

La condición materna y el ejercicio en la gestación favorecen el bienestar del hijo y el parto

Maternal condition and exercise during pregnancy benefit the unborn well being and labor

A condição materna e o exercício na gestação favorecem o bem-estar do filho e o parto

DORA PATRICIA SUÁREZ LEAL* y LUCY MUÑOZ DE RODRÍGUEZ**

Resumen

El estudio tuvo como objetivo descubrir el significado del ejercicio físico en la etapa prenatal a partir de las creencias y prácticas que tienen las gestantes del programa de control prenatal de la ESE Hospital San Rafael de Girardot.

El diseño fue cualitativo, de tipo etnográfico, basado en la etnoenfermería de la teoría transcultural de Leininger. Se utilizó la entrevista etnográfica y el análisis etnográfico de Spradley; se realizaron en promedio tres entrevistas con cada una de las ocho informantes, hasta que hubo saturación de la información recibida. La muestra estuvo representada por la calidad de información brindada. A partir del análisis a profundidad se construyeron tres dominios y taxonomías: 1. Condición materna, 2. Condiciones del hijo por nacer, 3. El parto.

El estudio reveló que el ejercicio físico es una forma como las mujeres gestantes se preparan para el parto; estas mujeres tienen diversas prácticas y creencias sobre el ejercicio físico prenatal, influenciadas por su contexto cultural, y le asignan al ejercicio un significado propio.

* Magíster en Enfermería con énfasis en cuidado materno perinatal, Universidad Nacional de Colombia. Docente OTC del Programa Enfermería, Universidad de Cundinamarca, Girardot, Colombia. patriciasuarezleal@yahoo.com

** Magíster en Enfermería con énfasis en salud familiar, Universidad Nacional de Colombia. Asesora y profesora Posgrados de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia, Bogotá, Colombia. lucymdero@yahoo.com

Recibido: 11-06-08

Aprobado: 10-10-08

Para las gestantes el ejercicio físico es cualquier actividad que se realice a diario, incluyendo los quehaceres del hogar y el caminar. Es por medio del ejercicio que preparan el cuerpo para el parto.

Se mostró que ellas tienen formas diferentes de interpretar y de practicar el ejercicio físico durante el embarazo y que es necesario que el profesional de la salud no lo desconozca para lograr brindar un cuidado congruente con la cultura de las mujeres gestantes.

Palabras clave: ejercicio, enfermería, bienestar del niño, embarazo (fuente: DeCS BIREME)..

Abstract

The study's objective was to discover the importance of physical exercise in the prenatal stage based on beliefs and practices that pregnant women have, who take part of prenatal control of the ESE Hospital San Rafael de Girardot.

It was a qualitative design, of ethnographic type, based on ethno-nursing of Leininger's theory of transcultural nursing. Ethnographic interview and Spradley's ethnographic analysis were used; an average of three interviews were taken with each one of the eight informants, until reaching saturation of information. The sample was represented by the quality of the information supplied. From the depth analysis, three domains and taxonomies were built: 1. Maternal condition, 2. Condition of the unborn, 3. Labor.

The study revealed that physical exercise is a way pregnant women prepare for labor; these women have several practices

and beliefs on prenatal physical exercise, influenced by their cultural context and give exercise their own meaning.

For these pregnant women, physical exercise is any activity done on a daily basis, including working at home and walking. It is through the exercise they prepare themselves for labor.

It was evidenced that they have different ways of interpreting and practicing physical exercise during pregnancy and that it is necessary that the health practitioner does not ignore this to be able to provide a care consistent with the culture of pregnant women.

Key words: Exercise, nursing, Child Welfare, Pregnancy

Resumo

O estudo objetivou descobrir o significado do exercício físico na etapa pré-natal partindo das crenças e práticas das gestantes do programa de controle pré-natal da ESE Hospital San Rafael de Girardot.

O delineamento foi qualitativo, de tipo etnográfico, baseado na etnoenfermagem da teoria multicultural de Leininger. Utilizou-se a entrevista etnográfica e a análise etnográfica de Spradley; o trabalho de entrevistas se fez com base numa média de três entrevistas para cada uma das oito informantes, até que a informação compilada foi suficiente. A característica principal da amostra foi a qualidade da informação fornecida. A partir da análise integral se construíram três domínios e taxonomias: 1. Condição materna, 2. Condições do filho por nascer, 3. O parto.

O estudo revelou que o exercício físico é uma forma de se preparar para o parto; as mulheres gestantes têm diversas práticas e crenças sobre o exercício físico pré-natal, influenciadas pelo contexto cultural, além de atribuírem significado próprio ao exercício.

Para as gestantes o exercício físico se refere a qualquer atividade realizada diariamente, incluindo os trabalhos de casa e caminhar. Através do exercício o corpo delas fica mais preparado para o parto.

Evidenciou-se que elas têm formas diferentes de interpretar e praticar o exercício físico durante a gravidez e que precisam informar o profissional da saúde para atingir um cuidado consistente com a cultura das mulheres gestantes.

Palavras chave: Exercício, Enfermagem, Bem-Estar da Criança, Gravidez

INTRODUCCIÓN

Las mujeres gestantes tienen diferentes formas de practicar el ejercicio físico influenciadas por creencias y patrones culturales propios del contexto en el que se desenvuelven; esto amplía la brecha entre el cuidado

genérico y el cuidado profesional. Es por medio del ejercicio físico que las mujeres preparan el cuerpo durante el embarazo; así logran que los músculos se relajen y disminuya el dolor en el momento del parto.

Generalmente el cuidado profesional poco tiene en cuenta la diversidad cultural de las gestantes y el significado que ellas le asignan a la práctica del ejercicio físico en la etapa prenatal. De allí la importancia de comprender a las personas en los diferentes contextos donde vivan, según lo planteado por Madeleine Leininger en su teoría de la diversidad cultural (1). Los enfermeros deben conocer las similitudes y diversidades del cuidado de la salud y la enfermedad en las comunidades en las cuales trabajan para ofrecer un cuidado congruente con la cultura; la cultura determina los comportamientos y prácticas de cuidado de las personas, razón por la cual el profesional de la salud debe conocer esos patrones culturales para lograr brindar un cuidado coherente y no entrar en choque cultural, es decir, conseguir un equilibrio entre el conocimiento genérico y el conocimiento científico (2).

A pesar de estar demostrados los beneficios que trae el ejercicio físico en la etapa prenatal (3-5), pareciera, a la luz de los profesionales, que para las gestantes estos beneficios no son importantes, pues se evidencia que muchas de ellas no practican ejercicio físico; esto puede deberse a condiciones culturales o ambientales. Los estudios (6, 7) informan que la principal actividad física realizada por las gestantes es caminar; esto favorece la salud mental y a la vez se ejercitan algunos músculos, pero el beneficio sería mayor si el ejercicio se realizara de forma regular.

Durante el desarrollo de los controles prenatales se recomienda a las gestantes la práctica de ejercicio físico por los múltiples beneficios que trae para el proceso gestacional. Es de resaltar que esta indicación se brinda desde la perspectiva profesional, sin tener en cuenta la perspectiva de la usuaria. Se desconoce el cuidado genérico que ella realiza, las creencias y significados que existen alrededor de esta práctica. Esto redundaría en la no práctica, en la mayoría de los casos, de ejercicio físico; algunas de estas gestantes lo justifican por el desinterés, la falta de tiempo o simplemente no lo realizan por temor a afectar su proceso gestacional.

Por las razones anteriores surgió la pregunta ¿cuáles es el significado del ejercicio físico en la etapa prenatal, a

partir de creencias y prácticas que tienen las gestantes del programa de la ESE Hospital San Rafael de Girardot durante el primer trimestre de 2007?

El propósito de esta investigación fue descubrir el significado del ejercicio físico en la etapa prenatal a partir de las creencias y prácticas que tienen las gestantes, con el fin de obtener conocimientos populares, cuidados genéricos y desde la perspectiva de la enfermería transcultural ofrecer un cuidado profesional acorde con el contexto cultural de las usuarias.

Para encontrar el significado de ejercicio físico en las gestantes a partir de las creencias, prácticas y costumbres, se utilizó la indagación y la observación en los lugares donde residen estas mujeres. Los resultados de esta investigación son útiles para fortalecer el cuidado de las gestantes relacionado con las prácticas de ejercicio físico e identificar los factores que intervienen directamente en esta práctica y plantear estrategias de intervención de un cuidado que responda a las necesidades de las usuarias basado en las creencias y prácticas culturales de las gestantes.

METODOLOGÍA

Para estudiar el problema se planteó un estudio cualitativo (8) de tipo etnográfico (9), descriptivo, basado en la etnoenfermería de la teoría transcultural de Leininger (10). En este estudio se incluyeron ocho informantes que asistieron a control prenatal en la ESE Hospital San Rafael de Girardot durante el primer trimestre de 2007. Los nombres de las informantes fueron cambiados con el fin de proteger su identidad.

En este tipo de estudio el muestreo es por pertinencia y adecuación. La pertinencia, según Sandoval (11), tiene que ver con la identificación y logro del concurso de los participantes que pueden aportar la mayor y mejor información a la investigación; para este caso fueron las gestantes. La adecuación consiste en contar los datos suficientes que permitan una descripción completa del fenómeno, hasta llegar a la saturación de la información.

La muestra la constituye la información que dan los sujetos al investigador. Cuando se llega al punto de saturación de información, no es necesario buscar más sujetos o ahondar en la información que ya se ha obtenido.

Se establecieron los siguientes criterios de inclusión para las informantes:

- Gestantes residentes en la ciudad de Girardot.
- Asistencia al control prenatal en la ESE Hospital San Rafael de Girardot.
- Sin patologías que impliquen hospitalizaciones.
- Sin limitaciones o impedimentos para realizar ejercicio físico.
- Sin importar la paridad.

La edad de las gestantes que participaron en la investigación osciló entre 15 y 33 años; en relación con el estado civil, se encontró que una era casada, dos solteras y cinco de ellas vivían en unión libre. En cuanto a escolaridad, una tenía primaria completa, tres bachillerato incompleto, tres bachillerato completo y una era profesional.

En lo referente a la ocupación, cinco de ellas eran amas de casa, una dependiente de los padres, una mesera y una empleada en servicios generales. En la paridad, incluyendo la gestación actual, una de ellas estaba en su tercera gestación, dos en la segunda y cuatro en la primera; la edad gestacional osciló entre 20 y 35 semanas.

Estas mujeres pertenecían a niveles socioeconómicos 1, 2 y 3. Cinco de ellas vivían en la casa de los padres, dos en casa de los suegros y una vivía sola con el compañero; las viviendas contaban con los servicios básicos de agua, luz, teléfono y alcantarillado; además presentaban buena ventilación.

En cuanto a la afiliación al sistema general de seguridad social en salud, siete de ellas pertenecían al régimen subsidiado y una al régimen contributivo.

DEFINICIÓN DE CONCEPTOS

- **Significado:** valor o importancia que la gestante le asigna al ejercicio físico durante la etapa prenatal a partir del conocimiento obtenido de las creencias y prácticas.
 - **Creencias:** conocimientos que posee la gestante sobre la práctica del ejercicio físico durante la etapa prenatal, que han sido transmitidos de una generación a otra, formando parte de su contexto cultural.
 - **Prácticas:** ejercicio físico realizado, por iniciativa propia de las gestantes, durante la etapa prenatal para mantener la salud y garantizar el bienestar prenatal.
 - **Ejercicio físico durante la etapa prenatal:** actividad física del sistema músculo-esquelético que realiza la mujer durante la gestación para ejercitar el cuerpo y la mente generando gasto de energía.

PROCEDIMIENTO PARA LA RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

El procedimiento para la recolección de la información en esta investigación incluyó la observación directa participante y la entrevista a profundidad con las informantes, con la aplicación de preguntas descriptivas, estructurales y de contraste (12). Este procedimiento facilitó la obtención de la información con miras a centrar el objetivo y a su vez permitió la expresión abierta y espontánea en el lenguaje propio de las informantes.

Se siguieron los pasos contemplados en la entrevista etnográfica de Spradley; se localizaron las informantes en el consultorio de control prenatal de la ESE Hospital San Rafael de Girardot, previa aprobación y autorización del comité técnico-científico de la institución; se verificó que estas mujeres cumplieran con los criterios de inclusión, se les informó sobre el objeto de estudio, se firmó el consentimiento informado y se programó la entrevista en la vivienda de cada una de ellas. La recolección de la información se realizó a través de la entrevista a profundidad y la observación participante por la investigadora y las notas de campo. Se tuvo en cuenta la descripción del contexto social y de los escenarios culturales, es decir, las características del barrio, de la casa o vivienda, actividades de las gestantes y sus relaciones interpersonales con su familia, amigos y personas cercanas. Todo esto se complementó con las notas de campo para facilitar el análisis de la información.

Las entrevistas se grabaron, previa autorización de las informantes, y se realizó transcripción el mismo día con el fin de analizar los datos y elaborar la siguiente entrevista. Los datos de la entrevista se analizaron y confrontaron con las informantes y con las notas de campo de la investigadora. Cuando se encontraron dudas sobre algunos datos, se indagó nuevamente con la informante con el fin de aclararlos. Se organizó la información con base en el análisis etnográfico de Spradley, teniendo en cuenta las relaciones semánticas existentes en las entrevistas, diferenciando dominios y términos incluidos. Después se hizo una agrupación de dominios que permitió obtener las taxonomías. Finalmente, con base en el análisis componencial de los dominios y taxonomías se determinaron los subtemas y el tema principal de la investigación (13).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los enfermeros y miembros del equipo de salud, cuando brindan atención directa a la gestante en el control prenatal, en muchas ocasiones realizan recomendaciones encaminadas a que la mujer modifique y adopte prácticas de cuidado que garanticen la promoción de la salud, la prevención de la enfermedad, la recuperación y/o mantenimiento de la salud de ella y de su hijo por nacer. Dentro de estas recomendaciones se encuentra la práctica del ejercicio físico. Las gestantes escuchan las recomendaciones, pero en muchas ocasiones no las llevan a la práctica. Esto puede estar asociado a que ellas poseen sus propios conocimientos y comportamientos y les asignan significados desconocidos por enfermería, lo cual hace que los cuidados planteados no se ajustan a las creencias, prácticas y modos de vida de las gestantes.

De allí la importancia de realizar una evaluación del cuidado cultural, entendido como la identificación sistemática de las creencias, comportamientos, conocimientos, valores, símbolos, prácticas y significados de cuidado cultural de individuos o grupos dentro de una perspectiva holística, incluso de visión general, de experiencias de vida, contexto medioambiental (14).

Las gestantes que participaron en el presente estudio dieron un significado del ejercicio como una manera de prepararse durante la gestación para el momento del parto. Ellas manifestaron que realizaban algunos de los ejercicios físicos recomendados por el equipo de salud; sin embargo, consideran el caminar como el ejercicio más importante y que mayores beneficios trae en el momento del parto. Todas las mujeres coinciden en afirmar que caminar es el principal ejercicio que realizan y que ha sido recomendado por otras mujeres. Esto lo han aprendido a través de las mujeres que ya han vivido la experiencia de la gestación.

Esta información es similar a la referida en la investigación cualitativa etnográfica realizada con gestantes en parto en la ciudad de Medellín por Giraldo, en la cual el caminar es parte de prepararse "para irles bien en el parto" (15).

Para las mujeres del presente estudio el caminar se puede hacer a cualquier hora del día mientras realizan los oficios domésticos o están en la casa; no es necesario caminar de forma continua durante un lapso de tiempo para que sea ejercicio, contrario al significado que le dan

los profesionales de la salud, para quienes el caminar, concebido como ejercicio, debe ser practicado de forma continua, vigorosa y rutinaria durante 30 minutos; además estas mujeres gestantes consideran que el caminar sirve para distraerse, ejercitar el cuerpo teniéndolo en movimiento; esto se puede hacer saliendo de la casa o dentro de ella, pues lo que buscan es simplemente caminar, visto como el desplazarse de un lugar a otro.

Algunos testimonios fueron:

“Caminar es desplazarse, ir de un lado a otro, es hacer ejercicio”: Julia.

“Entonces es ir de un lado a otro”: Mónica.

“Caminar todos los días por ahí una hora diaria”: Diana.

Se puede observar que existe diferencia entre el significado que le asignan estas mujeres al caminar y el que le asignan los profesionales de la salud; sin embargo las dos partes coinciden en algunos de los beneficios que trae el caminar, como mantener sanos la mente y el cuerpo.

Las gestantes del estudio consideran que algunos ejercicios que conlleven esfuerzo pueden ser nocivos para la salud de ellas y de su hijo por nacer, como hacer fuerza levantando cosas pesadas, hacer abdominales, correr y saltar, lo que no es contrario a lo fundamentado por el conocimiento científico (16).

El ejercicio es la forma de prepararse durante la gestación para el momento del parto y así evitar complicaciones. También consideran que si se realiza ejercicio controlado durante la gestación, en el momento del parto la respiración estará más controlada y por tanto el nacimiento será mucho más rápido, sin producir sufrimiento a la mujer ni a su hijo.

Para estas gestantes el caminar, los quehaceres de la casa, el nadar, son ejercicios que se pueden realizar sin temor de ocasionar daño al hijo por nacer.

Lo anterior no difiere del conocimiento científico; en una revisión sistemática realizada por Cochrane (2002) se informa que el ejercicio aeróbico regular durante el embarazo parece mejorar (o mantener) el estado físico y la imagen corporal de la mujer; sin embargo los datos disponibles son insuficientes para inferir los riesgos o los beneficios importantes para la madre o el niño (17).

Algunos testimonios de las mujeres son:

“Si hago abdominales, salto o hago fuerza podría morir-seme o venir-seme el bebé”: Soranlli.

“¿Ejercicio peligroso?... hacer fuerza, levantar cosas pesadas”: Soranlli.

“No puede alzar cosas pesadas, que no debe estar suba y baje escaleras”: Gina.

“Que de pronto de tanto alzar cosas pesadas el bebé se venga”: Gina.

“Pues que se puede herniar la mamá al alzar ese peso”: Erica.

Estos ejercicios que ellas consideran peligrosos, según afirman Palacios y Fernández (18), deben evitarse, en especial los que demandan excesivo esfuerzo de la musculatura abdominal.

Muchas de estas mujeres reconocen que es importante realizar ejercicio durante la gestación por los beneficios que trae tanto en la parte física como en la emocional; sin embargo, no lo realizan constantemente, algunas por pereza o simplemente porque no les gusta.

Dentro de las prácticas de ejercicio en la etapa prenatal muestran actividades diarias como el realizar los oficios de la casa o quehaceres del hogar que son considerados como positivos para el embarazo, al igual que la importancia de estar en constante movimiento durante la gestación. El ejercicio está muy relacionado con el movimiento corporal por las diferentes posiciones que adopta el cuerpo al pararse, al agacharse, al sentarse, acurrucarse y con la preparación de los músculos para disminuir el dolor durante el parto principalmente.

Al realizar el análisis etnográfico de la información suministrada por las gestantes que participaron en el estudio se identificaron tres dominios generales o subtemas que se relacionan a continuación:

1. Condición materna
2. Condiciones del hijo por nacer
3. El parto

Estos tres subtemas se pueden constituir en el tema principal: la condición materna física y emocional, con el ejercicio durante la gestación, favorece el bienestar del hijo por nacer y el parto.

La condición materna incluye los significados que estas mujeres le asignan a lo físico y emocional que ellas poseen y que son dos complementos para el bienestar propio y del hijo por nacer. El componente físico incluye

todo lo relacionado con el cuerpo de la futura madre, como el caminar, las diferentes posiciones que el cuerpo puede adoptar y los movimientos corporales que se realizan con el fin de protegerse durante la gestación y prepararse para el parto, realizando algunas actividades que pueden favorecer a la futura madre y evitando realizar actividades que ellas consideran pueden ocasionarles daño durante el embarazo.

Por otro lado, en el componente emocional se incluye el estado de ánimo, en el cual, al realizar el análisis de los datos suministrados por las informantes, se identifican tres características específicas: estar, sentir y tener. También se identificó dentro del componente emocional el aspecto denominado más preparada que incluye manejar el dolor, mantenerse bien y estar conscientes de lo que sucede.

Para estas mujeres la gestación es una condición que requiere cuidados especiales para garantizar el bienestar propio y del hijo por nacer. Es durante este periodo que ellas realizan prácticas influenciadas por el componente cultural del entorno en el que están inmersas con el fin de garantizar una gestación que prepare para un parto rápido y sin complicaciones tanto para ellas como para el hijo por nacer. Para lograrlo, ellas empiezan a adoptar prácticas de cuidado influenciadas por las experiencias de otras mujeres que ya han vivido esta condición en pro de lograr un parto sin complicación.

Las condiciones del hijo por nacer se manifiestan a través de la posición o la ubicación de este dentro del vientre materno, siendo un factor importante en el momento del parto para facilitar el nacimiento. La capacidad que tenga el bebé de adaptarse está dada por la formación de la parte física de él. Para ellas es necesario que el hijo permanezca dentro del vientre los 9 meses para que no se produzca sufrimiento. En pocas palabras, la condición del hijo por nacer está dada por la posición del bebé y el sufrimiento del mismo, según lo relacionado por este grupo de mujeres embarazadas.

El ejercicio influye en las condiciones del hijo por nacer, pues hace que el hijo, a través de los movimientos de la mamá, aumente los movimientos propios y modifique la posición dentro del vientre. Además el ejercicio, según lo referido por este grupo de gestantes, favorece la entrada de oxígeno al hijo, haciendo que respire mejor. El ejercicio permite una buena circulación, le llega más

sangre al hijo y garantiza a este el aporte de lo necesario para que pueda crecer bien. Es decir, la práctica de ejercicio durante la gestación influye en la posición del bebé, puede disminuir el sufrimiento de este, es decir que se ve reflejado en las condiciones del hijo por nacer.

Para estas mujeres *el parto* es uno de los momentos más esperados y les genera sentimientos encontrados; por un lado está la alegría del encuentro con el hijo y por otro el temor por el dolor que pueden sentir al parir. Las contracciones y el nacimiento despiertan miedo en la futura madre; además el no saber comportarse en el hospital o el llegar a desesperarse es un punto álgido porque puede llevarlas a vivir un mal momento caracterizado por el aumento en la intensidad de los dolores.

Durante el embarazo estas mujeres se preparan para vivir la experiencia del parto. Una de las formas es practicando ejercicios físicos que ayudan al cuerpo, en especial las partes más implicadas en el parto como son las caderas y las piernas. Estos ejercicios son el caminar, el estirar las piernas y el nadar; también se preparan para manejar la respiración y para relajarse y así poder controlar y manejar el dolor en el parto.

El dolor en el parto, el control de la respiración y las complicaciones son aspectos que cobran mucha importancia para este grupo de gestantes y cada uno de ellos ha sido cargado de un significado influenciado por el contexto en el que están inmersas estas mujeres.

Algunos testimonios fueron:

“Dolor es una molestia, es algo que no lo deja a uno estar bien, estar tranquilo”: Julia.

“Dolor... es algo que produce desespero, malestar, que incomoda”: Diana.

“Dolor leve para mí es como que uno siente un dolorcito, pero no lo siente mucho”: Martha.

“Dolor fuerte para mí es que el dolor... uno como que llora”: Martha.

“Pues que cuando le estén dando las contracciones la mamá empiece a gritar”: Diana.

CONCLUSIONES

Las mujeres gestantes tienen diversas prácticas y creencias sobre el ejercicio físico, con un significado diferente al que manejan los trabajadores de la salud. La cultura de

las mujeres embarazadas abarca un sistema de creencias, valores y costumbres como un todo integrado. Ellas tienen formas diferentes de interpretar y aplicar el ejercicio físico prenatal, formas distintas de ver la realidad.

El ejercicio físico es tomado por estas mujeres como una práctica que contribuye, junto con el componente físico y emocional de la condición materna, al bienestar del hijo por nacer y al parto. Para esto es necesario que la mujer se prepare durante la gestación buscando estar activa, desarrollando acciones que le garanticen protección y evitando otras que le puedan generar alteraciones. Su único fin es favorecer las condiciones del hijo por nacer.

Durante la gestación las mujeres prestan atención a su componente físico y emocional, con la finalidad de lograr prepararse para el parto y garantizar el bienestar del hijo por nacer. Para ello hacen uso de las creencias y costumbres propias y de las personas que ya han experimentado el estado de gravidez.

La condición materna juega un papel importante en la preparación de las mujeres gestantes; esta condición incluye el componente físico, el componente emocional y los consejos. Caminar, las diferentes posiciones del cuerpo y los movimientos corporales son determinantes en el componente físico; por otro lado, el estado de ánimo y el estar más preparada influyen en el componente emocional de la mujer. Los consejos o recomendaciones que reciben con base en vivencias y experiencias de otros afectan las prácticas de estas mujeres en lo relacionado con el ejercicio físico.

Las condiciones del hijo por nacer también son importantes para estas mujeres; se hace necesario que la mujer durante el embarazo trabaje para lograr que su hijo no sufra y adopte una posición dentro del útero que le facilite el nacimiento.

Cuando llega el momento del parto es necesario que la mujer identifique el dolor y lo controle; es a través de la práctica del ejercicio durante el embarazo que la mujer puede lograr un parto sin dolor.

En el parto la mujer debe saber respirar para garantizar que llegue el oxígeno a todo el cuerpo y al hijo por nacer. Aunque esto es percibido por estas mujeres, durante la gestación no realizan ejercicios que las lleven a entrenarse en el manejo de la respiración. Por el contrario, evitan actividades que les produzcan fatiga y les alteren la respiración.

Durante el parto deben realizar algunas acciones para garantizar que les vaya bien y no se compliquen; dentro de estas acciones están el pujar y el no desesperarse; además, para ellas el parto no se complica cuando se da a luz rápido y no se sufre para tener al hijo. Este sufrimiento está muy unido al dolor de las contracciones que ellas perciben.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- (1) Leininger M. Transcultural nursing: development, focus, importance, and historical development. Cap. I. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 1995, pp. 3-52.
- (2) Leininger M. Transcultural nursing concepts, theories, research & practices. Cap. 4. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 1995, pp. 115-143.
- (3) Hernández Molina LM. Significado del cuidado de sí y de su hijo por nacer para un grupo de gestantes, a partir de sus valores, creencias y prácticas. Tesis de grado, magíster en Enfermería, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia. Bogotá; 2006, pp. 65-70.
- (4) McCausand M. Gestación. Etapa importante para ir al gimnasio. Publicado en la Web; 2002.
- (5) Da Costa N, Rippen M, Dritsa UN. Ring self-reported leisure-time physical activity during pregnancy and relationship to psychotically well-being. *Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology*. Jun. 2003; 24(2):111-120.
- (6) http://www.nacersano.org/centro/9246_9628.asp (consultada en abril 6 de 2006).
- (7) Carranza Rodríguez FJ. Prácticas de cuidado que realizan las gestantes consigo mismas y con el hijo por nacer, en el Servicio de Salud y Clínica Materno Infantil Luis Lazo Arraiga del municipio del Paraíso, Honduras. Tesis de grado, magíster en Enfermería, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia; 2004, p. 87.
- (8) Martínez M. La investigación cualitativa etnográfica en educación. Caracas: Textos SRL; 1991, p. 46.
- (9) Polit D, Hungler B. Investigación científica en ciencias de la salud. México: McGraw-Hill Interamericana; 2000, p. 69.
- (10) Leininger M. Transcultural nursing concepts, theories, research & practices. Cap. 4. 2nd ed. New York: McGraw-Hill; 1995, pp. 115-143.
- (11) Sandoval Casilimas C. Especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social. Módulo 4: Investigación cualitativa. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior; diciembre 2002, pp. 136-139.
- (12) Spradley JP. The ethnographic interview. Orlando, Florida: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers; 1979, p. 102.

(13) Spradley JP. The ethnographic interview. *Óp. cit.*, p. 112.

(14) Leininger M. Culture care assessment to guide nursing practices; 1995, pp. 115-143.

(15) Giraldo DI. "En los últimos días del embarazo, uno ya no es la misma persona": Vivencias de la gestante en el parto. Tesis de grado, magíster en Enfermería, Facultad de Enfermería, Universidad Nacional de Colombia; 2006, pp. 74-75.

(16) Palacios y Fernández. Especialistas en medicina de educación física y del deporte. Madrid; 2000. En: www.Saludalia.com

(17) Kramer MS. Ejercicio aeróbico para las mujeres durante el embarazo (revisión Cochrane traducida). En: La Biblioteca Cochrane Plus, número 2, 2006. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>. (Traducida de The Cochrane Library, 2006, Issue 2. Chichester, UK: John Wiley & Sons, Ltd.).

(18) Palacios y Fernández. Especialistas en medicina de educación física y del deporte. Madrid; 2000. Disponible en: www.Saludalia.com