

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE BELLAS ARTES
ESCUELA DE DANZA

EL EMBARAZO EN LA BAILARINA DE BALLE CLÁSICO Y SU PROCESO DE
ENTRENAMIENTO.

POR:

PIERINA D. PADILLA BELLS

TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIATURA
EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA, CON ÉNFASIS EN
BALLE CLÁSICO

PANAMÁ, REP. DE PANAMÁ

2021

JURADO EVALUADOR:

ASESORA MGTR: MELVA ICAZA _____

DEDICATORIA

“Deseo dedicar este trabajo a aquellos maestros que deseen apoyar e incentivar a sus estudiantes bailarinas a continuar bailando durante el embarazo, siguiendo los cuidados correspondientes y con los conocimientos proporcionados en este trabajo de investigación”.

Pierina D. Padilla Bells.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi esposo Pablo, mi hija Catalina y a mi madre Teresita, por darme ánimo y su constante apoyo en la culminación de esta carrera; ellos han sido mis pilares fundamentales para creer en mí y poder lograrlo.

Un especial agradecimiento a quién ya no nos acompaña, mi Doctora Ginecóloga y Obstetra Graciela Anhel de Aybar, que lamentablemente nos dejó el año pasado. Ella fue la que me incentivó y me apoyó a realizar este trabajo de investigación.

Agradezco también a mis profesores por todo lo que me enseñaron y la oportunidad que me dieron para crecer como bailarina, a mi profesora Ana Acela Smith, Uziel Aloy, Ana Carolina Ceballos y a mi asesora de tesis, la profesora Melva Icaza.

ÍNDICE GENERAL

	Página
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE GENERAL	v
ÍNDICE DE IMÁGENES	x
ÍNDICE DE CUADROS	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xiii
ÍNDICE DE ANEXOS	xv
INTRODUCCIÓN	xvi
CAPÍTULO 1	1
CAPÍTULO 1. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN	2
1.1 ANTECEDENTES	2
1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	3
1.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.4.1 Objetivos Generales	4
1.4.2 Objetivos específicos	4

	Página
1.5 EL APORTE	4
CAPÍTULO 2	6
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	7
2.1 DEFINICIONES	7
2.1.1 Embarazo	7
2.1.2 Fases del embarazo	8
2.1.3 Médico Obstetra	9
2.1.4 Médico Ginecólogo	10
2.1.5 Trimestre	10
2.1.6 Rutina	11
2.1.7 Cambios anatómicos	11
2.2 CAMBIOS ANATÓMICOS QUE SUFRE LA BAILARINA DE BALLE CLÁSICO EN EL EMBARAZO SEGÚN LAS FASES	12
2.2.1 Cuidados de la bailarina Ballet Clásico durante en el embarazo	21
2.3 ENTRENAMIENTO DE BALLE CLÁSICO ADAPTADO A LA BAILARINA DURANTE EL EMBARAZO	24
2.3.1 Beneficios del Ballet Clásico para la bailarina durante el embarazo	29

	Página
2.3.2 Rutinas de alimentación de la bailarina de Ballet Clásico en el embarazo	31
2.3.3 Rutinas de descanso de la bailarina de Ballet Clásico en el embarazo	34
2.4 PRODUCCIÓN DE VIDEO DOCUMENTAL	35
2.4.1 Elaboración del guión	36
2.4.2 Selección de tomas	37
2.4.3 Selección de fondo musical	38
2.4.4 Cronograma de edición	38
2.4.5 Créditos	39
CAPÍTULO 3	40
CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO	41
3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN	41
3.2 COBERTURA	44
3.3 INSTRUMENTOS	45
3.3.1 Cuestionario de encuestas	46
3.3.2 Cuestionario de entrevistas	46
3.4 PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	46
3.5 CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN	47

	Página
CAPÍTULO 4	48
CAPÍTULO 4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	49
4.1 RESULTADOS	49
4.1.1 Resultados de las encuestas a las bailarinas de ballet clásico “madres” en Panamá	49
4.1.2 Resultados de las entrevistas a los médicos especialistas	67
4.2 Análisis de los resultados obtenidos	70
4.2.1 Cambios anatómicos y aspectos generales de las bailarinas de ballet clásico “madres” durante el embarazo	70
4.2.2 Rutina de entrenamiento más apropiada para la bailarina de ballet clásico en el embarazo	71
4.2.3 Rutina de descanso y alimentación para la bailarina de ballet clásico en el embarazo	73
CAPÍTULO 5	74
CAPÍTULO 5. PRODUCCIÓN DE VIDEO DOCUMENTAL	75
5.1 SINOPSIS DEL VIDEO	75
5.2 GUIÓN	75

	Página
5.3 EDICIÓN	81
5.4 FONDO MUSICAL	82
5.5 AGRADECIMIENTO	82
5.6 CRÉDITOS	82
CAPÍTULO 6	85
CAPÍTULO 6. LOGÍSTICA DE PRODUCCIÓN	86
6.1 AFICHE	87
6.2 INVITACIONES	88
6.3 PRESUPUESTO	88
CONCLUSIONES	90
RECOMENDACIONES	92
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS	93
ANEXOS	101

ÍNDICE DE IMÁGENES

N°	Descripción	Página
Imagen 1	¿Cómo son las etapas de gestación en mi cuerpo? (2014)	12
Imagen 2	Etapas del embarazo por semanas síntomas y recomendaciones (2018)	12
Imagen 3	Mi primer trimestre de embarazo (2016)	13
Imagen 4	Prevenir la ciática durante el embarazo. Incremento de la curvatura lumbar (2020)	14
Imagen 5	Mary Helen Bowers (2013)	15
Imagen 6	Pelvis Femenina (2010)	16
Imagen 7	Las radiaciones y trabajo que pueden afectar al embarazo en la mujer (s.f.)	17
Imagen 8	Así cambia y se mueve los órganos durante el embarazo semana a semana (2017)	18
Imagen 9	Recupera tu cadera después del parto (2017)	21
Imagen 10	¿Por qué da mucha sed durante el embarazo? (2017)	23
Imagen 11	Normas para una embarazada antes del fitness (2020)	24

		Página
Imagen 12	Anatomía de la Danza. Recto abdominal, Oblicuo abdominal y Transverso abdominal (s.f.)	26
Imagen 13	¿Cómo practicar yoga en cada etapa del embarazo? (s.f.)	27
Imagen 14	Hizo algo especial hasta el último día de su embarazo y ahora inspira a otras mujeres (2017)	29
Imagen 15	¿Cómo debe ser nuestra comida en la noche? (2013)	31
Imagen 16	Alimentación en el embarazo (2020)	33
Imagen 17	Alimentación en el embarazo (2020)	34

ÍNDICE DE CUADROS

N°	Descripción	Página
Cuadro 1	Resultado de las entrevistas a la Dra. Graciela Anhel de Aybar y el Dr. Rodrigo Aybar	68
Cuadro 2	Resultado de las entrevistas a la Dra. Gladys Olmos y la Dra. Marta Olmos	69
Cuadro 3	Guión de las escenas del video documental	76
Cuadro 4	Presupuesto del trabajo de investigación	89

ÍNDICE DE GRÁFICOS

N°	Descripción	Página
Gráfico 1	Edad al iniciar el embarazo	49
Gráfico 2	¿En qué trimestre del embarazo comenzó a ver cambios anatómicos?	50
Gráfico 3	Cambios anatómicos	51
Gráfico 4	¿Su médico le autorizó a realizar algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?	53
Gráfico 5	¿Qué tipo de entrenamiento realizó?	54
Gráfico 6	¿Con qué intensidad realizó ese entrenamiento?	55
Gráfico 7	¿Cambió el entrenamiento en algún trimestre del embarazo?	56
Gráfico 8	¿Consideró abandonar alguno de los siguientes ejercicios durante el embarazo?	57
Gráfico 9	¿Se sintió en algún trimestre del embarazo con dificultad de culminar alguna clase completa?	58
Gráfico 10	¿Ha sufrido algún tipo de dolor en el cuerpo durante el embarazo?	59

N°	Descripción	Página
Gráfico 11	En cuanto al descanso, ¿Se incrementó?	60
Gráfico 12	En cuanto a la alimentación ¿Realizó algún cambio en la dieta?	61
Gráfico 13	¿Siente que el ser bailarina de ballet clásico le benefició en el embarazo o en el parto?	62
Gráfico 14	¿Considera que el trabajo “en dehors” en el ballet clásico fue favorable para el momento del parto?	63
Gráfico 15	¿Piensa que su hijo/a desarrolló algún tipo de sensibilidad por la danza o la música en el vientre?	64
Gráfico 16	¿Qué les recomiendas a las bailarinas de ballet clásico que estén gestando un embarazo?	65
Gráfico 17	Luego del parto, ¿Cuándo retomó el entrenamiento habitual que tenía antes de su embarazo?	66
Gráfico 18	¿Qué tipo de parto tuvo?	67

ÍNDICE DE ANEXOS

N°	Descripción	Página
Anexo 1	Cuestionario de encuesta dirigido a las bailarinas de ballet clásico “madres”	102
Anexo 2	Cuestionarios de entrevistas dirigida a médicos especialistas en Obstetricia y Ginecología	107
Anexo 3	Certificación de revisión de la redacción	112

INTRODUCCIÓN

INTRODUCCIÓN

Para la bailarina de ballet clásico el cuerpo es la principal herramienta de trabajo, a la hora de experimentar la hermosa etapa del embarazo, en ciertas oportunidades se siente insegura, intimada o considera la idea de abandonar la danza.

El cuerpo asumirá cambios anatómicos desde el primer momento de gestación, y estos cambios repercuten en cada movimiento que se realice.

Por esta razón es necesario estar al tanto de lo que sucede en el cuerpo y tener conocimiento certero de que si se puede bailar embarazada. Esto nos permite incentivar a las futuras bailarinas de ballet clásico a continuar bailando durante el embarazo.

Uno de los principales objetivos es proveer información de los cuidados que debería tener la bailarina a la hora de realizar ballet clásico, conocer las fases del embarazo, así como también el entrenamiento y las diferentes rutinas de descanso y alimentación que debería seguir en cada trimestre de gestación.

En este trabajo de investigación se presentan seis capítulos que se desarrollan de la siguiente manera:

CAPÍTULO 1. Aspectos Generales de la investigación, se muestran los antecedentes investigados para realizar este trabajo, definición del problema a estudiar, su justificación, los objetivos generales y específicos y el aporte.

En el **CAPÍTULO 2. Marco Teórico**, Hace énfasis en el marco conceptual referencial de la investigación, se presentan definiciones y las bases teórico-científicas sobre cambios anatómicos que sufre la bailarina de ballet clásico durante el embarazo según

sus fases; el entrenamiento de ballet clásico adaptado a la bailarina durante el embarazo, los beneficios del ballet clásico, las rutinas de alimentación y descanso en el embarazo , y como último la producción de un video documental con la selección de bailarinas de ballet clásico “madres” dejando testimonio de cómo vivieron su embarazo bailando.

En el **CAPÍTULO 3. Marco Metodológico**, abarca la descripción del tipo de investigación, la población utilizada en esta investigación, al igual que la descripción de las técnicas e instrumentos utilizados en la recolección de los datos y el procedimiento de la investigación.

CAPÍTULO 4. Presentación de los Resultados, a través de los datos obtenidos en las entrevistas y encuestas se alcanzó un recuento de los resultados, y así se obtuvo los conocimientos necesarios en la salud física y emocional de las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo.

CAPÍTULO 5. Producción del video documental, contiene la sinopsis, el guión, la edición, el fondo musical, los agradecimientos y los créditos del video documental con recopilación de fotos, videos y testimonios de las bailarinas de ballet clásico “madres”, los médicos especialistas en obstetricia y ginecología y algunos testimonios de bailarinas internacionales que han bailado durante el embarazo.

CAPÍTULO 6. Logística de Producción, contiene el proceso de selección de afiche e invitaciones, así como también el presupuesto del trabajo de investigación.

Y para culminar se desarrollaron las **CONCLUSIONES, RECOMENDACIONES, ANEXOS Y LAS REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.**

CAPÍTULO 1

CAPÍTULO 1. ASPECTOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1 ANTECEDENTES

El ballet clásico es una de las técnicas específicas dentro de la Danza en general. Esta técnica exige gran dominio del cuerpo y del movimiento, es considerada una de las siete Bellas Artes tradicionales a nivel mundial.

Su exigencia, determinación y el riguroso entrenamiento, hace que sea una técnica muy precisa y disciplinada.

Para las bailarinas de ballet clásico el ser madre siempre genera cierta inseguridad y miedos, en muchos casos consideran abandonar la carrera.

Sin embargo, existen a nivel mundial grandes bailarinas que han experimentado la hermosa etapa del embarazo.

Según la bailarina Mary Helen Bowers, ex bailarina del New York City Ballet y fundadora de la Academia Ballet Beautiful que ha bailado hasta casi el día de su alumbramiento, afirma en el artículo de *Estrada*, que el bailar le sirvió para evitar los dolores de espalda y la común inflamación de las extremidades que suelen sufrir las mujeres embarazadas durante los meses de gestación.

Este y otros tantos testimonios nos indican que no solo es necesario realizar actividad física durante el embarazo, sino que también el ballet clásico está dentro de las técnicas aceptadas para realizar.

Como nos sugiere la médica especialista en Obstetricia Connie Avalos, en el artículo *Ballet: Beneficios en el embarazo*, cuando afirma que:

“La disciplina del ballet clásico es ideal iniciarla desde temprana edad, por sus grandes beneficios, pero también nunca es tarde para incorporar principios del ballet clásico a la rutina de actividad física en la etapa prenatal, realizando pasos elementales del ballet clásico para una buena preparación psicoprofiláctica, sabiendo que la embarazada se someterá a una determinada rehabilitación luego del alumbramiento, llamado post parto” (Avalos, 2013).

1.2 DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

Existen tantas preguntas que se hacen las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo; ¿Cómo puedo saber si podré continuar bailando ballet clásico durante el embarazo? ¿Cuáles son las pautas o información que necesito para estar tranquila y que puedo seguir la rutina de danza? ¿Es peligroso para el bebé realizar la técnica de ballet clásico?

En Panamá diferentes bailarinas de ballet clásico han pasado por esta hermosa etapa de vida disfrutando de la experiencia de ser madre, pero en muchos casos con situaciones de estrés o preocupación, es por esta razón que se realizó este trabajo de investigación.

1.3 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

La importancia de esta investigación radica en la necesidad de generar información que nos brinde conocimiento para el análisis de los cambios durante el embarazo en la bailarina de ballet clásico, ¿Qué tipo de entrenamiento debe realizar?, ¿Cuáles son las fases en el embarazo? ¿Qué rutinas de descanso y alimentación debe seguir? para incentivarlas a continuar bailando.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

A continuación, se presentan los objetivos que se siguen en esta investigación.

1.4.1 Objetivos Generales:

- Analizar los aspectos generales y los cambios anatómicos del cuerpo de la bailarina de ballet clásico en las fases del embarazo.
- Presentar video documental con las evidencias recopiladas.

1.4.2 Objetivos Específicos:

- Señalar las fases por trimestre en el embarazo.
- Identificar los cambios que sufre el cuerpo de la bailarina embarazada.
- Mencionar la rutina de entrenamiento más adecuada para la bailarina de ballet clásico en el embarazo.
- Mencionar la rutina de alimentación y descanso para la bailarina de ballet clásico en el embarazo.
- Recopilar fotos, audios, videos, testimonios de las bailarinas de ballet clásico “madres”, al igual que la información de los médicos especialistas para la realización del video documental.

1.5 EL APORTE

El aporte de esta investigación ofrece información pertinente en las distintas fases del embarazo en las bailarinas de ballet clásico “madres” relacionadas a partir de los cambios anatómicos, el entrenamiento moderado y las rutinas de alimentación y descanso.

La realización del video documental ofrece testimonios visuales y complementa el aporte de esta investigación.

CAPÍTULO 2

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1 DEFINICIONES

A continuación, se presentan las definiciones que apoyaron este trabajo de investigación:

2.1.1 Embarazo

Según la Organización Mundial de la Salud, (OMS), el embarazo son los nueve meses durante los cuales el feto se desarrolla en el útero de la mujer y es considerado para la mayoría de las mujeres un período de gran felicidad.

Delgado Castillo. M. y Morales Andrade. D miembros de la Facultad de Ciencias Médicas de la Ciudad de Santiago de Guayaquil en su trabajo de grado, consideran que:

“El embarazo es un proceso fisiológico que inicia en el momento de la concepción (unión del óvulo y espermatozoide) hasta el momento del nacimiento, llamado parto. Este período que se lleva a cabo en aproximadamente en 40 semanas, subdividido en 3 fases: primer, segundo y tercer trimestre, donde se producen una serie de cambios en la mujer para la mejor adaptación a este estado, con el único fin de permitir las óptimas condiciones para el desarrollo del embrión que concluirá con un recién nacido capaz para adaptarse al mundo externo” (Delgado, Morales, 2016).

En el Hospital General de México, sugieren que:

“El embarazo, gestación o gravidez (del latín gravitas) es el período que transcurre desde la implantación en el útero del óvulo fecundado al momento del parto. Este período de gravidez comprende todos los procesos fisiológicos de crecimiento y desarrollo del feto en el interior del útero materno, así como los importantes cambios fisiológicos, metabólicos e incluso morfológicos que se producen en la mujer encaminados a

proteger, nutrir y permitir el desarrollo del feto, como la interrupción de los ciclos menstruales, o el aumento del tamaño de las mamas para preparar la lactancia” (Hosp. General de México, 1993).

2.1.2 Fases del embarazo

Es un proceso de continuo cambio, desde el primer momento donde surge la implantación en el útero del óvulo fecundado al momento del parto, a diferencia de la definición de etapa que es un estado fijo con divisiones en un tiempo y espacio. Existen tres fases en el embarazo, que se dividen en 3 trimestres, de los cuales cada uno de ellos posee características específicas y son posibles de identificar.

Según Delgado Castillo. M. y Morales Andrade. D miembros de la Facultad de Ciencias Médicas de la Ciudad de Santiago de Guayaquil en su trabajo de grado, consideraron que:

“En la primera fase, el primer trimestre va desde el momento de la concepción hasta que la mujer cumple las 12 semanas de gestación, conformando las semanas claves, ya que es cuando se da la morfología humana. Es un período de alto riesgo y cuidados, ya que cualquier factor que altere la evolución normal del futuro niño se verá reflejado durante toda la vida. En la segunda fase, el segundo trimestre el embrión ya adopta el nombre de feto, va de la semana 13 a la semana 28. El crecimiento del feto continúa, pero de manera más lenta, mide aproximadamente 18 centímetros, al quinto mes de gestación es capaz de sentir los estímulos del medio exterior, y la madre ya ve los movimientos internos que realiza. Para la última fase o trimestre del embarazo, el feto aumenta de tamaño, peso y finalización de la madurez de sus pulmones. Todos los órganos ya están completamente formados. Esta fase finalizará con el parto, nacimiento de bebé, con un promedio de peso alrededor del 2,5 a 4 kg y midiendo entre 48 a 51cm. El sistema muscular y sistema esquelético sufren a sí mismo modificaciones que son visibles a medida que el embarazo transcurre” (Delgado, Morales, 2016).

Marín, Eduardo en el artículo *Así cambia y se mueven los órganos durante el embarazo semana a semana*, afirma que:

“Durante el primer trimestre del embarazo los cambios internos en el cuerpo de la mujer son mínimos. Es a partir del segundo trimestre que el vientre comienza a crecer notablemente, y la futura madre comienza a lucir con orgullo su embarazo y sentir las pataditas de su futuro hijo” (Marín, 2017).

2.1.3 Médico Obstetra

La Universidad Privada Telesup en el artículo *Historia de la obstetricia y su importancia en la salud*, afirman que:

“La obstetricia es importante porque el profesional de esta área es el principal responsable de la salud de la mujer durante las fases de preconcepción, concepción (prenatal, intranatal y post natal) y post concepcional, así como la del recién nacido” (Universidad Telesup, 2019).

Tal como dice Vaivasuata, N. en el artículo *Diferencias entre Ginecólogos y Obstetras*, considera que:

“Los médicos obstetras se ocupan de la salud de la mujer, pero éstos atienden las situaciones que tienen relación con la maternidad. Son los que se encargan del cuidado de las mujeres embarazadas. Participan también en la planificación del embarazo. Se pueden especializar en campos como la medicina fetal, medicina materna y la atención durante el parto. Un médico obstetra puede trabajar como ginecólogo; pero un ginecólogo no puede trabajar como obstetra” (Vaivasuata, 2014).

2.1.4 Médico Ginecólogo

Pillou, Jean F. en el artículo *Definición Ginecología*, afirma que:

“La ginecología es una especialidad médica, pero también tiene algunas vertientes quirúrgicas. El ginecólogo se dedica al estudio y tratamiento de diversos problemas y enfermedades del aparato genital femenino, ya sean problemas de la menstruación o de la menopausia, de la anticoncepción, de las enfermedades de las mamas, del útero, de los ovarios, de las trompas de Falopio y de los cánceres de la mujer” (Pillou, 2013).

Además, Vaivasuata, N. en el artículo *Diferencias entre Ginecólogos y Obstetras*, expresa que:

“El médico ginecólogo atiende los problemas del sistema reproductor de la mujer. Se ocupa especialmente de problemas relacionados con los ovarios, el útero y la vagina. Trata una serie de condiciones y trastornos que podrían presentarse en las mujeres” (Vaivasuata, 2014).

2.1.5 Trimestre

Según Julián Pérez y María Merino en el Diccionario *definición.de*, afirman que: el término trimestre deriva del latín, en concreto, de “trimestris” que se puede traducir como propio de tres meses (Pérez, Merino, 2008).

Tal como se dice en el diccionario *significado concepto*, el trimestre es:

“Un período de tres meses consecutivos. Se denomina mes, por otra parte, a cada uno de los segmentos en los que se divide un año. Esto quiere decir que un año tiene cuatro trimestres, cuatro períodos de tres meses cada uno” (significadoconcepto, 2018).

2.1.6 Rutina

Para La Real Academia Española, (RAE), el término rutina es: “Costumbre o hábito adquirido de hacer las cosas por mera práctica y de manera más o menos automática” (RAE, 2019).

Igualmente, Julián Pérez y Ana Gardey en *definiciones.de*, hacen referencia:

“Rutina es una costumbre o un hábito que se adquiere al repetir una misma tarea o actividad muchas veces. La rutina implica una práctica que, con el tiempo, se desarrolla de manera casi automática, sin necesidad de implicar el razonamiento” (Pérez, Gardey, 2010).

2.1.7 Cambios anatómicos

Pablo Trieste en el sitio web *Brainly*, afirma que: “Los cambios anatómicos hacen referencia a los que se producen en la anatomía o cualquier estructura del cuerpo. Los cambios morfológicos también son cambios anatómicos pero que conllevan cambios en la forma” (Trieste, 2017).

Tal como dicen en el sitio web Babycenter, en el artículo, *Cambios en tu cuerpo durante el embarazo*, hace referencia:

“En el transcurso del embarazo el cuerpo comienza a experimentar una serie de cambios que se encuentran relacionados con el desarrollo y el crecimiento del feto. Algunos de esos cambios se producen para adaptar al cuerpo a la nueva etapa en la que está por vivir durante meses. Nuestra fisionomía, durante el embarazo está expuesta a sufrir cambios en su anatomía para que el feto tenga mayor espacio y se logre desarrollar de manera adecuada y prepararse para el momento final del parto” (Babycenter, 2020).

2.2 CAMBIOS ANATÓMICOS QUE SUFRE LA BAILARINA DE BALLET CLÁSICO EN EL EMBARAZO SEGÚN LAS FASES

Cada trimestre del embarazo está caracterizado por cambios específicos que la mujer puede reconocer.



Imagen 1: “¿Cómo son las etapas de gestación en mi cuerpo?”

Fuente: Artículo *¿Cómo son las Etapas de Gestación en mi Cuerpo?*, embarazo10.com (2014).

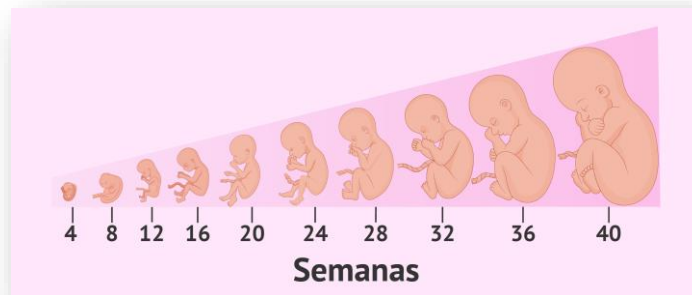


Imagen 2: “Etapas del embarazo por semanas síntomas y recomendaciones.”

Fuente: Artículo *Etapas del Embarazo por Semana*, etapasdelembrazo.net (2018).

En el sitio web el bebé.com el artículo *¿Qué cambios sufre la embarazada en el primer trimestre de embarazo?*, comentan que:

“Durante el primer trimestre de embarazo, la mujer experimenta escasos cambios físicos, pero si desajustes hormonales que el embarazo produce. Cada mujer experimenta los cambios de forma distinta y los percibirá a su manera personal. Este trimestre

del embarazo, por ser el primero, suele ser en el que más acusan las mujeres cambios psicológicos” (elbebé, 2016).

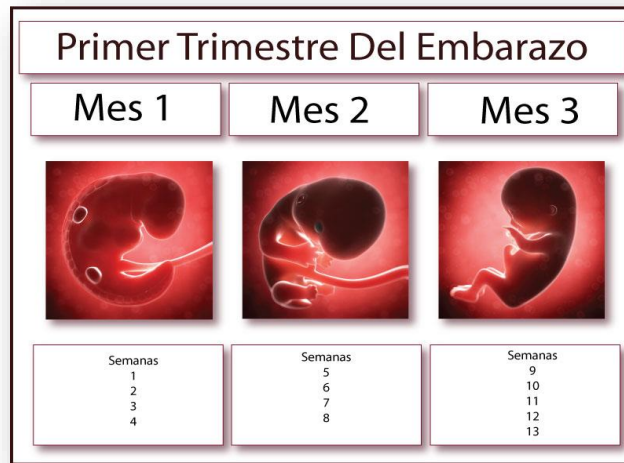


Imagen 3: “Mi primer trimestre de embarazo.”

Fuente: Artículo *Mi Primer Trimestre de Embarazo*, El Blog de la Rubia Pop, trotamundos.eu (2016).

Concuerdo con el sitio web [zr salud.es](http://zr.salud.es), en su artículo *Cambios físicos y psicológicos durante el embarazo*, cuando afirma que en el primer trimestre los cambios bruscos de humor, ansiedad e inseguridad son los característicos de esta fase. Adicional continúa afirmando que “el primer trimestre es el de adaptación del cuerpo y los cambios físicos influyen también en los emocionales” ([zr salud.es](http://zr.salud.es), 2018).

Para la bailarina de ballet clásico se da de igual manera, los cambios emocionales suelen ser los mismos, y adicional a estos, surge la inquietud de saber si podrá continuar bailando.

En esta primera fase del embarazo en los dos primeros meses no existen cambios anatómicos visibles; esto hace posible prolongar el entrenamiento habitual; los cambios anatómicos recién se comienzan a observar en el último mes de este

trimestre. El crecimiento de la zona abdominal empieza a notarse, el peso corporal aumenta y el centro de gravedad se va desplazando hacia adelante, a la vez que la zona lumbar se va arqueando.

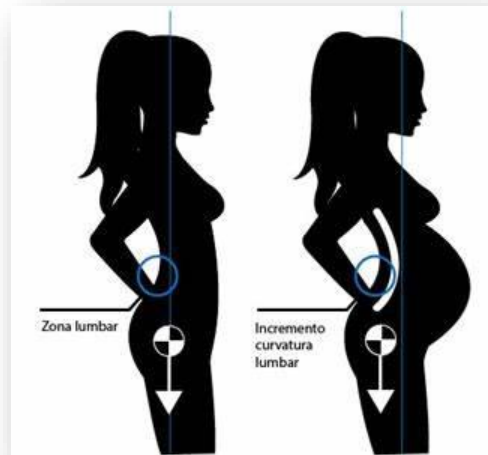


Imagen 4: “Prevenir la ciática durante el embarazo. Incremento de la curvatura lumbar.”

Fuente: Artículo *Descubre Cómo Prevenir la Ciática*, ergológico.com (2020).

Para la bailarina de ballet clásico al poseer la zona abdominal y la zona dorsolumbar desarrollada por el tipo de entrenamiento, le ayuda a reducir los dolores de espalda característicos del embarazo.

Vargas, N. bailarina y dueña de la Academia de Danza Norma Dance Academy ubicada en Guadalupe, Colombia, en el artículo *Beneficios de la danza en mujeres embarazadas*, asegura que:

“Si estás en clases regulares de danza antes de quedar embarazada, es bueno continuar bailando normalmente en esta primera fase del embarazo. Trabajar la postura es fundamental, como bailarina de ballet clásico se debería tener una buena postura, sin embargo, es bueno trabajar aún más porque será fundamental para no lesionar la espalda con el peso del bebé” (Vargas, 2020).

Concuerdo con Vargas, N. ya que la bailarina desarrolla una buena postura, un buen fortalecimiento de los músculos de la espalda a medida que realiza su entrenamiento, adicional desarrolla fuerza en la zona abdominal, este trabajo ayuda y es favorable para la etapa del embarazo.

La bailarina Mary Helen Bowers, ex bailarina del New York City Ballet y fundadora de la Academia Ballet Beautiful que ha bailado hasta el último día de su embarazo; en el artículo de Estrada, M. *“Mary Helen Bowers: la Polémica bailarina embarazada”*, comenta que:

“El bailar me sirvió para evitar los dolores de espalda y la común inflamación de las extremidades que suelen sufrir las mujeres embarazadas durante los meses de gestación, siempre con la aprobación de su médico y considerando que no había riesgo para el feto” (Bowers, 2014).

Existe muchos casos a nivel mundial de bailarinas de ballet clásico que experimentaron el embarazo; otro de los casos es el de la bailarina Elisa Carrillo, bailarina de la Ópera de Berlín que considera que el embarazo es una etapa maravillosa que la bailarina de ballet clásico debería vivir, y asegura que bailó hasta el último día de su embarazo.

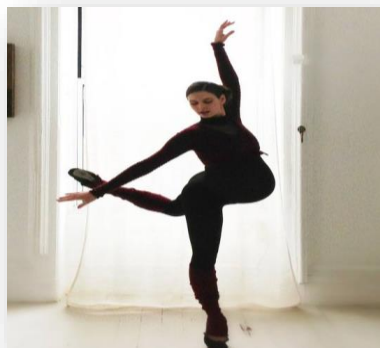


Imagen 5: “Mary Helen Bowers.”

Fuente: Artículo *Bailarina muestra su Proceso de Embarazo mientras sigue Bailando*, nuevamujer.com (2013).

Otro de los cambios que se produce en este trimestre del embarazo, es el ensanchamiento de la cadera.

De acuerdo con Rodríguez, E. en el artículo *Razones por las que se ensanchan las caderas en el embarazo*, afirma que:

“En la semana 10 del embarazo, se da el crecimiento de la cadera, pero el feto es tan pequeño, que no produce un crecimiento de la barriga, es producto de un útero que ha crecido por el bebé. Por este motivo, muchas mujeres experimentan dolor de cadera en este primer trimestre” (Rodríguez, 2017).

Las articulaciones de la cadera se aflojan debido a la hormona Relaxina, (familia de la ínsula), que es la que permite entre otras cosas la salida del bebé en el canal parto con más facilidad.

Estoy de acuerdo con el Dr. Velsid en su artículo *¿Qué es la Relaxina?*, ya que argumenta que:

“La Relaxina es una hormona que juega un papel importante en el embarazo, favoreciendo la penetración de los espermatozoides en los ovocitos, la formación de la placenta y la preparación para el momento del parto ablandando el cuello uterino y relajando las estructuras articulares del canal del parto” (Velsid, 2016).

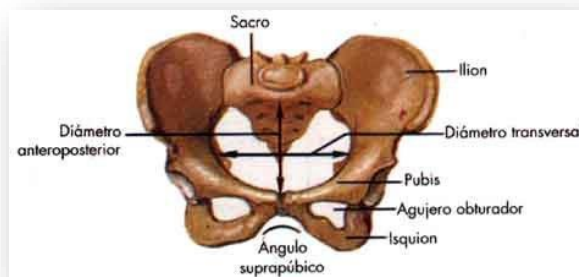


Imagen 6: “Pelvis Femenina.”

Fuente: Vargas, G. (2010) *Biología Humana*, tratadeaagua.blogspot.com



Imagen 7: “Las radiaciones y trabajo que pueden afectar al embarazo en la mujer.”

Fuente: Artículo *Las Radiaciones y Trabajo que Pueden Afectar al Embarazo en la Mujer*, bebes10.com (s.f).

En cuanto a la frecuencia cardíaca, existe un aumento generando un cambio significativo.

De acuerdo con el sitio web *el médico interactivo* en el artículo *El corazón de la embarazada tiene una frecuencia cardíaca mayor*, cuando afirman que:

“La gestación está asociada con cambios significativos en el aparato circulatorio y la frecuencia cardíaca, que puede afectar a la evolución de pacientes con cardiopatías. Los cambios se inician entre las semanas 5 y 8 de la gestación, y alcanzan su máxima expresión en torno a la semana 28 - 34. Después se mantiene constante hasta el parto” (elmédico interactivo, 2020).

La frecuencia cardíaca en el embarazo aumenta y realizando actividad física aumenta mucho más, es por eso, que es significativo tomarse unos minutos luego del ejercicio para la relajación, y en oportunidades medir la temperatura corporal para tener el control de que no haya aumentado demasiado; para esto es importante beber líquido, antes, durante y después de la actividad física.

En la segunda fase del embarazo que va desde la semana 13 a la semana 28, la bailarina de ballet clásico notará que su cuerpo ha tenido visibles cambios anatómicos, el crecimiento de su abdomen y el crecimiento de sus pechos.

Conuerdo con Marín, E. en su artículo *Así cambian y se mueven los órganos durante el embarazo, semana a semana*, cuando afirma que:

“En la semana 13 el feto está creciendo considerablemente y necesita mucho más espacio. Por más que el vientre de la mujer se expanda nunca será suficiente como para que la vejiga, el hígado, el estómago y otros órganos puedan mantenerse en su lugar y en el tamaño normal” (Marín, 2017).

Es importante conocer que va sucediendo en el cuerpo, ¿que aumenta de tamaño?, ¿en qué etapa? y ¿Por qué?, ya que de esa manera podemos ir asumiendo el conocimiento científico y la seguridad de lo que está sucediendo en el cuerpo durante el embarazo.

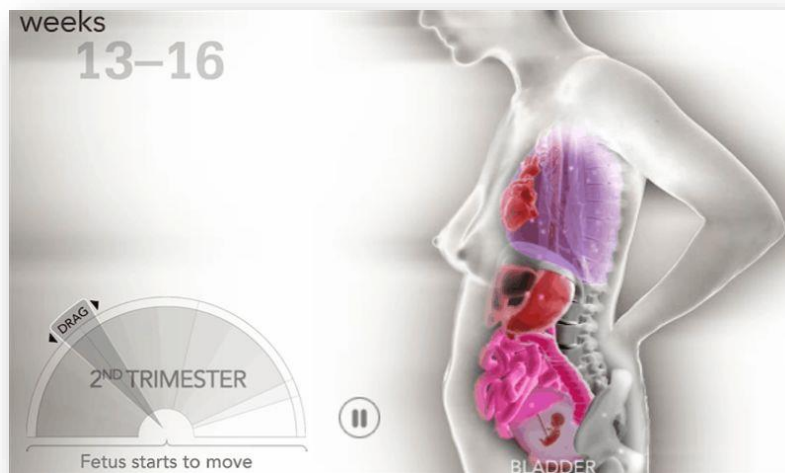


Imagen 8: “Así cambian y se mueven los órganos durante el embarazo, semana a semana.”

Fuente: Marín, E. (2017) *Así Cambian y se Mueven los Órganos durante el Embarazo, Semana a Semana*, es.gizmodo.com

En esta fase del embarazo algunas bailarinas de ballet clásico abandonan sus zapatillas de punta, por el aumento de peso adquirido.

De acuerdo con Luque, A, en su artículo *Cómo adaptar el baile a cada etapa del embarazo*, cuando comenta que: “a partir de las semanas 16 y 17 hay que plantearse suprimir las zapatillas de punta y empezar a hacer los ejercicios con zapatillas de media punta” (Luque, 2017).

En el último trimestre del embarazo (semana 29 hasta el parto) la bailarina de ballet clásico se siente más pesada, más cansada, su abdomen crecerá lo suficiente como para sentir que ciertos ejercicios no son cómodos para realizar.

Estoy de acuerdo con Rodríguez, L. matrona del Hospital Rey Juan Carlos de Móstoles en Madrid, cuando afirma que: “cuando la gestante ya se encuentra muy pesada, lo mejor es que realice toda la clase cerca de la barra de ballet, para contar con un punto de apoyo siempre que lo necesite” (Rodríguez, 2016).

Es recomendable realizar los ejercicios de la barra en secuencias cortas en esta etapa del embarazo, ya que como dice Rodríguez, L., la bailarina se siente más pesada e incluso se cansa más rápido.

Dentro de los cambios anatómicos suelen aparecer en algunas zonas del cuerpo hinchazón, como en las piernas, los tobillos, los pies, las manos y la cara por la retención de líquido, pero el ejercicio físico hace que esa retención de líquido disminuya.

En esta fase se comienzan a sentir las contracciones en el útero llamadas *Braxton Hicks*, son contracciones leves, sin dolor y van preparando el cuerpo para el momento del parto.

También Luque, A. en el artículo *Bailar durante el embarazo*, hace referencia a este momento manifestando que: “los ejercicios pélvicos pueden ser un excelente complemento en el baile y reforzarán tu suelo pélvico, lo que te ayudará mucho a la hora de dar a luz” (Luque, 2017).

Otro de los cambios anatómicos es al finalizar este trimestre, cuando se da el proceso del parto, los huesos de la cadera y pelvis generan cierta abertura dándole paso al bebé.

Con respecto a la ubicación del bebé al momento del parto, la Dra. Mariana Mutti, en el artículo *Formas de parir según el ancho de la cadera*, afirma que:

“Durante todo el embarazo el bebé se encuentra ubicado sobre el pubis y hacia el momento del nacimiento necesita poder “encajarse” en la pelvis, y posteriormente atravesar, siendo la forma de ésta el factor más crítico para descubrir qué tipo de parto se tendrá” (Mutti, 2011).



Imagen 9: "Recupera tu cadera después del parto."

Fuente: Artículo *Recupera tu Cadera después del Parto*, farmacia.easyfarma.es (2017).

2.2.1 Cuidados de la bailarina de ballet clásico durante el embarazo

Los cuidados en el embarazo son fundamentales y varían en función de la mujer y el tipo de embarazo. El cuidado en el ejercicio físico, la alimentación, y el descanso son algunos de los aspectos básicos que deberá tener presente la mujer en esta etapa. Es necesario que el médico que atiende a la bailarina embarazada conozca qué tipo de entrenamiento realizaba antes del embarazo, eso le dará una determinación de qué cuidados debe tener la bailarina para continuar con su entrenamiento.

Conuerdo con Vanesa Lorenzo, en el artículo *Reglas para hacer ballet clásico en el embarazo, Body Ballet*, Cuando dice que:

“Se puede practicar ballet siempre y cuando el médico no indique lo contrario. Eso sí, es importante saber qué postura no son favorables (resulta imprescindible evitar los saltos) y hacer las

clases más lentas y suaves a medida que avanza la gestación. Llegar a un embarazo con buena forma física es muy importante. No es tanto qué hago ahora, sino en qué condiciones he llegado” (Lorenzo, 2014).

El cuerpo de la bailarina de ballet clásico está entrenado y en condiciones para enfrentar la etapa del embarazo; la actividad física que realiza cotidianamente le permite estar en forma, y como dice Vanesa Lorenzo, “no es tanto que hago ahora, sino en qué condiciones he llegado” (Lorenzo,2014).

La bailarina de ballet clásico deberá tener ciertos cuidados para continuar entrenando, los cuales detallo a continuación:

La importancia de realizar sus clases en un lugar fresco, con aire ventilado para que la temperatura del cuerpo no se eleve demasiado, y aumente demasiado la frecuencia cardiaca.

Esto hace que la bailarina de ballet clásico siempre tenga presente la medición de la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal.

Otro de los cuidados específicos para la bailarina de ballet clásico es considerar qué tipo de ejercicios son aptos para ejecutar.

La periodista Luque sugiere que, “se debe tener mucho cuidado con los saltos (que pueden perjudicar especialmente al suelo pélvico), las piruetas y los movimientos muy bruscos”, y añade que, “las coreografías que requieren de este tipo de movimientos se pueden sustituir por una marcha, o un balanceo de un lado a otro” (Luque, 2017).

La hidratación antes, durante y después de la clase, es otro de los cuidados que deberá tener la bailarina de ballet clásico. Esto les ayudará con la temperatura corporal y la energía adicional que se necesita.

Concuerdo con Gabriela Gottau, en su artículo *La hidratación durante el embarazo, Bebés y más*, cuando sugiere que:

“Se requiere de suficiente líquido en el organismo de una mujer embarazada para la formación de líquido amniótico, para la formación del crecimiento y desarrollo del feto, así como también, para enfrentar el mayor consumo energético que se necesita durante la gestación” (Gottau, 2013).



Imagen 10: “¿Por qué da mucha sed durante el embarazo?”

Fuente: Camacho, G. (2020) *¿Por qué da mucha sed durante el embarazo?*, bbmundo.com.

El utilizar ropa adecuada, ropa holgada, sin apretar el vientre, un sujetador adecuado es también uno de los cuidados que se deben tener presente a la hora de entrenar.

Inés Curro la matrona del Servicio Gallego de Salud en el artículo *Consejos para bailar durante el embarazo sin riesgo*, recomienda: “usar tejidos naturales, como el algodón por la sudoración”. Adicional continúa afirmando que “habitualmente les hago bailar en calcetines, sin zapatos. Así se activa la pisada para el ajuste del cambio del centro de gravedad que produce el aumento de peso del abdomen” (Curro, 2017).



Imagen 11: "Normas para una embarazada antes del fitness"

Fuente: *Embarazo y Bebés Alimentación en el Embarazo*, Video bing.com (2020).

2.3 ENTRENAMIENTO DE BALLET CLÁSICO ADAPTADO A LA BAILARINA DURANTE EL EMBARAZO

Estoy de acuerdo con Lourdes Rodríguez, matrona del Hospital Rey Juan Carlos de Móstoles, en Madrid, cuando argumenta que:

“El baile es muy recomendable durante el embarazo, ya que cualquier tipo de danza suele combinar flexibilidad, equilibrio y fuerza, tres características que son muy positivas durante la gestación. No hay ningún tipo de danza que esté contraindicada durante el embarazo siempre y cuando adaptemos el tipo de actividad a las semanas de gestación, con sentido común y conociendo las limitaciones” (Rodríguez, 2016).

Tanto el equilibrio, la flexibilidad y la fuerza, son pilares fundamentales durante el embarazo y considero que el ballet clásico desarrolla estos pilares de una manera muy consciente y productiva para la bailarina.

Así también la matrona Inés Curro, fundadora de Coliño Bailongo (un grupo de baile compuesto por gestantes y madres que bailan con sus bebés), considera que: “bailar

ayuda además a vencer la pereza que a las embarazadas les produce realizar actividad física cuando se ven pesadas y con dificultad en los movimientos” (Curro, 2019).

Si el realizar ejercicio físico no supera la intensidad recomendada, es decir una intensidad moderada, no hay razón para que existan riesgos o problemas durante el embarazo.

El ejercicio debe ser controlado de forma individual, cada mujer tiene un máximo de esfuerzo diferente según su edad, condiciones fisiológicas, entrenamiento y circunstancias previas al embarazo.

La técnica del ballet clásico es muy demandante físicamente, las bailarinas aprenden a identificar y utilizar ciertos músculos mientras trabajan una serie lógica de ejercicios en la barra y en el centro del salón. El resultado de la realización frecuente y constante de estos ejercicios hace posible que las bailarinas desarrollen una fuerza muscular en la zona del abdomen y pelvis, una flexibilidad en las articulaciones y ligamentos y un equilibrio del cuerpo óptimos, que a la hora de estar gestando un embarazo estos puntos claves van a ser de gran ayuda para las tres fases del embarazo, incluyendo el parto.

Por otro lado, Cosgrove, B. en su artículo *¡Ah! ¿Pero hay otra forma de empujar en el parto?*, afirma que:

“El pujo o reflejo de expulsión se define como el impulso involuntario que tiene un origen reflejo por compresión de la cabeza fetal sobre el suelo de la pelvis. Cuando la mujer percibe esta sensación, siente un deseo incontrolado de empujar y

también se estimula por vía refleja la contracción de los músculos que forman la cincha abdominal” (Cosgrove s.f.).

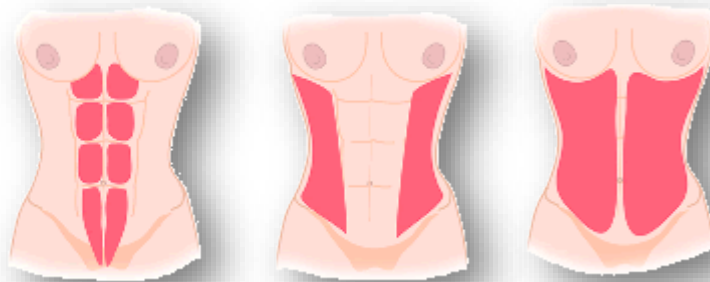


Imagen 12: “Anatomía de la Danza. Recto abdominal, Oblicuo abdominal y Transverso abdominal.”

Fuente: Artículo *Bibliodanza, Anatomía de la Danza*, ciudaddeladanza.com (s.f.).

Concuerdo con Cosgrove, B. cuando menciona el pujo como un reflejo involuntario en el momento del nacimiento del bebé; en la bailarina de ballet clásico la zona abdominal está muy desarrollada y esto ayuda a la hora del pujo, ya que necesariamente se realiza desde esa zona.

Por otro lado, si el entrenamiento previo al embarazo fue básico y no era diario lo mejor sería comenzar despacio y con precaución, y que vaya aumentando de manera gradual a medida que se fortalece su cuerpo.

Es recomendable combinar ejercicios cardiovasculares (aeróbicos), de fuerza y de flexibilidad, pero sí evitar todo movimiento que implique saltos.

A continuación, se menciona la rutina adecuada para una bailarina de ballet clásico embarazada:

- Calentamiento corporal: un buen calentamiento es necesario para poder realizar los ejercicios correctamente y prevenir lesiones en el cuerpo.

Estoy de acuerdo con Kastner, J. en el artículo *¿Cuánto tiempo debería durar el calentamiento previo al ejercicio?*, cuando afirma que:

“Dedicarle tiempo al calentamiento ayuda a preparar a tus músculos y que estos estén listos para la acción; Realizar un calentamiento completo puede ayudarte a prevenir lesiones y mejorar tu desempeño durante el ejercicio. La duración del calentamiento dependerá básicamente de qué tipo de ejercicio realizarás” (Kastner, 2017).

El calentamiento corporal es sumamente importante antes de realizar cualquier tipo de actividad física, ya que involucra todo el cuerpo, los músculos, articulaciones, tendones y órganos. Es importante realizar un calentamiento consciente para así prevenir lesiones y más en la etapa del embarazo.

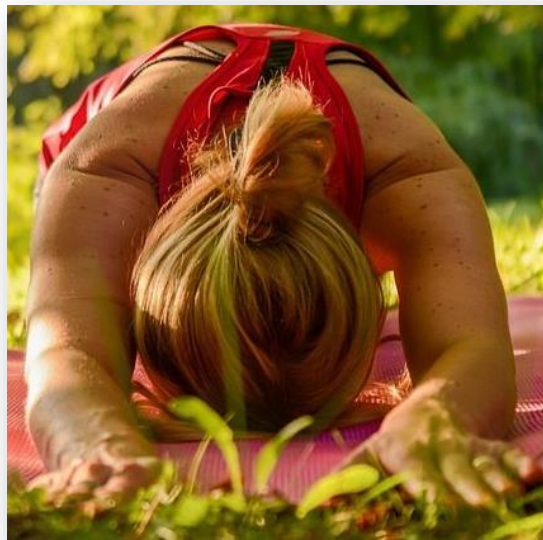


Imagen 13: “¿Cómo practicar yoga en cada etapa del embarazo?”

Fuente: Artículo *¿Cómo Practicar Yoga en cada Etapa del Embarazo?*, Fisiostar, Fisioterapia Salud y Bienestar, fisiostar.com (s.f.).

- Los ejercicios cardiovasculares (caminar o trotar) son los más recomendados para el comienzo, luego realizar estiramiento dinámico (balanceo de piernas, elevación de rodillas, torsión del torso y círculos con los brazos) y por último el estiramiento estático (la mayoría del estiramiento estático debería realizarse durante el periodo de enfriamiento para mejorar la flexibilidad, pero también se realiza en el calentamiento en las zonas que más se trabajará durante la sesión de entrenamiento).
- Los ejercicios en la “barra”, realizarlos en secuencias cortas de cada lado de la barra, los pasos de Souplesse Avant y Cambré al comienzo del embarazo se pueden realizar correctamente, pero luego en el transcurso del embarazo serán incómodos de realizar, ya que con el aumento de los músculos del abdomen se dificulta ese movimiento.
- Todos los ejercicios de piernas son posibles de realizar, considerando que a medida que el embarazo transcurre sería conveniente disminuir la intensidad de estos.
- En el centro los ejercicios son posible trabajarlos también con cierto cuidado ya que se puede perder el equilibrio; los pirouettes y ejercicios de equilibrio hacerlos con cierta precaución, dependiendo del trimestre del embarazo.
- Con respecto a los ejercicios de saltos no son recomendables, se pueden contrarrestar con ejercicios de Relevés y Demi- plés más profundos.
- Para finalizar la clase es importante la relajación, la respiración profunda y el estiramiento.

También concuerdo con Inés Curro, cuando recomienda que: “al finalizar el ejercicio es necesario realizar secuencias de respiración y relajación” (Curro, 2019).

Es importante al finalizar la clase darse un momento de relajación tanto por el aumento de la frecuencia cardiaca, como también por el aumento de la temperatura corporal. Regular estas variables en el embarazo es fundamental para que todo transcurra de la mejor manera y no haya alteraciones en el cuerpo.



Imagen 14: “Hizo algo especial hasta el último día de su embarazo y ahora inspira a otras mujeres.”

Fuente: Bustos, W.(2017) *Hizo algo Especial hasta el Último Día de su Embarazo y Ahora Inspira a otras Mujeres*, bioguia.com.

2.3.1 Beneficios del Ballet Clásico para la bailarina durante el embarazo

El ballet clásico contempla una gran variedad de beneficios que no solo son para las bailarinas de ballet clásico embarazadas, sino que también para cualquier estado físico.

A continuación, se presentan algunos beneficios que brinda en ballet clásico para el embarazo:

- Se produce más agilidad.
- Aumenta la energía.

Conuerdo con el artículo, *6 beneficios que el ballet le dará a tu cuerpo y no conocías*, de Javiera Troncoso cuando comenta que: “si practicas ballet clásico durante el embarazo, a las semanas de haber comenzado notarás un aumento en tu energía, mejoras tu agilidad y tus músculos se verán tonificados y alargados” (Troncoso, 2016).

- Se produce más oxígeno.

Considero que el baile durante el embarazo permite generar una buena oxigenación de nuestro cuerpo, tanto para los músculos como para los órganos. Por lo tanto, estoy de acuerdo con Velsid, en el artículo *Oxígeno para el bebé*, cuando afirma que:

“Durante el embarazo, la respiración de la madre se transforma y capta más oxígeno ya que hay que respirar por dos. El bebé toma oxígeno necesario a través de la sangre, su sistema respiratorio está preparado para transportar entre 20% y 30 % más de oxígeno que el de una persona adulta. Es a través del cordón umbilical, por donde se transporta el oxígeno y se elimina el dióxido de carbono” (Velsid, s.f.).

- Desarrollo y aumento de elasticidad.

La elasticidad se desarrolla con el tiempo y esfuerzo, pero las probabilidades de que mejore la elongación con el ballet clásico son verdaderamente ciertas. Gracias a esta elasticidad, la circulación sanguínea mejora, disminuyen los dolores musculares, y se previenen las lesiones durante el ejercicio y la inflamación post ejercicio.

- Coordinación del movimiento.

Son muchos los movimientos que el ballet clásico nos brinda, dándonos la oportunidad de movernos diferente a las demás técnicas de danza; existe una coordinación que se hace automática con la frecuencia del trabajo diario. Esta coordinación nos brinda la posibilidad de combinar con la respiración y la fuerza abdominal que se necesita para el nacimiento del bebé (momento del pujo).

2.3.2 Rutinas de alimentación de la bailarina de Ballet Clásico en el embarazo

La bailarina de ballet clásico requiere de una sana alimentación y un peso apropiado para poder realizar las actividades que requiere esta disciplina.

Una buena dieta contiene carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.

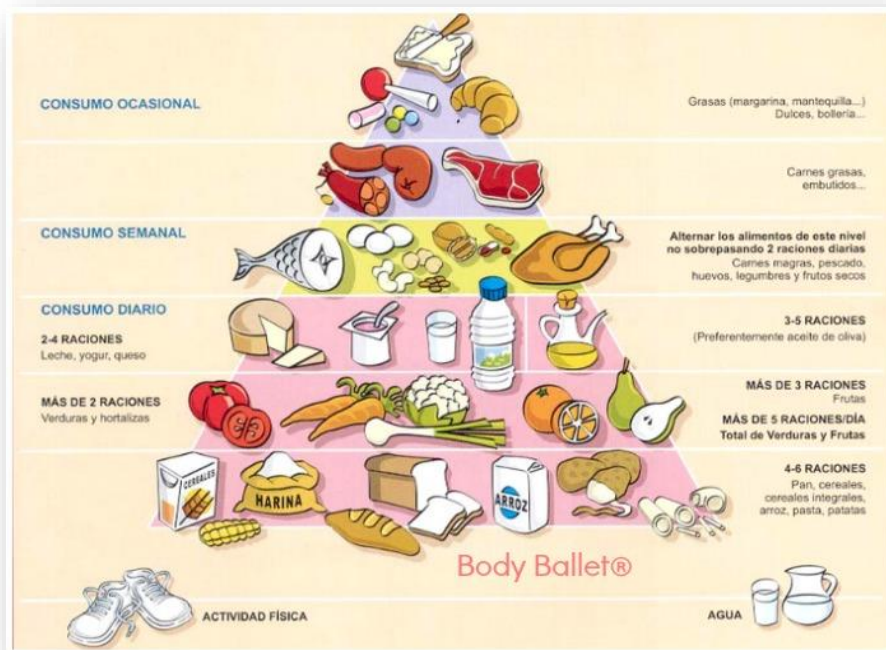


Imagen 15: “¿Cómo debe ser nuestra comida en la noche?”

Fuente: Artículo *¿Cómo Debe ser Nuestra Comida en la Noche?*, bodyballet.es (2013).

Se recomienda entre un 55% a un 60% de carbohidratos, ya que son la principal fuente de energía para el cuerpo de la bailarina de ballet clásico. Ejemplos: papa, yuca. Quinoa.

Las proteínas nos ayudan al mantenimiento de los músculos y son significativas, se sugiere entre un 12% a un 15%. Por ejemplo, ingerir pescado y huevos.

Las grasas se recomiendan entre un 20% a un 30% en la dieta; estas pueden ser, nueces, aceite de oliva, ya que son ricos en omega.

Las vitaminas y minerales son sumamente importantes y necesarias en la dieta, porque ayudan a las embarazadas para la recuperación de los músculos luego de la actividad física. Por ejemplo, frutas y verduras.

La bailarina de ballet clásico durante el embarazo debería ingerir las mismas cantidades de estos componentes, y adicional a estos las vitaminas necesarias para el embarazo. En el 1er trimestre es fundamental que la dieta sea equilibrada, mientras que en 2do trimestre la dieta debería aumentar, (mayores carbohidratos y proteínas). Para el final del embarazo, en el 3er trimestre consumir más hierro para ayudar al cuerpo a la preparación del parto, ya que ese es el momento donde más se genera energía.

Es por ello por lo que la periodista Alba Caraballo, sugiere: “en el embarazo se recomienda comer 5 veces al día, en pequeñas cantidades, carbohidratos, proteínas, grasas y vitaminas. Repartir las comidas entre el desayuno, merienda a media mañana, almuerzo, merienda y cena” (Caraballo, 2018).

Estoy de acuerdo con la periodista Alba Caraballo, ya que, al realizar la actividad física, en especial la técnica de ballet clásico, el cuerpo produce un desgaste físico muy alto, por lo que es necesario alimentarse de manera balanceada y repartida en varias comidas, para así poder darle al cuerpo los nutrientes necesarios tanto para la mujer como para el bebé en desarrollo.

Conuerdo con el personal de Mayo Clinic en el artículo “*Vitaminas prenatales: Porqué son importantes y cómo elegirlas*”, cuando afirma que:

“Busca vitaminas prenatales que contenga además de ácido fólico y hierro, calcio y vitamina D. Ayuda a promover el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé. También puede ser beneficioso buscar una vitamina prenatal que contenga vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina B, zinc y yodo” (Mayo Clinic, 2020).

Es importante que el médico especialista que atiende a la bailarina de ballet clásico embarazada le recomiende la ingesta de vitaminas prenatales para apoyar el crecimiento del bebé y ayudar a la mujer a estar saludable para poder continuar realizando actividad física.



Imagen 16: “Alimentación en el embarazo.”

Fuente: *Embarazo y Bebés Alimentación en el Embarazo*, Video bing.com (2020).



Imagen 17: "Alimentación en el embarazo."

Fuente: Embarazo y Bebés Alimentación en el Embarazo, Video bing.com (2020).

2.3.3 Rutinas de descanso de la bailarina de Ballet Clásico en el embarazo

Está estudiado que el promedio de horas de descanso que se recomienda a las embarazadas es entre 7 a 10 horas. Estas dependen de la cantidad de actividad física que la bailarina de ballet clásico tenga en el día, si solo toma clases de entrenamiento o adicional a estas, da clases a estudiantes.

Son varias las fuentes que indican que los primeros meses del embarazo (primer trimestre), el descanso suele incrementarse debido al cansancio característico de esta etapa, también es bueno realizar siestas cortas para recargar la energía.

Las molestias típicas de esta etapa como náuseas, vómitos, cansancio y sueño se alivian con un buen descanso; el cuerpo utiliza energía extra, por eso es lógico sentirse con poca energía.

Generalmente a partir del cuarto mes de gestación (segundo trimestre), estos síntomas de cansancio disminuyen, el entrenamiento se realiza de mejor manera, y con más entusiasmo, luego el cansancio regresa intensificado en los últimos meses de gestación (tercer trimestre), por consiguiente, el entrenamiento vuelve a disminuir.

2.4 PRODUCCIÓN DE VIDEO DOCUMENTAL

Un video documental está basado en hechos reales que informa a los espectadores acerca de un tema de la vida real, de una persona, acontecimiento o problema; algunos nos proporcionan información educativa sobre situaciones que no son conocidas, otros dan historia detallada acerca de personas o acontecimientos importantes.

Para poder realizar el video documental existen algunas pautas y características que se deben tener en cuenta, en primer lugar, identificar qué tipo de video documental quieres realizar.

En este trabajo de investigación el video documental es de carácter participativo, se enfoca en la vida real y los testimonios de bailarinas de ballet clásico que han experimentado la etapa del embarazo, y cómo continuaron bailando; ellas radican en la República de Panamá, específicamente en las provincias de Panamá Oeste y Panamá Provincia.

Estoy de acuerdo con David Esteban Cubero en el artículo, *Cómo escribir el guión de un documental*, cuando considera que: “un documental es una obra audiovisual (corto, largometraje, unitario o serie, cine o televisión) que representa un aspecto de la realidad mediante hechos, situaciones y personajes reales, y cuya finalidad es informativa, pedagógica o de entretenimiento” (Cubero, 2017).

Este video documental representa la vida real de estas bailarinas, lo que sintieron y lo que vivieron durante el embarazo, buscando como finalidad darle al espectador información educativa e incentivar a las futuras generaciones de bailarinas de ballet clásico a experimentar la etapa del embarazo y continuar bailando.

2.4.1 Elaboración del guión

Para elaborar el guión de un video documental, Ana Nogueira asegura en su blog hotmart, que: “el guión de un video es simplemente la descripción exacta de lo que va a “suceder” en el video y además de lo que será hablado, prevé las imágenes y los recursos visuales que utilizará para transmitir tu idea” (Nogueira, 2017).

Concuerdo con Ana Nogueira, ya que la elaboración del guión es la forma más ordenada y detallada de lo que se quiere mostrar, este proceso de creación del guión, da la posibilidad de seleccionar las imágenes, los recursos visuales que se utilizarán en el video. Toda creación tiene que ser analizada, meditada, planificada, registrada y editada para la construcción de un video documental, de ahí viene la elaboración del guión.

Antes de realizar la grabación se debe reflexionar sobre qué se quiere filmar, qué se quiere mostrar, qué estructura tiene la historia y cuál es el punto de vista que se quiere mostrar.

Existen diferentes etapas para la elaboración del guión, para comenzar es fundamental que se tenga clara la idea de lo que se quiere grabar.

David Esteban Cubero, recomienda:

“Lo primero que se necesita para elaborar un guión de un video documental es encontrar una idea para grabar un documental, elegir a un grupo de personas, familiares, o personas que tengan una situación en común, ya sea para contar algo de su biografía o de su presente” (Cubero, 2017).

Estoy de acuerdo con David Esteban Cubero, ya que en la realización de este video documental en primer lugar se seleccionaron las imágenes, los videos, los testimonios y las citas que tuvieron en común con el tema o la idea a presentar.

Otra de las etapas que hay que tener presente para la elaboración del guión es la investigación sobre esa “idea”; esto es lo que va a dar la verdadera dimensión del tema del video documental. Decidir qué queremos contar, tema, objetivo, premisa y punto de vista, cabe destacar que cuanto más profundo sea el proceso de investigación, mayores posibilidades tendrá para la originalidad del video documental.

2.4.2 Selección de tomas

La empresa de fotografía y video Nikon sugiere algunas reglas para la composición de videos y la selección de tomas. Existen tres tipos de tomas:

- Las tomas de ubicación: son las tomas amplias, permiten que el observador reciba toda la escena.
- Las tomas medias: pueden ser un sujeto o una toma más reducida, esta no incluye la totalidad de los alrededores.
- Las tomas de primer plano: son tomas muy recortadas que muestran detalles finos, pueden ser rostros de una persona, de una acción que es importante para

la historia de su video documental, o simplemente, una toma muy recortada que muestra los detalles de un objeto.

En este video documental se utilizó tanto tomas de ubicación, como tomas medias, para así permitirle al espectador recibir escenas ampliadas y reducidas, en el que no incluye la totalidad de los alrededores; estas tomas se realizan con fotografías de las bailarinas de ballet clásico “madres” encuestadas y los médicos especialistas entrevistados, adicional se puede apreciar videos y testimonios de estos.

2.4.3 Selección de fondo musical

A la hora de la elección musical es importante tener en cuenta que, si se añade música a los videos, se logrará que llame más la atención hacia el público, pero para eso es fundamental seleccionar determinadas músicas que hagan resaltar la imagen y no lo contrario.

Los efectos de sonidos también forman parte de una buena selección musical, ya que acentúa o marca determinadas partes del video documental.

2.4.4 Cronograma de edición

El cronograma de edición es una representación gráfica y ordenada con detalle para que se pueda marcar las tareas que se llevan a cabo en un tiempo estipulado y bajo unas condiciones que garanticen la optimización del tiempo.

Los cronogramas son herramientas básicas de organización en un proyecto, en la realización de una serie para la culminación de una tarea. Son la base principal de ejecución de una producción organizada.

Para realizar el cronograma de edición hay algunas etapas previas que son necesarias, como por ejemplo seleccionar las secuencias a utilizar, revisar el vídeo con el fin de determinar los pasajes o secuencias que deseas conservar y anotar todo en una libreta.

En la edición final se unen las diferentes secuencias y se anima la creación. Se puede añadir títulos, efectos y transiciones.

En cuanto la edición se efectúa tanto en la imagen como en el sonido (de allí la importancia de anotar todo por escrito).

2.4.5 Créditos

Los créditos son las menciones de los integrantes que participaron en el video documental. Son las personas principales y secundarios, el productor, el director, y los extras. Todos los participantes del video documental tienen que aparecer en los créditos.

Carlos González Hidalgo, en el artículo sobre *Créditos para un cortometraje*, afirma que: “los créditos dependen de cada video, porque cada producción requiere roles y personas distintas. No obstante, a veces, tener una guía es una buena oportunidad para tener la sensación de que nadie se quedó sin el merecido reconocimiento por su trabajo” (Hidalgo, 2013).

De acuerdo con Carlos González Hidalgo, ya que considero importante mencionar todos los integrantes que participaron del video documental, es una forma de tenerlos presentes hasta el final del video.

CAPÍTULO 3

CAPÍTULO 3. MARCO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación pertenece al paradigma cualitativo, es un modelo de investigación evaluativo participativo, porque toma como propósito recoger información para elaborar un trabajo que pueda analizar los cambios que sufre el cuerpo de la bailarina de ballet clásico, la adecuada adaptación de su entrenamiento para incentivar a la bailarina a seguir bailando en el embarazo.

Conuerdo con Milagros Cano Flores en el artículo *Investigación participativa inicios y desarrollo*, cuando dice que:

“La investigación participativa busca reconocer, analizar y sistematizar el conocimiento de índole popular, a fin de facilitar la participación real de los grupos involucrados en el planeamiento y ejecución de las acciones que corresponden y se relacionan con el desarrollo. En este aspecto la investigación participativa no es únicamente un trabajo de investigación, sino que es un trabajo eminente educativo, en el cual los grupos tienen participación directa en la producción de conocimientos concretos sobre su propia realidad dentro del contexto socioeconómico y cultural en el que están involucrados” (Flores, 1997).

Este trabajo de investigación proporciona material educativo con la participación directa, y testimonios reales de bailarinas de ballet clásico radicadas en Panamá, que vivieron el embarazo; al igual que de los médicos especialistas en el tema, dando conocimiento concreto sobre la realidad de los cambios que sufre la bailarina de ballet clásico durante el embarazo y los cambios que debe realizar, tanto de entrenamiento, como de alimentación y descanso.

Piergiorgio Corbetta en el libro *La Investigación Social: Métodos y Técnicas Teóricas* señala que: “la aproximación cualitativa evalúa el desarrollo natural de los sucesos, es decir no hay manipulación ni estimulación de la realidad” (Corbetta, 2007).

De acuerdo con la cita de Piergiorgio Corbetta considero que este trabajo de investigación evalúa y analiza el desarrollo natural que vivieron las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo, en el cual no existe manipulación, ni estimulación de la realidad, ya que el embarazo es un proceso natural que no puede ser modificado, ni alterado. Las bailarinas de ballet clásico “madres” respondieron con testimonios los cuestionarios de encuestas manifestando con detalles y cuidadosamente su período de gestación, generando así información valiosa para evidenciar y fortalecer este trabajo de investigación.

Así mismo Patton en el libro *La Metodología de la Investigación* 2da edición, define: “los datos cualitativos como descripciones detalladas de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones” (Patton, 2006).

Siguiendo la definición de Patton, este trabajo de investigación describe con detalles los cambios, las diferentes situaciones, conductas y circunstancias que vivieron las bailarinas de ballet clásico “madres” durante el embarazo.

La línea de investigación de la Facultad de Bellas Artes que enfoca esta investigación es la siguiente:

“Relaciones sistémicas entre Arte y otras disciplinas. (investigación a través del arte). El abordaje interdisciplinario del objeto artístico desde la perspectiva de su interacción social y su realidad a partir de diversas ciencias sociales o proyectos de carácter social, sociológicos, culturales, educativos, arqueológicos, comerciales, industriales, profesionales y otras

disciplinas. Es el ámbito fundamentado en la interacción social de las relaciones del arte como teoría y práctica con las diversas áreas de conocimiento y ciencias sociales o quehacer de la colectividad”.

Se selecciona esta línea de investigación de la Facultad de Bellas Artes enfocada a la interdisciplinariedad del objeto artístico, en este caso la bailarina de ballet clásico tomando en cuenta la perspectiva social y su realidad psicológica y educativa con respecto al embarazo, ya que la bailarina al enterarse de su embarazo experimentará cambios tanto físicos como psicológico en esta etapa.

A continuación, se describe la línea de investigación del Departamento y Escuela de Danza:

“Danza y Salud: La danza como medio de terapia física y psicológica para mejorar la calidad de vida del ser humano”.

Se selecciona esta línea de investigación del Departamento y Escuela de Danza, ya que se relaciona directamente con el tema de la investigación; la danza se utiliza como actividad física autorizada por los médicos especialistas a realizarla siempre y cuando no haya alteraciones durante la gestación, permitiéndole a la bailarina de ballet clásico transcurrir su embarazo de una forma más saludable, con un determinado entrenamiento y ciertos cambios tanto en la alimentación y el descanso. La danza le proporciona a la mujer embarazada diversos beneficios tanto físicos como psicológicos.

3.2 COBERTURA

La cobertura en este trabajo de investigación está dispuesta por una población formada por dos (2) muestras, una de ellas tomando quince (15) bailarinas de ballet clásico que experimentaron la etapa del embarazo y el nacimiento de sus hijos, en las edades de 18 años a 34 años, como sigue:

- Dos (2) Bailarinas Profesionales del Ballet Nacional de Panamá.
- Dos (2) Docentes de la carrera de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza, una de ellas egresada de La Facultad de Bellas Artes en la Universidad de Panamá, y la otra Directora de La Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes. Año 2020.
- Tres (3) estudiantes de la carrera de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza de la Facultad de Bellas Artes, 2 de ellas que poseen Academia de Danzas.
- Siete (7) Bailarinas que poseen Academias de Ballet renombradas.
- Una (1) Directora del Ballet Nacional de Panamá.

Todas radican en la República de Panamá, entre las Provincias de:

- Provincia de Panamá
- Provincia de Panamá Oeste

La otra muestra de la población es de cuatro (4) médicos especialistas en obstetricia y ginecología.

- Dos (2) médicos de La Organización Parto Natural Panamá, en el cual su Centro Médico se encuentra en Gamboa, corregimiento de Ancón, Ciudad de Panamá.
- Dos (2) médicos del Royal Center, el cual su Centro Médico se encuentra en Punta Paitilla, localizado en el corregimiento San Francisco, Ciudad de Panamá.

3.3 INSTRUMENTOS

Según Hernández Sampieri en el libro *Metodología de la Investigación* 5ta edición, afirma que:

“Los instrumentos nos sirven para recoger los datos de la investigación, es un instrumento de medición adecuada, es el registro de datos observados de forma que representen verdaderamente a las variables que el investigador tiene por objeto” (Hernández, 2010).

Concuerdo con la cita de Hernández Sampieri con respecto a los instrumentos, ya que son herramientas que se utilizan para recoger y medir los datos recopilados; en este caso se utilizan cuestionarios de entrevistas y de encuestas con preguntas abiertas, permitiendo responder libremente, generando información valiosa para esta investigación. Estos cuestionarios brindan la información necesaria para ser analizada y lograr los objetivos de la investigación.

Hernández Sampieri, asegura que: “Los cuestionarios consisten en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables. Así mismo se puede indicar que son instrumentos de recolección de datos más utilizados” (Hernández, 2010).

De acuerdo con Hernández Sampieri, los cuestionarios de entrevistas y de encuestas se redactaron siguiendo una variable como tema principal, siendo este “El embarazo en la bailarina de ballet clásico en Panamá”; estos cuestionarios se realizaron de

manera virtual por la situación mundial de la pandemia por el virus Covid-19, y la cuarentena obligatoria en Panamá.

3.3.1 Cuestionario de Encuesta

Las encuestas dirigidas a las bailarinas de ballet clásico “madres” en Panamá se realizaron vía e-mail, ofreciéndoles un documento donde ellas respondieron de manera ordenada.

Adicional a estas encuestas algunas de las bailarinas “madres” ofrecieron vía audio las experiencias vividas en esa etapa de vida, incluso brindaron fotos y videos de su embarazo.

3.3.2 Cuestionario de Entrevista

Las entrevistas fueron dirigidas a la muestra de población de cuatro (4) médicos especialistas en Medicina Ginecológica, Obstetricia de diferentes centros médicos de la República de Panamá.

Algunos de los médicos entrevistados nos ofrecieron vía audios parte de la información que nos brindaron en la entrevista escrita, para ser utilizados en la realización del video documental que se produjo, y por la situación mundial de la pandemia, en el que era imposible realizarlas en persona.

3.4 PROCEDIMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar este estudio, se efectuó una revisión bibliográfica de material existente sobre los cambios anatómicos que sufren las embarazadas, el ejercicio en el embarazo y los beneficios del ejercicio; para el desarrollo del marco teórico, también se revisaron

sitios web. Seguidamente se realizó la redacción de los antecedentes, la justificación, los objetivos generales y específicos los cuales forman parte de las generalidades de la investigación.

Se continuó con la redacción del marco teórico y definiciones de la investigación, seguido el marco metodológico de la investigación culminando así los tres primeros capítulos.

Posteriormente se realizaron las encuestas y entrevistas, se analizaron los datos y se presentaron los resultados en gráficas y cuadros.

Se realizó el video documental sobre las bailarinas de ballet clásico “madres” mostrándonos fotos de su etapa de embarazo y sus testimonios, conjuntamente segmentos de las entrevistas realizadas a los médicos especialistas en obstetricia y ginecología.

Luego se redactaron las conclusiones, recomendaciones, referentes bibliográficos y los anexos.

3.5 CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar el cronograma de la investigación se tuvo en cuenta la situación actual que estamos viviendo a nivel mundial por el Virus Covid-19. Así mismo para la realización del cronograma de las actividades de entrevistas y encuestas.

CAPÍTULO 4

CAPÍTULO 4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 RESULTADOS

Se presentan los resultados obtenidos mediante las entrevistas y encuestas a la población de quince (15) bailarinas de ballet clásico “madres” y a cuatro (4) médicos especializados en obstetricia y ginecología y se exponen estos resultados mediante gráficos y cuadros.

4.1.1 Resultados de las encuestas a las bailarinas de ballet clásico “madres” en Panamá

Los resultados de las encuestas a las bailarinas de ballet clásico “madres” han arrojado valiosa información.

A continuación, se presentan los gráficos correspondientes:

Gráfico 1: *Edad al iniciar el embarazo.*



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El promedio de edades en el que las bailarinas de ballet clásico “madres” experimentaron el embarazo fue de 67% entre los 25 a los 34 años, correspondiendo a 10 bailarinas de ballet clásico “madres”, el 27% entre las edades de 20 a 24 años, correspondiendo a 4 bailarinas “madres”, y sólo el 6% con 18 años, correspondiendo a 1 bailarina de ballet clásico “madre”.

Lo que demuestra, que la edad promedio en que las bailarinas de ballet clásico “madres” radicadas en Panamá experimentan el embarazo es entre los 25 a 34 años.

Gráfico 2: *¿En qué trimestre del embarazo comenzó a ver **cambios anatómicos**?*



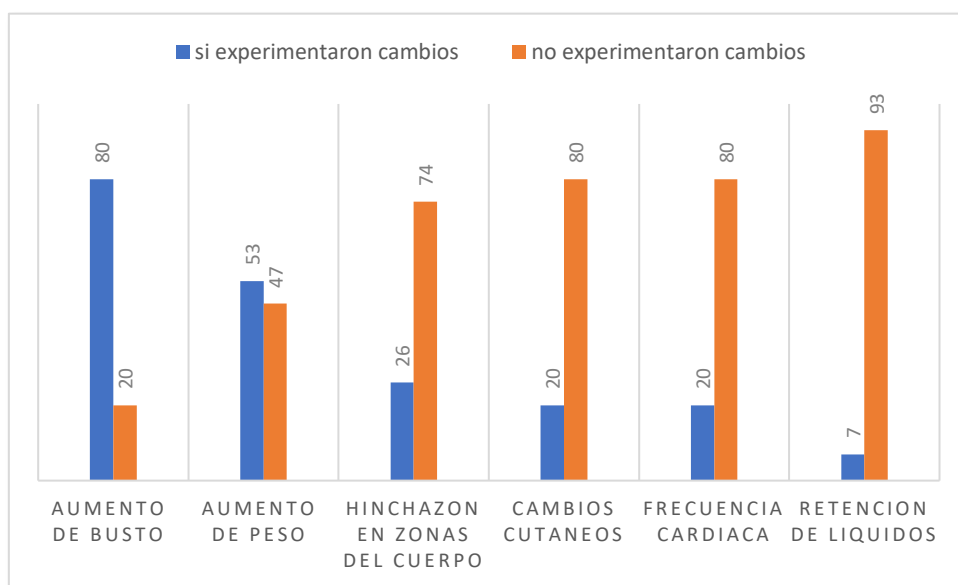
Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

Con respecto a la segunda pregunta formulada, el 47% que corresponden a 8 bailarinas de ballet clásico “madres” respondieron que los **cambios anatómicos** comenzaron en el **2do trimestre** del embarazo, el 46% que corresponde a 6 bailarinas de ballet clásico “madres” respondió que los **cambios anatómicos** fueron en el **1er**

trimestre, y solamente el 7 % que corresponde a 1 bailarina de ballet clásico “madre” notó sus **cambios anatómicos** en el **3er trimestre**.

Lo que representa, que la mayor cantidad de **cambios anatómicos** se dio en el **2do trimestre** del embarazo, dándole a la bailarina de ballet clásico “madre” la posibilidad de seguir entrenando como lo hacía antes del embarazo.

Gráfico 3: **Cambios anatómicos**.



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

Dentro de los **cambios anatómicos** en el cuerpo de las bailarinas de ballet clásico “madres” se observa que varían según la fisiología de la bailarina de ballet clásico, por lo tanto, no todas las bailarinas de ballet clásico “madres” experimentaron los mismos **cambios anatómicos**, y cabe destacar que los cambios tampoco comenzaron de la misma manera.

Dentro del total de las bailarinas de ballet clásico “madres”, algunas experimentaron más de un **cambio anatómico** al mismo tiempo, el 80% que corresponde a 12 de éstas, notaron sus primeros **cambios anatómicos** en el aumento del busto, el 53% que corresponde a 8 bailarinas de ballet clásico “madres” notaron los cambios en el aumento del peso, el 26% que corresponde a 4 bailarinas de ballet clásico “madres” notaron sus primeros **cambios anatómicos** en la hinchazón de alguna parte del cuerpo, el 20% que corresponden a 3 bailarinas de ballet clásico “madres” experimentaron cambios cutáneos y el otro 20% notaron cambios en la frecuencia cardiaca, solamente el 7% que corresponde a 1 bailarina de ballet clásico “madre” experimentó retención de líquidos.

Lo que muestra, que los **cambios anatómicos** más visibles entre las bailarinas de ballet clásico “madres” fueron el **aumento de busto**, seguido del **aumento de peso**. Estos son los cambios más frecuentes durante el embarazo. Por otro lado, la retención de líquido y el aumento de la frecuencia cardiaca fueron los **cambios anatómicos** menos visibles; para las bailarinas de ballet clásico “madres” al estar en continuo entrenamiento, estos **cambios** son poco frecuentes, mientras que las personas que no hacen ejercicio durante el embarazo, si experimentan mayor retención de líquidos y el aumento de la frecuencia cardiaca.

Gráfico 4: ¿Su médico le autorizó a realizar algún tipo de **entrenamiento** durante el embarazo?



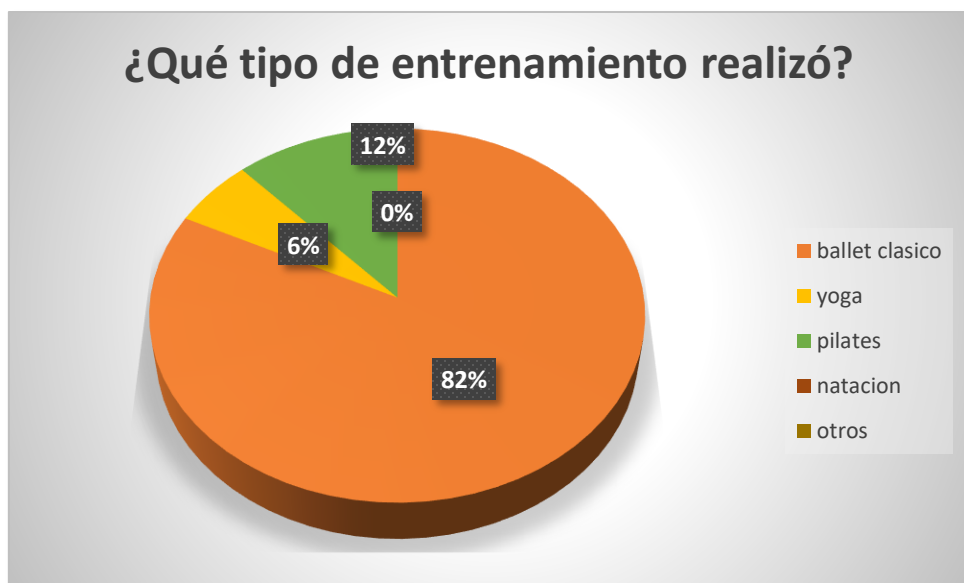
Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

Podemos observar que el 100% de las bailarinas de ballet clásico “madres” fueron autorizadas por sus **médicos especialistas** a realizar **entrenamiento** físico.

Lo que demuestra, que todos los **médicos especialistas** autorizan e incentivan a las bailarinas de ballet clásico a continuar su entrenamiento habitual.

Cabe destacar que, aunque todas las bailarinas de ballet clásico “madres” llevaron a feliz término su embarazo, una de ellas puso en pausa su entrenamiento en los primeros meses del embarazo, ya que presentó amenaza de aborto, pero luego retomó su entrenamiento más controlado y evitando ciertos ejercicios como (port de bras, arabesque y saltos).

Gráfico 5: ¿Qué tipo de **entrenamiento** realizó?



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

Con respecto a esta pregunta, el 82% de las bailarinas de ballet clásico “madres”, que corresponde a 14 de ellas, realizaron **ballet clásico** como entrenamiento durante el embarazo, el 12% realizó pilates, que corresponde a 2 bailarinas y solo un 6% que corresponde a 1 bailarina realizó yoga. Cabe destacar que algunas bailarinas de ballet clásico “madres” realizaron más de un **entrenamiento** físico.

Lo que demuestra, que el **entrenamiento** más adecuado fue el **ballet clásico**, ya que las bailarinas venían trabajando en este entrenamiento previo a su embarazo.

Gráfico 6: ¿Con qué **intensidad** realizó ese **entrenamiento**?



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

La **intensidad** del **entrenamiento** varía según el trimestre de embarazo, un 80% de las bailarinas de ballet clásico “madres” respondieron que el **entrenamiento** que realizaron fue moderado, eso corresponde a 12 de éstas, el 13% que corresponde a 2 bailarinas de ballet clásico “madres” entrenó de forma intensa y el 7% que corresponde a 1 realizó un **entrenamiento** básico.

Dentro de las rutinas de **entrenamiento** más apropiadas, se considera la **intensidad moderada** la más conveniente para el embarazo (dependiendo el estado del embarazo y del trimestre), por lo tanto, fue apropiado que casi el total de las bailarinas de ballet clásico “madres” hayan realizado un **entrenamiento** moderado en esta etapa.

Solamente 1 bailarina de ballet clásico “madre” tuvo un **entrenamiento** básico, puesto que su embarazo era delicado y corría riesgo su bebé, fue una recomendación de su **médico especialista**.

Gráfico 7: ¿Cambió el **entrenamiento** en algún trimestre del embarazo?



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

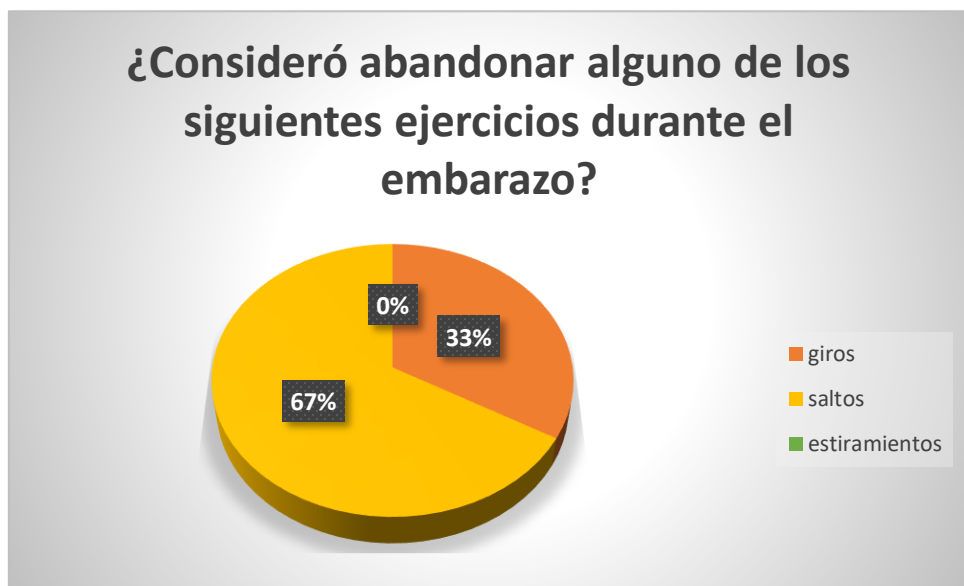
La **intensidad** del entrenamiento que se realiza depende del trimestre en el cual está la embarazada, por eso existen cambios en el **entrenamiento**, a medida que el embarazo crece. El 46% de las bailarinas de ballet clásico “madres” cambió la intensidad del **entrenamiento** en el 3er trimestre, esto corresponde a 7 de ellas, el 27% lo cambió en el 2do trimestre, que corresponde a 4 bailarinas y el otro 27% que son 4 bailarinas de ballet clásico “madres” no cambió su **entrenamiento**.

Lo que representa, la mayoría de las bailarinas de ballet clásico “madres” realizaron cambios en el **entrenamiento** en el 3er trimestre, ya que es ahí donde se experimentan

la mayor cantidad de **cambios anatómicos**, como ya hemos visto en los gráficos anteriores.

Pero así mismo existe una similitud entre los resultados de las bailarinas de ballet clásico “madres” que cambiaron su **entrenamiento** en 2do trimestre con las que no lo cambiaron en ningún trimestre. Lo que demuestra que ciertas bailarinas de ballet clásico “madres” pudieron realizar su entrenamiento sin cambios, con la exigencia que ya venían trabajando previo al embarazo.

Gráfico 8: *¿Consideró abandonar alguno de los siguientes ejercicios durante el embarazo?*

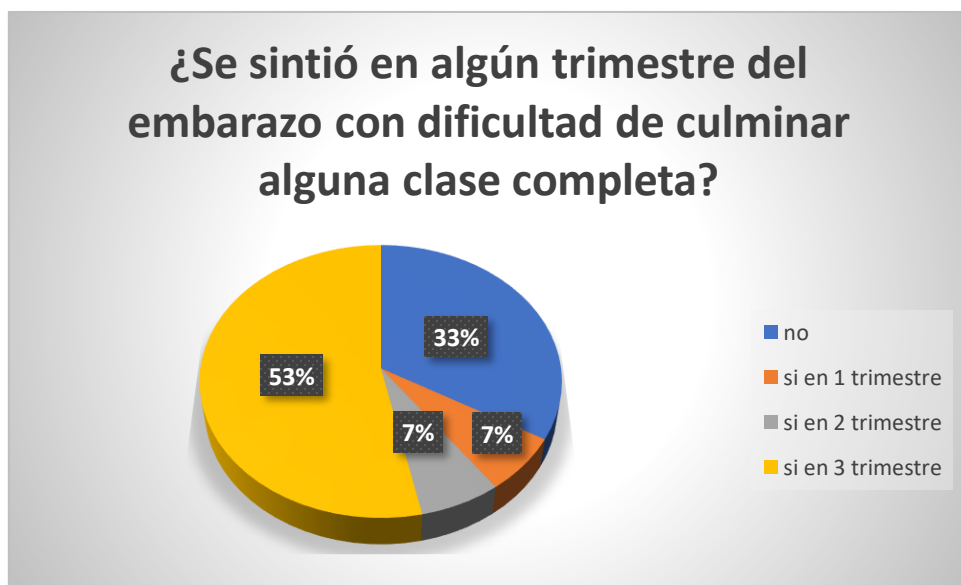


Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

Según el **entrenamiento** y los cambios de **intensidad** realizados, el 67%, que corresponde a 12 bailarinas de ballet clásico “madres” dejaron de realizar saltos, el 33% que corresponde a 6 bailarinas de ballet clásico “madres” dejaron de realizar

giros. En cuanto a los estiramientos todas las bailarinas de ballet clásico “madres” continuaron realizándolos, ya que no son contraindicados en el embarazo.

Gráfico 9: *¿Se sintió en algún trimestre del embarazo con dificultad de culminar alguna clase completa?*



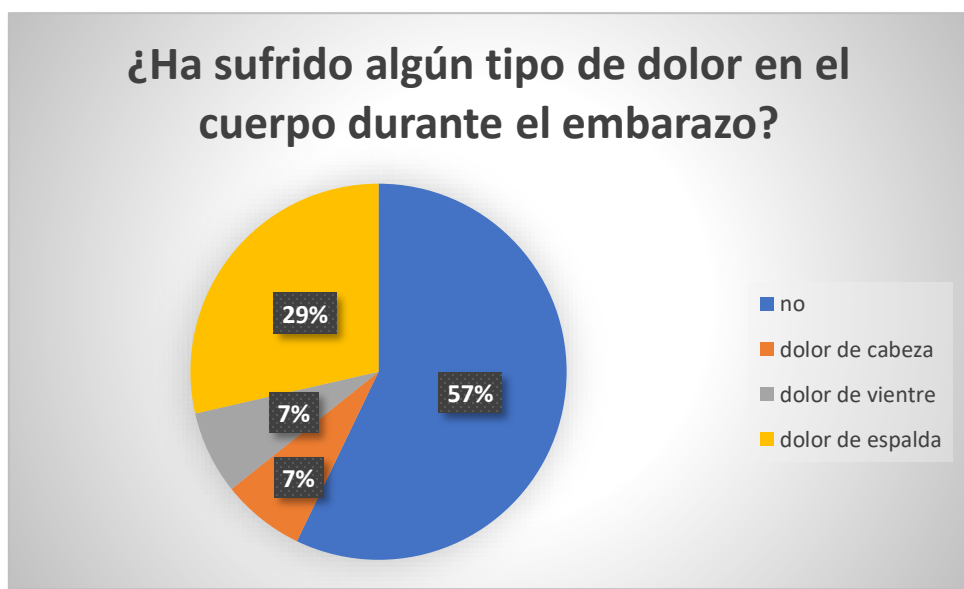
Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

En cuanto a la culminación de las clases del **entrenamiento** que cada bailarina de ballet clásico “madre” realizó, el 53% sintió dificultad en culminar las clases en el 3er trimestre del embarazo, que corresponden a 8 de ellas, el 33% no sintió dificultad en culminar las clases en ningún trimestre del embarazo, que corresponde a 5 bailarinas de ballet clásico “madres”, un 7% sintió la dificultad de culminar las clases en el 2do trimestre, que corresponde a 1 bailarina, y el otro 7%, sintió dificultad en el 1er trimestre.

Por lo tanto, se puede afirmar que la mayoría de las bailarinas de ballet clásico “madres” sintieron dificultad en finalizar las clases en el 3er trimestre, ya sea por el aumento de peso, cansancio o incluso molestias por el tamaño de su vientre.

A su vez también se puede concluir que algunas de las bailarinas de ballet clásico “madres” no tuvieron ninguna dificultad de culminar las clases, ya que, al disminuir la intensidad del ejercicio, fue más agradable, y no sentían ninguna molestia en el transcurso de las clases.

Gráfico 10: *¿Ha sufrido algún tipo de dolor en el cuerpo durante el embarazo?*



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El 57% que corresponde a 9 bailarinas de ballet clásico “madres” no sufrieron ningún tipo de dolor durante el embarazo, el 29%, que corresponde a 4 de éstas, tuvo dolores de espalda, el 7% que corresponde a 1 bailarina tuvo dolores de vientre, y el otro 7% dolores de cabeza.

Lo que representa más de la mitad de las bailarinas de ballet clásico “madres” sin ningún dolor en el cuerpo durante el embarazo. El ejercicio físico y el **entrenamiento** favorece y disminuye los dolores corporales, ya que la persona se mantiene activa y con energía.

El resto de las bailarinas de ballet clásico “madres” que manifestaron dolores de espalda, vientre o cabeza, fueron bailarinas que realizaron un **entrenamiento** con interrupciones e incluso ciertos problemas en el mismo embarazo.

Gráfico 11: *En cuanto al **descanso**, ¿Se incrementó?*



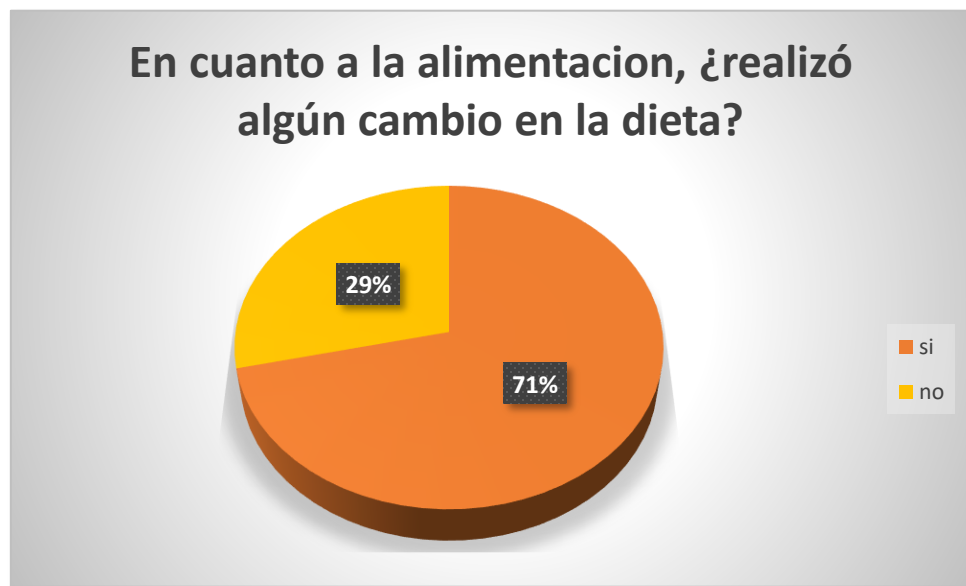
Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El 60% que corresponde a 9 bailarinas de ballet clásico “madres”, respondieron que sí se incrementó el descanso, a más de 8 horas y el 40% que corresponde a 6 de estas, no tuvo un incremento en el **descanso**.

Lo que plasma, que durante el embarazo se incrementa el **descanso**, siendo necesario para el desarrollo del bebé, y la salud de la madre.

El resto de las bailarinas de ballet clásico “madres” manifestaron que su **descanso** no cambió y no se incrementó, puesto que tuvieron que seguir trabajando en sus academias o incluso entrenando niñas para competencias, pero no fue por no sentir cansancio, sino que no podían darse ese espacio.

Gráfico 12: *En cuanto a la **alimentación**, ¿Realizó algún cambio en la dieta?*



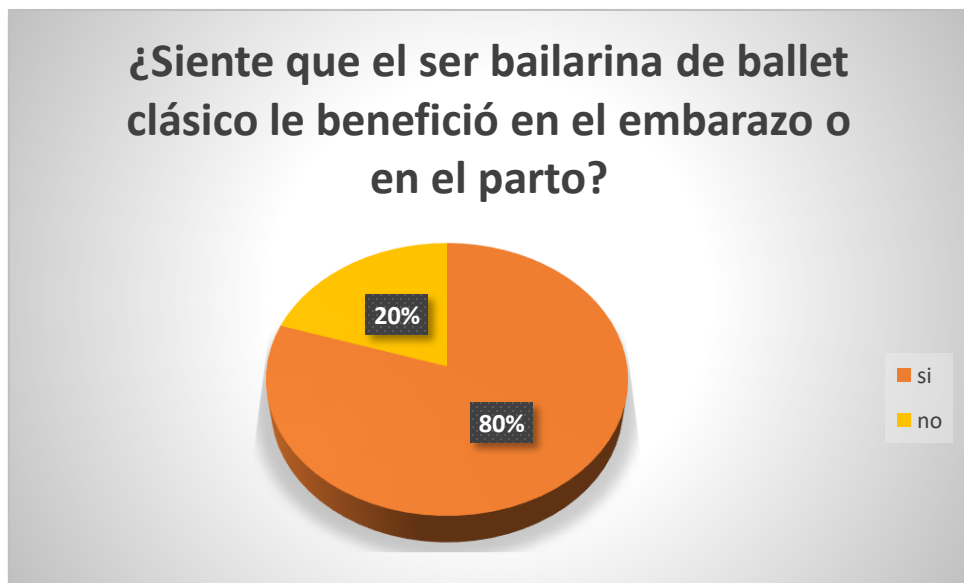
Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El 71% que corresponde a 10 bailarinas de ballet clásico “madres” realizó cambios en la dieta durante el embarazo, y el 29%, que corresponde a 5 bailarinas de ballet clásico “madres” no realizó cambios en la dieta.

Lo que demuestra que más de la mitad de las bailarinas de ballet clásico “madres” han cambiado su **alimentación**, incrementándose con más frutas y verduras según lo que manifestaron. Las bailarinas de ballet clásico “madres” que no cambiaron su **alimentación** revelaron que no lo hicieron puesto que tenían una **alimentación** acorde

a lo sugerida por sus **médicos especialistas**, en base carbohidratos, más proteínas, y más frutas y verduras.

Gráfico 13: *¿Siente que el ser bailarina de **ballet clásico** le benefició en el embarazo o en el parto?*

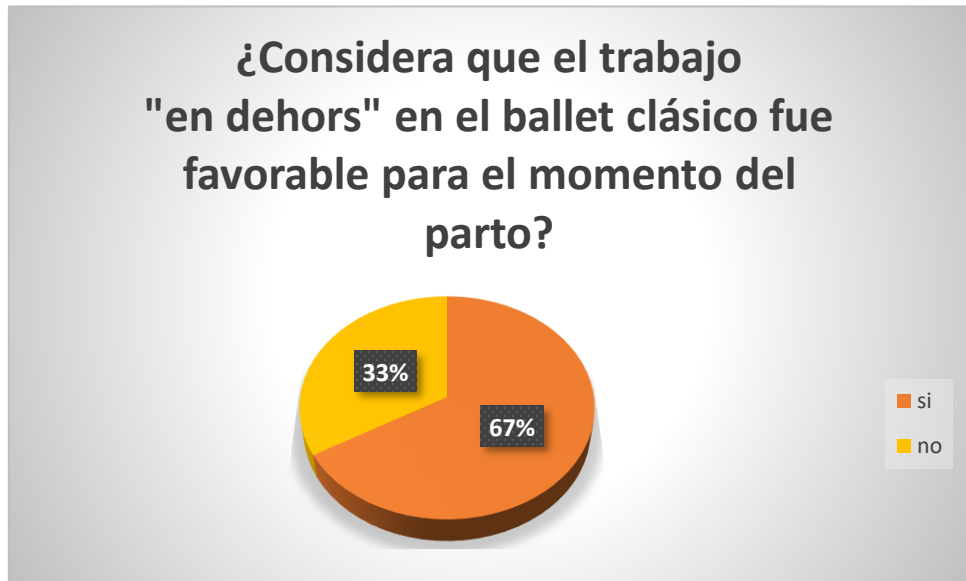


Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El 80% que corresponde a 12 bailarinas de ballet clásico “madres” respondieron que el **ballet clásico** les benefició durante el embarazo, y solo el 20% que corresponde a 3 bailarinas creen que el **ballet clásico** no les benefició.

Lo que representa que casi en su totalidad las bailarinas de ballet clásico “madres” consideran al **ballet clásico** un buen entrenamiento durante el embarazo y luego del parto para su rápida recuperación.

Gráfico 14: ¿Considera que el trabajo “**en dehors**” en el **ballet clásico** fue favorable para el momento del parto?

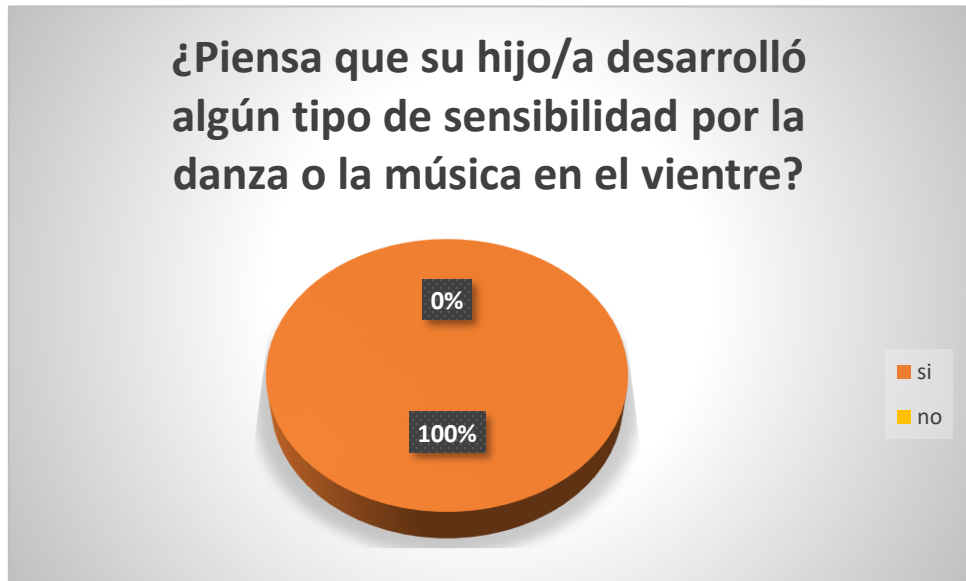


Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El trabajo “**en dehors**” es uno de los elementos fundamentales e indispensables en el ballet clásico. Se trabaja desde los comienzos del entrenamiento y es base en esta técnica. En este caso el 67% que corresponde a 10 bailarinas de ballet clásico “madres” consideró favorable el trabajo “**en dehors**” para el momento del parto, y solo el 33%, que corresponde a 5 de éstas, consideró que no le favoreció en el parto.

Para más de la mitad de las bailarinas de ballet clásico “madres”, el trabajo “en dehors” tiene injerencia durante el parto. Por otro lado, el 33% consideró que no les favoreció o no tuvo la experiencia, debido a que el nacimiento de sus bebés fue por cesárea.

Gráfico 15: *¿Piensa que su hijo/a desarrolló algún tipo de sensibilidad por la danza o la música en el vientre?*



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El 100% de las bailarinas de ballet clásico “madres” respondieron que su hijo/a desarrolló algún tipo de sensibilidad por la danza o la música en el vientre.

Por lo tanto, se puede decir que la danza y la música son herramientas positivas para el embarazo, favoreciendo la sensibilidad del bebé en el vientre y post vientre.

Gráfico 16: ¿Qué les recomienda a las bailarinas de **ballet clásico** que estén gestando un embarazo?

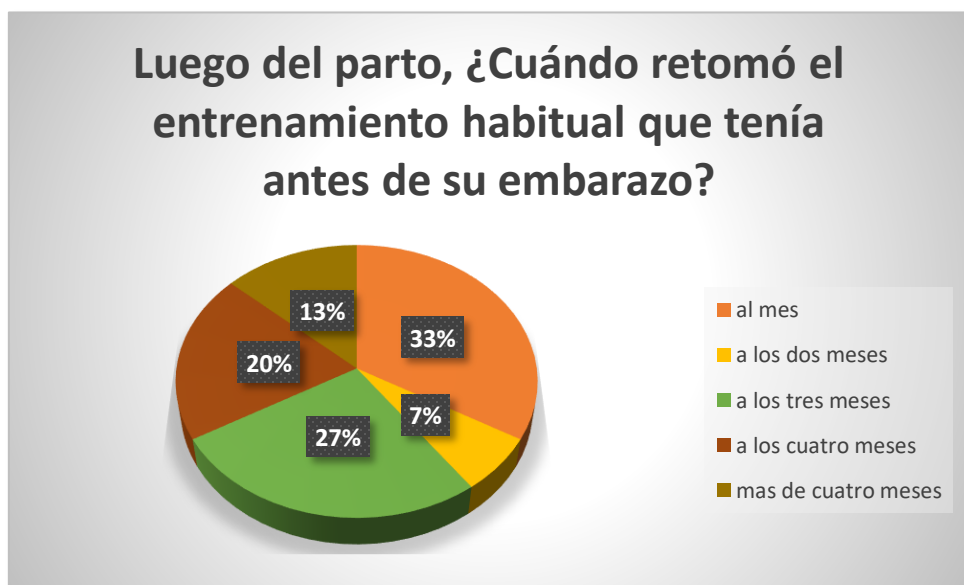


Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

El 100% de las bailarinas de ballet clásico “madres” recomiendan realizar **ballet clásico** durante el embarazo.

Lo que demuestra que las bailarinas de **ballet clásico** deberían entrenar durante el embarazo, viendo que da beneficios y disminuye los dolores corporales.

Gráfico 17: *Luego del parto, ¿Cuándo retomó el **entrenamiento** habitual que tenía antes de su embarazo?*



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico "madres".

El 33% que corresponde a 5 bailarinas de ballet clásico "madres" retomaron su **entrenamiento** al mes del parto, el 27% que corresponde a 4 bailarinas retomaron su **entrenamiento** a los tres meses, el 20% que corresponde a 3 bailarinas de ballet clásico "madres" retomaron a los cuatro meses del parto, el 13% que corresponde a 2 bailarinas "madres" retomó su entrenamiento después de los cuatro meses y solo el 7% que corresponde a 1 bailarina de ballet clásico "madre" a los dos meses.

Por lo tanto, el resultado refleja que el retorno del **entrenamiento** es muy variado, depende e influye mucho en el estado físico de la bailarina de ballet clásico "madre" antes, durante y luego del embarazo, el tipo de parto cesárea o parto natural; y hasta en el **descanso**.

Gráfico 18: ¿Qué tipo de parto tuvo?



Fuente: Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

Este gráfico refleja el tipo de parto que experimentaron las bailarinas de ballet clásico “madres”. El 60% experimentó parto natural, correspondiendo a 10 bailarinas de ballet clásico “madres” y el 40% experimentaron cesárea, que corresponde a 5 bailarinas de ballet clásico “madres”.

Lo que demuestra, que la mayoría de las bailarinas de ballet clásico “madres” tuvieron un parto natural.

4.1.2 Resultados de las entrevistas a los Médicos Especialistas

Los resultados de las entrevistas dirigidas a **médicos especialistas** en Ginecología y Obstetricia son significativos y nos arrojan valiosa información.

(Ver cuadro en la siguiente página).

Entrevistas dirigidas a Médicos Especialistas en Obstetricia y Ginecología de La Organización de Médicos Parto Natural Panamá y del Royal Center, Punta Paitilla.

Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología.	¿Qué tipo de servicios ofrece en el Centro de Salud?	¿Ha atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico?	¿Considera favorable que las bailarinas de ballet clásico realicen algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?	¿Considera Ud. que debería haber algún cambio en la alimentación?	¿Cuál es el promedio de horas de descanso nocturno por día que debería tener una bailarina de ballet clásico embarazada?	¿Siente que hubo alguna diferencia entre el parto de una bailarina de ballet clásico al parto de una mujer que no lo es?
Dra. Graciela Anhel	Servicios de atención especializada a las mujeres embarazadas, buscando los orígenes del parto respetado.	Si, ha atendido 3 pacientes bailarinas de ballet clásico.	Si, considera favorable el entrenamiento, disminuyendo la intensidad.	La alimentación tiene que ser variada, contener cantidades de proteínas. Vegetales y frutas. Tomar mucho líquido. Y se recomienda suplemento de vitaminas y hierro.	En el 1er trimestre aumenta la necesidad de descanso. En el 2do trimestre hay mayor energía, pero promedio 8 a 9 hs de sueño. El 3er trimestre vuelve a 9 o 10 hs de sueño.	Si, las labores de parto son más rápidos y sin interrupciones. El parto fluye naturalmente. La musculatura abdominal facilita la expulsión.
Dr. Rodrigo Aybar	Servicio a embarazadas para partos naturales.	Si, he atendido al igual que la Dra. Graciela 3 partos de bailarinas clásicas.	Si, considero importante la actividad física en el embarazo.	Si tiene una alimentación variada, no habría cambio.	El descanso para las bailarinas de ballet clásico es el mismo, entre 8 a 9 hs. Puede ser que en el último trimestre estén más cansadas.	Las labores de parto son más ágiles. El trabajo abdominal que las bailarinas generan con el ballet clásico ayuda muchísimo.

Fuente: Entrevistas dirigidas a Médicos Especialista en Obstetricia y Ginecología de La Organización de Médicos Parto Natural Panamá y

Royal Center, Punta Paitilla.

Entrevistas dirigidas a Médicos Especialistas en Obstetricia y Ginecología de La Organización de Médicos Parto Natural Panamá y del Royal Center, Punta Paitilla.

(CONTINUACIÓN)

Médico Especialista en Obstetricia y Ginecología	¿Qué tipo de servicios ofrece en el Centro de Salud?	¿Ha atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico?	¿Considera favorable que las bailarinas de ballet clásico realicen algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?	¿Considera Ud. que debería haber algún cambio en la alimentación?	¿Cuál es el promedio de horas de descanso nocturno por día que debería tener una bailarina de ballet clásico embarazada?	¿Siente que hubo alguna diferencia entre el parto de una bailarina de ballet clásico al parto de una mujer que no lo es?
Dra. Gladys Olmos	Se brinda servicios de atención especializada en ginecología y obstetricia.	No he atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico.	En términos generales es favorable que continúen sus entrenamientos, siempre y cuando no haya una condición en el embarazo que lo contra indique.	Se debe mantener una alimentación balanceada que incluya todos los marcos nutrientes necesarios para llevar adelante una gestación saludable.	El descanso debe fluctuarse entre 6 y 8 horas.	No he tenido la oportunidad de atender el parto en una bailarina de ballet clásico.
Dra. Marta Olmos	Ginecología y Obstetricia, monitoreo fetal, ultrasonido obstétrico y ginecológico, colposcopias entre otros.	No, he atendido partos de bailarinas de ballet clásico.	Si se trata un embarazo sin complicaciones si se puede realizar actividad física.	No tengo experiencia.	Promedio de horas de descanso para todos debe ser 7 -8 horas.	No tengo experiencia. Las bailarinas de ballet clásico considero que su flexibilidad juega un papel importante para un exitoso parto vaginal, siempre y cuando no existan otros factores que lo contraindiquen o impidan.

Fuente: Entrevistas dirigidas a Médicos Especialista en Obstetricia y Ginecología de La Organización de Médicos Parto Natural Panamá y

Royal Center, Punta Paitilla.

4.2 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

A continuación, se analizan los resultados que nos arrojaron las encuestas a las bailarinas de ballet clásico “madres” y las entrevistas a los médicos especialistas.

4.2.1 Cambios anatómicos y aspectos generales de las bailarinas de ballet clásico “madres” durante el embarazo

De los resultados obtenidos en esta investigación se desprenden los siguientes aspectos que se analizaron:

- El 67% de las bailarinas de ballet clásico “madres” experimentaron el embarazo entre los 25 a 34 años, mientras que el 27% tuvo su experiencia entre los 20 a 24 años, y solo el 6% a los 18 años.
- Las bailarinas de ballet clásico “madres” pudieron diferenciar los **cambios anatómicos** que ocurrieron en cada una de las tres (3) **fases del embarazo**; Dentro de estos cambios podemos observar que los más frecuentes fueron, el aumento de busto y el aumento de peso. En cuanto al aumento de la frecuencia cardiaca, la retención de líquidos y los cambios cutáneos, no fueron significativos, dado que, al realizar actividad física, estos cambios se reducen y no se manifiestan con tanta intensidad.
- Según las bailarinas de ballet clásico “madres” la mayor cantidad de **cambios anatómicos**, se manifestaron en el **2do trimestre** del embarazo.
- En su totalidad las bailarinas de ballet clásico “madres” fueron autorizadas por sus **médicos especialistas** a realizar actividad física, optando por el Ballet Clásico como el **entrenamiento** más adecuado y completo.

- En cuanto a los dolores corporales, el 57% de las bailarinas de ballet clásico “madres” no experimentaron ningún dolor corporal durante el embarazo.
- Cerca de la totalidad de las bailarinas de ballet clásico “madres” coincidieron que el ballet clásico les benefició y lo recomiendan durante el embarazo; el 67% de estas, consideran que el trabajo “en dehors” les favoreció en el momento del parto.
- Consideran también, en su totalidad que sus hijos desarrollaron cierta sensibilidad por la música y la danza en el vientre.
- El 60% de las bailarinas de ballet clásico “madres” experimentaron el parto natural para el nacimiento de sus hijos.

4.2.2 Rutina de entrenamiento más apropiada para la bailarina de ballet clásico en el embarazo

A continuación, se describen 5 aspectos de la rutina de entrenamiento que tuvieron las bailarinas de ballet clásico “madres”.

- El 46% de las bailarinas de ballet clásico “madres” cambiaron su entrenamiento en el 3er trimestre del embarazo, mientras que el 27% lo cambiaron en el 2do trimestre; el cambio fue en la intensidad del entrenamiento. El 80% de éstas, cambió la intensidad del entrenamiento de intensa a moderada, mientras que el 13% mantuvieron el entrenamiento intenso, y solo el 7% un entrenamiento básico.
- El 53% de las bailarinas de ballet clásico “madres” sintieron dificultad en finalizar la clase de ballet clásico en el **3er trimestre** del embarazo; adicional, en este

trimestre, abandonaron los ejercicios de giros y saltos, por recomendaciones de los **médicos especialistas**.

- El 33% no tuvo dificultad de culminar las clases de ballet clásico en ningún trimestre.
- El 100% de las encuestadas realizó estiramientos en las clases.
- En cuanto al retorno del **entrenamiento** luego del parto, las bailarinas de ballet clásico “madres” tuvieron sus retornos muy variados; esto depende específicamente del tipo de parto y del estado físico que tenían antes, durante y después del parto.

A continuación, se describen 4 aspectos de la rutina de entrenamiento más apropiada para la bailarina de ballet clásico durante el embarazo.

- En primer lugar, realizar el calentamiento de todo el cuerpo, para prevenir lesiones durante el embarazo.
- Realizar los ejercicios correspondientes a la “barra”, en secuencias cortas de cada lado. Evitar realizar los ejercicios como Souplesse Avant y Cambré a partir del 3er trimestre del embarazo; al igual que de los ejercicios en el centro evitar los giros, saltos pequeños y saltos grandes.
- Es recomendable que la intensidad del **entrenamiento** sea moderada.
- Es importante la relajación, el estiramiento, y la respiración profunda, para la culminación de la clase.

4.2.3 Rutina de descanso y alimentación para la bailarina de ballet clásico en el embarazo

La rutina de descanso en las bailarinas de ballet clásico “madres” aumentó considerablemente; el desgaste de energía en el embarazo les llevó a necesitar más horas de sueño y de **descanso**. El 60% de éstas, cambió su rutina, e incluso algunas de ellas, incrementaron el descanso hasta 10 horas.

Los **médicos especialistas** entrevistados consideran que se debería dormir entre 7 a 10 horas dependiendo de la **fase del embarazo**.

En cuanto a la **alimentación**, el 71% de las bailarinas de ballet clásico “madres” cambiaron su dieta, incrementándose con más frutas y verduras; los **médicos especialistas** indicaron para las bailarinas de ballet clásico embarazadas una dieta balanceada, considerable líquido y vitaminas prenatales.

Por todo lo antes expuesto, se constata que las bailarinas de ballet clásico que van a ser madres pueden continuar bailando durante el embarazo sin miedos y preocupaciones, siguiendo las indicaciones de sus médicos.

CAPÍTULO 5

CAPÍTULO 5. PRODUCCIÓN DEL VIDEO DOCUMENTAL

“El embarazo en la bailarina de Ballet Clásico y su proceso de entrenamiento”

5.1 SINOPSIS DEL VIDEO DOCUMENTAL.

Este video documental presenta a grandes bailarinas de ballet clásico “madres” quienes nos brindan mediante fotografías y videos la dedicación, el amor y el entrenamiento que realizaron durante la hermosa etapa del embarazo, dando así testimonio visual de que sí se puede bailar durante el embarazo.

Adicional, esta producción ofrece fragmentos de las entrevistas realizadas a los médicos especializados en ginecología y obstetricia las que evidencian la importancia de la actividad física durante el embarazo y los cambios de rutinas que pueden tener las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo.

5.2 GUIÓN

El guión del video documental presenta la distribución de las escenas para la realización de este, la duración de cada escena, la descripción y el objetivo de la escena. (Ver guión en la siguiente página).

A continuación, se presenta el guión:

Guión de escenas del Video Documental					
<i>“El embarazo en la bailarina de ballet clásico y su proceso de entrenamiento”</i>					
Producción: Pierina Padilla					
Guión: Pierina Padilla					
Duración: 08' 08" (8 minutos, 08 segundos)					
Música: <i>“Respiras y yo”</i> , Rossana					

ESCENA/ SECUENCIA	SEGUNDOS DE ESCENA	SONIDO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN TOTAL
1	00' 00" a 00' 13"	“RESPIRAS Y YO” (Rossana)	Presentación de portada Afiche Título “El embarazo en la bailarina de ballet clásico y su proceso de entrenamiento”.	Presentación de video.	13”
2	00' 13" a 00' 16"	“RESPIRAS Y YO” (Rossana)	Título: Bailando en el 1er trimestre de embarazo.	Señala la primera fase del embarazo.	3”
3	00' 16" a 00' 22"	“RESPIRAS Y YO” (Rossana)	Fotografía de la bailarina Cristina Lee en el escenario de la Facultad de Bellas Artes (1er trimestre).	Presentación de bailarina de ballet clásico “madre”. Cristina Lee.	6”
4	00' 22" a 00' 37"	“RESPIRAS Y YO” (Rossana)	Fotografía de la bailarina Cristina Lee, con cita obtenida de encuesta.	Testimonio de bailarina de su embarazo en el 1er trimestre.	15”
5	00' 37" a 00' 45"	“RESPIRAS Y YO” (Rossana)	Fotografía de la bailarina Cristina Lee, con cita obtenida de encuesta.	Testimonio de bailarina de su embarazo en el 1er trimestre.	8”

ESCENA/ SECUENCIA	SEGUNDOS DE ESCENA	SONIDO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN TOTAL
6	00' 45" a 00' 50"	"RESPIRAS Y YO" (Rosana)	Título: Bailando en el 2do trimestre de embarazo.	Señala la segunda fase del embarazo.	5"
7	00' 50 a 00' 56"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Pilar Vega, con cita obtenida de encuesta. (2do trimestre).	Presentación de bailarina de ballet clásico "madre".	6"
8	00' 56" a 01' 03"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Pilar Vega, con cita obtenida de encuesta.	Testimonio de bailarina de su embarazo en el 2do trimestre.	7"
9	01' 03" a 01' 07"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Título: Bailando en el 3er trimestre de embarazo.	Señala la tercera fase del embarazo.	4"
10	01' 07" a 01' 14"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Segmento de video de la bailarina Pierina Padilla, en clase de ballet clásico. (3er trimestre).	Presentación de bailarina de ballet clásico "madre".	7"
11	01' 14" a 01' 31"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Segmento de video de la bailarina Pierina Padilla, en clase de ballet clásico, y cita obtenida de encuesta. (3er trimestre).	Testimonio en video del entrenamiento de la bailarina.	17"
12	01' 31" a 01' 45"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Manuela Navarro, con cita obtenida de encuesta. (3er trimestre).	Presentación de bailarina de ballet clásico "madre".	14"
13	01' 45 a 01' 53"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana). Voz off (Bailarina)	Fotografía y fragmento de voz en off, de la bailarina Manuela Navarro. (3er trimestre).	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	8'

ESCENA/ SECUENCIA	SEGUNDOS DE ESCENA	SONIDO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN TOTAL
14	01' 53" A 02' 05"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Pilar Vega, con cita obtenida de encuesta (3er trimestre).	Presentación de bailarina de ballet clásico "madre, en el 3er trimestre.	12"
15	02' 05" a 02' 10"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Valerie Bey – Durling, con cita obtenida en encuesta. (3er trimestre).	Presentación de bailarina de ballet clásico "madre".	5"
16	02' 10" a 02' 15"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Valerie Bey- Durling, con cita obtenida de encuesta.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	5"
17	02' 15" a 02' 36"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana) Voz off (bailarina)	Fotografía y fragmento en voz off de la bailarina Valerie Bey -Durling. (3er trimestre).	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	21"
18	02' 36 a 02'44"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Pierina Padilla, con cita obtenida de encuesta. (3er trimestre).	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	8"
19	02' 44" a 02' 50"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Pierina Padilla, con cita obtenida de encuesta. (3er trimestre).	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	6"
20	02' 50" a 03' 07"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de la bailarina Pierina Padilla, con voz off obtenida en encuesta.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	17"
21	03' 07" a 03' 11"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Título: Fragmentos de entrevistas a Médicos Especialistas.	Señala lo que viene a continuación.	4"

ESCENA/ SECUENCIA	SEGUNDOS DE ESCENA	SONIDO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN TOTAL
22	03' 11" a 04' 43"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana) Voz off (Médico).	Fragmento de entrevista a Médica Graciela Anhel.	Testimonio de Médico especialista en el tema de investigación.	1' 32"
23	04' 43" a 04' 57"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Cita del Médico Rodrigo Aybar, obtenida de entrevista realizada.	Testimonio de Médico especialista en el tema de investigación.	14"
24	04' 57" a 05' 13"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Cita de Médica Gladys Olmos, obtenida de entrevista realizada.	Testimonio de Médico especialista en el tema de investigación.	16"
25	05' 13" a 05' 26"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Cita de Médica Marta Olmos, obtenida de entrevista realizada.	Testimonio de Médico especialista en el tema de investigación.	13"
26	05' 26" a 05' 31"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Título: Mensaje de bailarinas internacionales de ballet clásico "madres"	Señala lo que viene a continuación.	5"
27	05' 31" a 05' 39"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de bailarina Elisa Carrillo, con cita obtenida de fuente bibliográfica.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre" internacional.	8"
28	05' 39" a 05' 46"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de bailarina Maia Makhateli, con cita obtenida de fuente bibliográfica.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre" internacional.	7"
29	05' 46" a 05' 52"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de bailarina Mary Helen Bowers, con cita obtenida de fuente bibliográfica.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre" internacional.	6"

ESCENA/ SECUENCIA	SEGUNDOS DE ESCENA	SONIDO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN TOTAL
30	05' 52" a 05' 58"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografía de bailarina Mary Helen Bowers con cita obtenida de fuente bibliográfica.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	6"
31	05' 58" a 06' 03"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Título: Mensaje de las bailarinas de ballet clásico "madres" a las futuras generaciones.	Señala testimonios de las bailarinas de ballet clásico "madres" encuestadas.	5"
32	06' 03" a 06' 14"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografías y citas obtenidas de encuesta a bailarinas Cristina Lee y Cecibel Romero.	Testimonio de dos bailarinas de ballet clásico "madres".	11"
33	06' 14" a 06' 23"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografías y citas obtenidas de encuesta a bailarinas Kiara Abrego y María Eugenia Herrera.	Testimonio de dos bailarinas de ballet clásico "madres".	9"
34	06' 23" a 06' 32"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Fotografías y citas obtenidas de encuestas a bailarinas Manuela Navarro y Graciela Guillén.	Testimonio de dos bailarinas de ballet clásico "madres".	9"
35	06' 32" a 07' 03"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana) Voz off (bailarina)	Fotografía y Fragmento de encuesta a bailarina Valerie Bey- Durling	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	31"
36	07' 03" a 07' 22"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana) Voz off (bailarina)	Fotografía y fragmento de encuesta a la bailarina Manuela Navarro.	Testimonio de bailarina de ballet clásico "madre".	19"
37	07' 22" a 07' 30"	"Respiras y yo". Rossana	Agradecimiento	Título	8"

ESCENA/ SECUENCIA	SEGUNDOS DE ESCENA	SONIDO	DESCRIPCIÓN	OBJETIVO	DURACIÓN TOTAL
38	07' 30" a 07' 40"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Nombres de bailarinas de ballet clásico "madres" que participaron en el trabajo de investigación.	Agradecer a las bailarinas de ballet clásico "madres".	10"
39	07' 40" a 07' 45"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Nombre de los médicos especialistas que participaron en el trabajo de investigación.	Agradecer a los médicos especialistas.	5"
40	07' 45" a 08' 00"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Créditos	Créditos.	15"
41	08' 00" a 08' 08"	"RESPIRAS Y YO" (Rossana)	Escudos de la Universidad de Panamá, y de la Facultad de Bellas Artes.	Finalización del video.	8"
				TOTAL:	08' 08"

5.3 EDICIÓN

Para iniciar la edición del video documental se realizó una escaleta con una lista de escenas que componen el proyecto del video documental. Cada elemento dentro de la escaleta se describe de manera muy general, resaltando puntos relevantes. Esto ayuda a tener más clara la idea de lo que se desarrolló dentro del video documental sobre el embarazo de la bailarina de ballet clásico "madre" y su proceso de entrenamiento.

5.4 FONDO MUSICAL

La selección musical utilizada en este video documental la conforma la pieza “Respiras y yo”, de la española canta autora Rossana porque da un mensaje claro de cómo se siente el ser madre.

5.5 AGRADECIMIENTOS

Esta sección del video presenta el agradecimiento a quienes participan en este trabajo de investigación.

“Se les agradece a los médicos especialistas en obstetricia y ginecología y bailarinas de ballet clásico “madres” quienes participaron en este trabajo de investigación”

5.6 CRÉDITOS

A continuación, se presentan los créditos con las personas que hicieron posible la realización de este video documental:

Bailarinas de ballet clásico “madres”

Ana Acela Smith

Adria Candanedo

Cecibel Romero

Cristina Lee

Cristina Carrillo

Dayana Hernández

Elcira Millán

Geraldine Ordóñez

Graciela Guillén

Kiara Abrego

Manuela Navarro

María Eugenia Herrera

Pilar Vega

Valerie Bey- Durling

Médicos entrevistados

Dra. Gladys Olmos

Dra. Graciela Anhel de Aybar

Dra. Marta Olmos

Dr. Rodrigo Aybar

Dirección y realización General

Pierina Padilla

Producción

Pierina Padilla

Pablo Papantonakis

Guión

Pierina Padilla

Sonido

Pierina Padilla

Música

“Respiras y yo” Rossana.

Edición y Post producción

Gonzalo Martínez

Asesora

Mgtr. Melva Icaza

CAPÍTULO 6

CAPÍTULO 6. LOGÍSTICA DE PRODUCCIÓN

6.1 AFICHE

El afiche de este trabajo de investigación contiene la información del evento, la Universidad, la Facultad, la Escuela y la especialidad del grado por el cual se está sustentando, adicional se utiliza una foto de mi embarazo, en el 3er trimestre de embarazo, en una posición de ballet clásico; que fue tomada 4 días antes del nacimiento de mi bebé.

En cuanto los colores escogidos para las letras se seleccionaron los azules, dándole armonía a la información, mientras que los diferentes tonos de sombras los resaltan.

También contiene detallado el día, la hora y el lugar donde se da el evento.

(Ver afiche en la siguiente página).

**UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE BELLAS ARTES
ESCUELA DE DANZA**

**SUSTENTACIÓN DE TRABAJO
DE GRADUACIÓN POR**

PIERINA D.PADILLA BELLS

**"EL EMBARAZO EN LA BAILARINA
DE BALLET CLÁSICO
Y SU PROCESO DE
ENTRENAMIENTO"**

**PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE
LICENCIATURA EN
BELLAS ARTES CON
ESPECIALIZACIÓN EN DANZA, CON
ÉNFASIS EN BALLET CLÁSICO**

**FECHA: 26 DE MAYO 2021
HORA: 10:00AM
VIA: ZOOM
ID: 81568146114
Passcode: 775044
[https://us02web.zoom.us/j/81568146114?](https://us02web.zoom.us/j/81568146114?pwd=VzRQVjFYZFRoRVdvQ1R5Z2t5TmNSUT09)
[pwd=VzRQVjFYZFRoRVdvQ1R5Z2t5TmNSUT09](https://us02web.zoom.us/j/81568146114?pwd=VzRQVjFYZFRoRVdvQ1R5Z2t5TmNSUT09)**



PIERINA PADILLA

Presentación del afiche alusivo del trabajo de Graduación para optar por el Título de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza, con Énfasis en Ballet Clásico.

6.2 INVITACIONES

Las invitaciones para el evento llevan el mismo diseño de fotografía que el afiche, con algunos detalles alrededor resaltando; se utilizan los mismos colores de fondo; y se presenta el título del trabajo de investigación centrado en la hoja. Adicional la información del evento y la especialidad del grado por el cual se está sustentando.



Invitación para participar del día de sustentación del trabajo de Graduación para optar por el Título de Licenciatura en Bellas Artes con especialización en Danza, con Énfasis en Ballet Clásico.

6.3 PRESUPUESTO

El presupuesto del trabajo de investigación y del video documental consta de la descripción detallada y las cantidades de los artículos utilizados, con los correspondientes costos.

A continuación, se presenta el presupuesto:

N°	Artículo	Descripción	Cantidad	Costo en B/.
1	Computadora	Se utilizó una computadora para el trabajo escrito, y otra computadora para la realización de los borradores del video documental, antes de la edición.	2	B/. 2,500.00
2	Productor	Persona que participó en la producción del video documental.	1	10.00
3	Editor	Profesional que editó el video documental.	1	50.00
4	Tinta de computadora	Se utilizó 4 cartuchos de tinta de impresora.	4	96.00
5	Hojas Blancas	1 paquete de hojas blancas de 8 ½ x 11.	1	20.00
6	Cuaderno	2 cuadernos para las correcciones.	2	8.00
7	Plumas	2 plumas para los apuntes del trabajo de investigación (borradores).	2	5.00
8	Impresora	Impresión de material de investigación.	1	86.00
9	Libros	Libros de material informativo para la investigación.	2	30.00
			Sub Total:	B/ 2,805.00
			ITBM:	B/ 196.35
			TOTAL:	B/ 3,001.35

CONCLUSIONES

En atención a los resultados obtenidos en este trabajo de investigación se presentan las siguientes conclusiones:

- La técnica del Ballet Clásico es favorable y posee beneficios durante el embarazo. Los médicos especialistas en ginecología y obstetricia autorizaron a realizar esta técnica de danza como forma de mantener el estado físico de las bailarinas; por lo tanto, el entrenamiento de intensidad moderada es considerado óptimo durante el embarazo.
- Las bailarinas de ballet clásico “madres” experimentan su embarazo entre los 18 y 34 años. La edad promedio más alta va entre los 25 y 34 años, siendo esta la etapa donde la bailarina de ballet clásico tiene la posibilidad de disfrutar su embarazo.
- A partir del 2do trimestre de embarazo, inician los cambios anatómicos en el cuerpo de las bailarinas de ballet clásico “madres”: el aumento de busto y aumento del peso.
- Los ejercicios correspondientes a la “barra”, son importantes realizarlos en secuencias cortas de cada lado; en el 3er trimestre se recomienda evitar los ejercicios como el Souplesse Avant y Cambré; mientras que en el centro los giros, saltos pequeños y saltos grandes se deberían evitar en todas las fases del embarazo.
- El trabajo “en dehors” en la mayoría de las bailarinas de ballet clásico “madres” fue significativo al momento del parto, lo que permitió más agilidad y fluidez, facilitando la expulsión del bebé más rápido.

- Una rutina de alimentación balanceada con el aumento de frutas y verduras es la más aconsejable durante el embarazo; mientras que en cuanto a la rutina de descanso es recomendable incrementarla entre 7 a 10 horas.
- Las bailarinas de ballet clásico que van a ser madres pueden continuar bailando durante el embarazo sin miedos y preocupaciones, siguiendo las indicaciones de sus médicos.

RECOMENDACIONES

A continuación, se presentan las recomendaciones de esta investigación:

- Motivar a las futuras generaciones de bailarinas de ballet clásico a continuar bailando durante el embarazo.
- Incentivar a los estudiantes de la Escuela de Danza de la Facultad de Bellas Artes a realizar investigaciones que tengan como tema principal la vida profesional del artista relacionada a la vida personal y videos documentales de carácter participativo, enfocados en la Salud y la Danza.
- A los futuros investigadores, realizar trabajos orientados a otras técnicas de entrenamiento para bailarinas durante el embarazo.
- A las futuras bailarinas de ballet clásico “madres”, incorporar rutinas moderadas de entrenamiento, así como una alimentación balanceada y horas adicionales de descanso para poder bailar sin inquietudes.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Libros:

- **Danza:**

- 1) Hass, J. G. (2010). *Anatomía de la Danza*. España: Tutor.
- 2) Shaw, B. (1980). *Primeros pasos del Ballet*. España: Parramón.

- **El embarazo:**

- 1) Murkoff, H. (2010). *Qué se puede esperar cuando se está esperando*. Estados Unidos: Planeta.
- 2) Murkoff, H. (2007). *Comer bien cuando se está esperando*. Estados Unidos: Planeta.

- **Metodología:**

- 1) Sampieri, R. H. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill.
- 2) Flores, M. (1997). *Investigación Participativa, inicios y desarrollo*. México: Milagros Flores Román Editorial.
- 3) Corbetta, P. (2007). *Metodología y Técnicas de Investigación Social*. España: Mc Graw Hill.
- 4) Patton, M. Q. (2006). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. España: 5ta Edición Deusto Publicaciones.

Sitios Webs:

- **El embarazo y la actividad física:**

- 1) Álvarez, P. (20 de mayo de 2020). *Cómo retomar progresivamente la actividad física en el embarazo tras el fin del confinamiento*. Obtenido de <https://www.enfemenino.com/embarazo/como-retomar-progresivamente-la-actividad-fisica-en-el-embarazo-tras-el-fin-del-confinamiento-s4012194.html>
- 2) Ben-Josep, E. P. (junio de 2018). *Hacer ejercicio durante el embarazo*. Obtenido de <https://kidshealth.org/es/parents/exercising-pregnancy-esp.html>
- 3) Body Ballet. (2018). *Embarazo y Ballet*. Obtenido de <https://www.bodyballet.es/ballet-y-embarazo/>
- 4) Curro, I. (28 de junio 2017). *Consejo para bailar durante el embarazo sin riesgos*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo-consejos-para-bailar-durante-el-embarazo-sin-riesgos>
- 5) Estrada, M. (10 de enero de 2014). *Mary Helen Bowers: La polémica Bailarina Embarazada*. Obtenido de <https://www.enfemenino.com/embarazo/mary-helen-bowers-la-polemica-bailarina-embarazada-s257810.html>
- 6) Gil, L. (27 de noviembre de 2016). *Embarazo, ¿Ballet o Perfect Ballet Body?* Obtenido de <https://www.balletpilatesterapeutico.com/embarazo-ballet-o-perfect-ballet-body/>
- 7) Gómez, R. C. (s.f.). *Beneficios de hacer ejercicio durante el embarazo para nuestro bebé*. Obtenido de <http://serpadres.com/embarazo/beneficios-hacer-ejercicios-embarazo/37646/>

- 8) Notimex. (29 de febrero de 2016). *Elisa Carrillo, en pausa para ser mamá*. Obtenido de https://www.ntrguadalajara.com/post.php?id_nota=31725
- 9) Lorenzo, V. (2014). *Las reglas para hacer ballet en el embarazo*. Obtenido de <https://www.bodyballet.es/ballet-en-el-embarazo/>
- 10) Luque, A. (28 de abril de 2017). *Bailar durante el embarazo: Bailes recomendados*. Obtenido de <https://webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/bailar-durante-el-embarazo-bailes-recomendados>
- 11) Luque, A. (28 de abril de 2017). *Cómo adaptar el baile a cada etapa del embarazo*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/como-adaptar-el-baile-a-cada-etapa-del-embarazo>
- 12) Luque, A. (28 de abril de 2017). *Beneficios del baile para la embarazada*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/beneficios-de-bailar-para-la-embarazada>
- 13) Luque, A. (28 de abril de 2017). *Contraindicaciones para bailar durante la gestación*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/contraindicaciones-para-bailar-durante-la-gestacion>
- 14) Luque, A. (28 de abril de 2017). *Consejos para bailar durante el embarazo sin riesgos*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/consejos-para-bailar-durante-el-embarazo-sin-riesgos>
- 15) Panda, B. (29 de diciembre de 2013). *Bailarina embarazada de 9 meses y sigue bailando*. Obtenido de <https://www.bebesymas.com/salud-de-la-madre/bailarina-embarazada-de-9-y-sigue-bailando>

16) Rodríguez, L. (2016). *Bailar durante el embarazo*. Obtenido de <https://www.webconsultas.com/embarazo/vivir-el-embarazo/bailar-durante-el-embarazo-bailes-recomendados>

17) Vargas, N. (s.f.). *Beneficios de la danza en mujeres embarazadas*. Obtenido de <https://normadancecompany.mysite.com/custom3.html>

- **El embarazo:**

1) Andrade, D. C. (26 de septiembre de 2016). *Trabajo de Titulación previo a la obtención del grado de Médico en Medicina General*. Obtenido de <https://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/6550/1/T-UCSG-PRE-MED-529.pdf>

2) Avalos, C. (30 de enero de 2013). *Ballet: Beneficios en el embarazo*. Obtenido de <https://obstetraconnieavalos.blogspot.com/2013/01/ballet-beneficios-en-el-embarazo.html>

3) Babycenter. (2020). *Cambios en tu cuerpo durante el embarazo*. Obtenido de <https://español.babycenter.com/a4500067/cambios-en-tu-cuerpo-durante-el-embarazo>

4) Calcuworld. (s.f.). *¿Cuántas horas debe dormir una embarazada?* Obtenido de <https://es.calcuworld.com/cuántos/cuántas-horas-debe-dormir-una-embarazada/>

5) Caraballo, A. (3 de mayo de 2018). *La alimentación correcta durante el embarazo*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/artículos/alimentación/embarazo/la-alimentación-correcta-durante-el-embarazo/>

6) Clinic, M. (1 de mayo de 2020). *Vitaminas prenatales: por qué son importantes y cómo elegir las*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-vitamins/art-20046945>

- 7) Cosgrove, B. (s.f.). *¡Ah! ¿Pero hay otra forma de empujar en el parto?* Obtenido de <https://beatrizcosgrove.com/como-empujar-en-el-parto/>
- 8) Elbebé. (2006). *¿Qué cambios sufre la embarazada en el primer trimestre de embarazo?* Obtenido de <https://www.elbebe.com/embarazo/cambios-en-la-embarazada-en-el-primer-trimestre-de-embarazo>.
- 9) Española, R. A. (2019). *Rutina*. Obtenido de <https://dle.rae.es/rutina>
- 10) Gottau, G. (15 de julio de 2013). *La hidratación durante el embarazo*. Obtenido de <https://www.bebesymás.com/nutición-embarazo/la-hidratación-durante-el-embarazo>
- 11) Interactivo, E. M. (2 de junio de 2016). *El corazón de las embarazadas tiene una frecuencia cardíaca mayor*. Obtenido de <https://elmédicointeractivo.com/corazón-embarazadas-tiene-frecuencia-cardiaca-mayor-20160602161257031415/>
- 12) Marín, E. (24 de febrero de 2017). *Así cambian y se mueven los órganos durante el embarazo, semana a semana*. Obtenido de <https://es.gizmodo.com/asi-cambian-y-se-mueven-los-órganos-durante-el-embarazo-1792696672>
- 13) México, H. G. (1993). *Salud180 “El estilo de vida saludable”*. Obtenido de <https://salud180.com/salud-z/embarazo>
- 14) Morales, A. (2008). *Significado de Conceptualización*. Obtenido de <https://www.significados.com/autor/Adriana-morales>
- 15) Mutti, M. (28 de octubre de 2011). *Formas de parir según el ancho de la cadera*. Obtenido de <https://pequelia.republica.com/parto-y-postparto/formas-de-parir-según-el-ancho-de-la-cadera.html>

- 16) OMS. (11 de octubre de 2017). *Estrategia Mundial sobre el régimen de alimentación, actividad física y salud*. Obtenido de <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
- 17) OMS. (19 de septiembre de 2019). *Mortalidad Maternal*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- 18) Pérez, G. (2010). *Definición. de*. Obtenido de <https://definición.de/rutina/>
- 19) Pérez, M. (2008). *Definición. de*. Obtenido de <https://definición.de/trimestre/>
- 20) Pillou, J. F. (6 de diciembre de 2013). *Definición ginecología*. Obtenido de <https://salud.ccm.net/faq/9076-ginecologia-deficicion>
- 21) Rodríguez, E. (7 de junio de 2017). *Razones por las que se ensanchan las caderas en el embarazo*. Obtenido de <https://elembarazo.net/razones-por-las -que-se-ensanchan-las-caderas-en-el-embarazo.html>
- 22) Rovati, L. (s.f.). *La importancia del descanso en el embarazo*. Obtenido de <https://www.bebesymás.com/embarazo/la-importancia-del-descanso--en-el-embarazo>
- 23) Salud Zr. (2018). *Cambios físicos y psicológicos durante el embarazo*. Obtenido de <https://zrsalud.es/noticias/cambios-fisicos-y-psicologicos-durante -el-embarazo/>
- 24) Significado, C. (2018). *Trimestre*. Obtenido de <https://significadoconcepto.com/trimestre/>
- 25) Telesup, U. P. (8 de marzo de 2019). *Historia de la obstetricia y su importancia en la salud*. Obtenido de <https://utelesup.edu.pe/blog-obtetricia/historis-de-la-obtetricia-y-su-importancia-en-la-salud/>

26) Trieste. (22 de marzo de 2017). *Brainly cambios anatómicos*. Obtenido de <https://brainly.lat/tarea/4897893>

27) Vaivasuata. (18 de junio de 2014). *Diferencia entre ginecólogo y obstetra*. Obtenido de <https://diferenciaentre.info/diferencia-entre-ginecologo-y-obstetra/>

28) Velsid. (18 de enero de 2016). *¿Qué es la Relaxina?* Obtenido de <https://pequelia.republica.com/embarazo/que-es-la-relaxina.html>

29) Velsid. (s.f.) *Oxígeno para el bebé*. Obtenido de <https://www.bebesymás.com/embarazo/oxigeno-para-el-bebé>

- **El Ballet:**

1) Bahamondes, V. (junio 2010). *Bailarines y bailarinas de Ballet: composición corporal y disfunciones menstruales*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/271328154_Bailarines_y_bailarinas_de_ballet_composicion_corporal_y_disfunciones_menstruales

2) De Pedro Pascual, C. (10 de mayo de 2013). *Bailarinas en dehors y en dedans*. Obtenido de <https://www.bailarinas.eu/carolina-de-pedro-pascual-danza-ballet-para-vogue-españa>

3) Kastner, J. (10 de mayo de 2017). *¿Cuánto tiempo debería durar el calentamiento previo al ejercicio?* Obtenido de https://muyfitness.com/cuánto-debería-durar-info_24423/

4) Pedrote, P. (8 de abril de 2019). *Cómo es el estilo de vida de una bailarina de Ballet*. Obtenido de <https://www.factornueve.com/como-es-el-estilo-de-vida-de-una-bailarina-de-ballet/>

5) Troncoso, J. (16 de noviembre de 2016). *6 beneficios que el ballet te dará a tu cuerpo y no conocías*. Obtenido de <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/beneficios-de-practicar-ballet>

- **Elaboración de video documental:**

1) Cubero, D. E. (17 de agosto de 2017). *Cómo escribir el guión de un documental*. Obtenido de <https://cursodeguión/23-como-escribir-el-guion-de-un-documental/>

2) FotVi. (s.f.). *Planos, ángulos, tomas y movimiento de la cámara*. Obtenido de <https://sites.google.com/site/fotografiavideoangulosplanos/planos-angulos-tomas-y-movimiento-de-la-camara>

3) Hidalgo, C. G. (12 de diciembre de 2013). *Créditos para un cortometraje*. Obtenido de <https://unacatedravideo.wordpress.com/2013/12/12creditos-para-un-cortometraje/>

4) Nikon. (2021). *Reglas de composición de video: Tomas de ubicación, medias y de primer plano*. Obtenido de <https://www.nikon.com.mx/learn-and-explore/a/tips-and-techniques/reglas-de-composicion-de-video-tomas-de-ubicacion-medias-y-de-primer-plano.html>

5) Nogueira, A. (5 de mayo de 2017). *Acción: una guía sobre cómo hacer un guión de video clases*. Obtenido de <https://blog.hotmart.com/cómo-hacer-guion-de-video>

ANEXOS

ANEXO 1:

Cuestionario de encuestas dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”.

UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE BELLAS ARTES
ESCUELA DE DANZA
(CUESTIONARIO)

(Dirigido a bailarinas de ballet clásico “madres”)

El presente cuestionario tiene como propósito conocer su opinión acerca de los cambios que la bailarina de ballet clásico asume durante el embarazo, el entrenamiento, las rutinas de descanso y alimentación. Por lo que se les agradece encarecidamente su tiempo al llenar los datos que a continuación se presentan. Se les garantiza que sus respuestas serán de gran importancia, como parte de este trabajo de investigación, y la información proporcionada es de carácter confidencial.

Agradecemos su colaboración

INDICACIONES: Coloque X en el espacio presentado a la derecha de cada enunciado y escriba sobre cada línea la información solicitada.

1. Edad al iniciar el embarazo.

2. ¿En qué trimestre del embarazo comenzó a ver cambios anatómicos en su cuerpo?

1er trimestre ____ 2do trimestre ____ 3er trimestre _____

3. ¿Cuáles fueron los primeros cambios anatómicos que pudo notar en su cuerpo?

Cambios en el aumento de peso _____

Cambios en el aumento del busto _____

Cambios en la frecuencia cardiaca _____

Hinchazón en alguna zona del cuerpo _____

Retención de líquidos _____

Cambios Cutáneos _____

Otros:

4. Su médico le autorizó realizar algún tipo de entrenamiento durante el embarazo.

SI _____ NO _____

5. ¿Qué tipo de entrenamiento realizó?

Ballet Clásico _____

Yoga _____

Pilates _____

Natación _____

Otros:

6. ¿Con qué intensidad realizó ese entrenamiento?

A. Intenso _____

B. Moderado _____

C. Básico _____

7. ¿Cambió el entrenamiento en algún trimestre (s) del embarazo?

Si _____ No _____

8. Si su respuesta fue SÍ, Indique el trimestre (s) en el cual cambió su entrenamiento.

1er trimestre ____

2do trimestre ____

3er trimestre ____

Especifique cuál fue el cambio:

9. Si su médico NO le autorizó a realizar algún tipo de entrenamiento durante el embarazo

¿Cuál fue la explicación que le dio para que no lo realizara?

Especifique:

10. ¿Consideró abandonar algunos de los siguientes ejercicios durante el embarazo?

Giros _____

Saltos _____

Estiramientos _____

Otros:

11. ¿Se sintió en algún trimestre del embarazo con dificultad para culminar una clase completa de su entrenamiento?

SI ____ NO ____

Si su respuesta fue SI, indique en cuál trimestre.

1er trimestre _____ 2do trimestre _____ 3er trimestre _____

12. ¿Ha sufrido algún tipo de dolor en el cuerpo durante el embarazo?

SI ____ NO ____

13. Si su respuesta fue SI, Indique:

Dolor de cabeza _____

Dolor de vientre _____

Dolor de espalda _____

Dolor de las extremidades inferiores _____

Dolor de pies _____

Otros:

14. En cuanto al descanso, ¿Se incrementó?

SI _____ NO _____

15. ¿Qué promedio de horas nocturnas descansaba durante el embarazo?

7 horas ____

8 horas ____

9 horas ____

10 horas ____

Más de 10 horas ____

16. En cuanto a la alimentación, ¿Realizó algún cambio en la dieta?

SI _____ NO _____

Especifique:

17. ¿Siente que el ser bailarina de ballet clásico le benefició en el embarazo o en el parto?

SI _____ NO _____

18. Si su respuesta fue SÍ, ¿en que considera que le benefició?

19. ¿Considera que el trabajo del “en dehors” en el ballet clásico fue favorable para el momento del parto?

SI _____ NO _____

Especifique:

20. ¿Piensa que su hijo/a desarrolló algún tipo de sensibilidad por la Danza o por la Música en el vientre?

SI _____ NO _____

Especifique:

21. ¿Qué les recomienda a las bailarinas de Ballet Clásico que estén gestando un embarazo?

22. Luego del parto ¿Cuándo retomó el entrenamiento habitual que tenía antes de su embarazo?

Al mes _____

A los dos meses _____

A los tres meses _____

A los cuatro meses _____

Más de cuatro meses _____

ANEXO 2:

Cuestionario de entrevistas a médicos especialistas en Ginecología y Obstetricia.

Dra. Graciela Anhel de Aybar

1. ¿Qué tipo de servicios ofrecen en el Centro de Atención?

Servicios de atención especializada a las mujeres embarazadas, buscando los orígenes del parto respetado y natural, sin intervenciones quirúrgicas.

2. ¿Ha atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico?

Si, ha atendido 3 pacientes bailarinas de ballet clásico.

3. ¿Considera favorable que las bailarinas de ballet clásico realicen algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?

Si, considera favorable el entrenamiento, disminuyendo la intensidad.

4. En cuanto a la alimentación de las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo ¿Considera Ud. que debería haber algún cambio en la alimentación?

La alimentación tiene que ser variada, contener cantidades de proteínas. Vegetales y frutas. Tomar mucho líquido. Y se recomienda suplemento de vitaminas y hierro.

5. En cuanto al descanso ¿Cuál es el promedio de horas de descanso nocturno por día que debería tener una bailarina de ballet clásico embarazada?

1er trimestre aumenta la necesidad de descanso.

En el 2do trimestre hay mayor energía, pero promedio 8 a 9 horas de sueño.

El 3er trimestre vuelve a 9 o 10 horas de sueño.

6. Con respecto al momento del parto considerando la flexibilidad, ¿siente que hubo alguna diferencia entre el parto de una bailarina de ballet clásico al parto de una mujer que no lo es?

Si, las labores de parto son más rápidas y sin interrupciones. El parto fluye naturalmente. La musculatura abdominal facilita la expulsión.

Dr. Rodrigo Aybar

1. ¿Qué tipo de servicios ofrecen en el Centro de Atención?

Servicio a embarazadas para partos naturales.

2. ¿Ha atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico?

Si, he atendido al igual que la Dra. Graciela 3 partos de bailarinas clásicas.

3. ¿Considera favorable que las bailarinas de ballet clásico realicen algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?

Si, considero importante la actividad física en el embarazo.

4. En cuanto a la alimentación de las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo ¿Considera Ud. que debería haber algún cambio en la alimentación?

Si tuviera una alimentación variada, no habría cambio.

5. En cuanto al descanso ¿Cuál es el promedio de horas de descanso nocturno por día que debería tener una bailarina de ballet clásico embarazada?

Entre 8 a 9 horas de descanso nocturno. Puede ser que en el último trimestre esté más cansada.

6. Con respecto al momento del parto considerando la flexibilidad, ¿siente que hubo alguna diferencia entre el parto de una bailarina de ballet clásico al parto de una mujer que no lo es?

Las labores de parto son más ágiles. El trabajo abdominal que las bailarinas generan con el ballet clásico ayuda muchísimo.

Dra. Gladys Olmos

1. ¿Qué tipo de servicios ofrecen en el Centro de Atención?

Se brinda servicios de atención especializada en ginecología y obstetricia.

2. ¿Ha atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico?

No he atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico.

3. ¿Considera favorable que las bailarinas de ballet clásico realicen algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?

En términos generales es favorable que continúen sus entrenamientos, siempre y cuando no haya una condición en el embarazo que lo contraindique.

4. En cuanto a la alimentación de las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo ¿Considera Ud. que debería haber algún cambio en la alimentación?

Se debe mantener una alimentación balanceada que incluya todos los marcos nutrientes necesarios para llevar adelante una gestación saludable.

5. En cuanto al descanso ¿Cuál es el promedio de horas de descanso nocturno por día que debería tener una bailarina de ballet clásico embarazada?

El descanso debe fluctuar entre 6 y 8 horas.

6. Con respecto al momento del parto considerando la flexibilidad, ¿siente que hubo alguna diferencia entre el parto de una bailarina de ballet clásico al parto de una mujer que no lo es?

No he tenido la oportunidad de atender el parto en una bailarina de ballet clásico.

Dra. Marta Olmos

1. ¿Qué tipo de servicios ofrecen en el Centro de Atención?

Ginecología y Obstetricia, monitoreo fetal, ultrasonido obstétrico y ginecológico, colposcopias entre otros.

2. ¿Ha atendido embarazos de bailarinas de ballet clásico?

No he tenido la oportunidad de atender a bailarinas embarazadas.

3. ¿Considera favorable que las bailarinas de ballet clásico realicen algún tipo de entrenamiento durante el embarazo?

Si se trata un embarazo sin complicaciones, sí.

4. En cuanto a la alimentación de las bailarinas de ballet clásico durante el embarazo ¿Considera Ud. que debería haber algún cambio en la alimentación?

No tengo experiencia.

5. En cuanto al descanso ¿Cuál es el promedio de horas de descanso nocturno por día que debería tener una bailarina de ballet clásico embarazada?

El promedio de horas de descanso para todos debe ser entre 7 a 8 horas.

6. Con respecto al momento del parto considerando la flexibilidad, ¿siente que hubo alguna diferencia entre el parto de una bailarina de ballet clásico al parto de una mujer que no lo es?

No tengo experiencia, en el caso de bailarinas de ballet clásico considero que su flexibilidad juega un papel importante para un exitoso parto vaginal, siempre y cuando no existan otros factores que lo contraindiquen o impidan.

ANEXO 3:

Certificación de revisión de la redacción.

CERTIFICACIÓN

El suscrito profesor de Español, **Fredy Villarreal Vergara**, con cédula de identidad personal **7-107-774**, licenciado en **Humanidades con especialización en Español** por la universidad de Panamá,

CERTIFICA

Que ha revisado el trabajo de investigación titulado: **TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIATURA EN BELLAS ARTES CON ESPECIALIZACIÓN EN DANZA, CON ÉNFASIS EN BALLET CLÁSICO** de la autora **Pierina D. Padilla Bells**, y que da fe de que está redactado de acuerdo a las normas de morfosintaxis y ortografía de la lengua española.

Para que conste y surta los efectos oportunos, se firma el presente documento en Los Santos, Panamá, a los 22 días del mes de mayo de 2021.



Fredy Villarreal Vergara
7-107-774