENTALES “EZEQUIEL ZAMORA”  
UNELLEZ – APURE  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO**

**Estimada Informante:**

Por medio de la presente, se solicita su colaboración para participar como informante clave de la Investigación: **ACTIVIDADES FÍSICAS PARA FOMENTAR LA SALUD PRE - POST PARTO EN LAS ESTUDIANTES EMBARAZADAS DE LA UNIVERSIDAD RÓMULO GALLEGOS**. Para lo cual, luego de haber participado en las actividades planificadas en el Plan de Acción, se le hará una serie de preguntas a fin de evaluar los resultados; por lo que se le agradece, además de su colaboración, responder con total sinceridad. La información por usted proporcionada será empleada exclusivamente para este estudio.

**Gracias por su colaboración.**

**EL INVESTIGADOR**

## **Informantes clave: Estudiantes**

### **Entrevistas de las informantes clave para la formulación del diagnóstico.**

1. ¿Cómo defines tu proceso de embarazo?
2. ¿Consideras que es fundamental la práctica de actividad física durante el periodo del embarazo? ¿Por qué?.
3. ¿Durante tu periodo de embarazo has realizado la práctica de actividades físicas como medio para estimular la salud?
4. ¿Qué información manejas sobre la práctica de actividades físicas durante el periodo de embarazo?
5. ¿Qué recomendaciones médicas has recibido en materia de la práctica de actividad física durante el embarazo?
6. ¿Desde la universidad se te ha invitado a realizar algunas actividades físicas en tu periodo de embarazo?
7. ¿Estas dispuesta a participar en actividades físicas para estimular estilos de vida saludable durante y después de tu embarazo?

**Entrevistas de las informantes clave para la evaluación del plan de acción.**

1. ¿Cómo observaste el desarrollo del plan de actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?
2. ¿Consideras que las actividades realizadas son de provecho para tu salud?
3. ¿Qué beneficios, hábitos y valores aprendiste con el desarrollo de las actividades físicas?
4. ¿Cuáles consideras que son las fortalezas de aplicar este tipo de actividades desde la universidad?
5. ¿Cómo te sentiste en lo personal con las actividades planificadas y ejecutadas?
6. ¿Vas a dar continuidad a las actividades para fomentar el ejercicio físico a ustedes las embarazadas y post parto?