

## Anexo 1. Intervención

El programa de intervención de 10 semanas se diseñó para mejorar la fuerza muscular, resistencia aeróbica y coordinación en mujeres gestantes. Se pidió a las participantes asignadas a la intervención que asistieran a tres sesiones por semana.

En la semana 1 y 2, se realizaron los siguientes ejercicios:

- Caminata ligera, realizando marcha anterógrada, retrógrada y lateral, incluyendo ejercicios de fortalecimiento con banda de leve/mediana resistencia en miembros superiores, con movimientos de flexión y de extensión de hombros, simultáneamente.
- Apoyo bipodal (piernas a la altura de los hombros), realizar movimiento de flexión y de extensión de cadera bilateral, con apoyo de la extremidades superiores.
- Apoyo bipodal (piernas a la altura de los hombros), realizar movimiento de aducción y de abducción de cadera bilateral, con apoyo de las extremidades superiores.
- Apoyo unipodal, realizar movimientos de flexión y de extensión de rodillas, con apoyo de miembros superiores.
- Volumen de entrenamiento: 2 series de cada extremidad (superior e inferior), 12 repeticiones de cada ejercicio; intensidad: Escala de Borg modificada; tiempo de ejecución de los ejercicios: 45 minutos (10 minutos: calentamiento y entrenamiento aeróbico / 25 minutos de ejercicio de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores / 5 minutos de ejercicio de equilibrio / 5 minutos de estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores; orientación metodológica: se orientó sobre la importancia de descargar el peso en las dos extremidades inferiores y la importancia de una correcta respiración al momentos de realizar los ejercicios de miembros superiores; se realizaron variantes en el ejercicio (para disminuir o aumentar la intensidad), acorde a la tolerancia de cada gestante, su trimestre de embarazo y su condición física.

En la semana 3 y 4, se realizaron los siguientes ejercicios:

- Caminata moderada, realizando marcha anterógrada y lateral, incluyendo ejercicios de fortalecimiento en miembros superiores, en región anterior, posterior y lateral de hombros, con banda de leve/mediana resistencia. Los movimientos en miembros superiores se realizaban simultáneamente, mientras se desplazaban.
- Apoyo unipodal, realizando movimientos de flexión y extensión de rodillas con apoyo de miembros superiores.
- Apoyo unipodal, realizando movimiento de flexión y de extensión de cadera bilateral, mientras que la extremidad apoyada realiza movimiento de plantiflexión y dorsiflexión de tobillo/apoyo de miembros superiores.

- Apoyo bipodal (piernas a la altura de los hombros), realizar movimiento de aducción y de abducción de cadera bilateral, con apoyo de una extremidad superior, mientras que la extremidad contralateral realizaba movimiento de abducción y de aducción de hombro.
- Apoyo unipodal, sosteniendo movimiento de flexión de cadera, alternando la extremidad apoyada/manteniendo apoyo de miembros superiores.
- Volumen de entrenamiento: 2 series de cada extremidad (superior e inferior), 12 repeticiones de cada ejercicio; intensidad: Escala de Borg modificada; tiempo de ejecución de los ejercicios: 45 minutos (10 minutos: calentamiento y entrenamiento aeróbico / 25 minutos de ejercicio de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores / 5 minutos de ejercicio de equilibrio / 5 minutos de estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores; orientación metodológica: se orientó sobre la importancia del control de la respiración en los ejercicios de movilidad de extremidades superiores, se realizaron variantes en el ejercicio (para disminuir o aumentar la intensidad), acorde a la tolerancia de cada gestante, su trimestre de embarazo y su condición física.

En la semana 5 y 6, se ejecutaron los siguientes ejercicios:

- Caminata ligera, realizando desplazamientos en diagonales y laterales, incluyendo ejercicios de abducción y de aducción de hombros, con banda de leve/moderada resistencia.
- Apoyo unipodal, realizando movimiento de flexión y de extensión de cadera y rodilla bilateral, mientras que la extremidad apoyada realizaba movimiento de plantiflexión y de dorsiflexión de tobillo / apoyo de miembros superiores.
- Apoyo bipodal (piernas a la altura de los hombros con balón en la mitad de las rodillas), realizando movimiento de aducción de cadera bilateral y extensión de rodilla bilateral, con apoyo de extremidades superiores.
- Apoyo unipodal, sosteniendo el movimiento de extensión de cadera, alternando la extremidad apoyada / manteniendo apoyo de miembros superiores.
- Volumen de entrenamiento: 2 series de cada extremidad (superior e inferior), 12 repeticiones de cada ejercicio; intensidad: Escala de Borg modificada; tiempo de ejecución de los ejercicios: 40 minutos (10 minutos: calentamiento y entrenamiento aeróbico / 20 minutos de ejercicio de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores / 5 minutos de ejercicio de equilibrio / 5 minutos de estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores; orientación metodológica: se orientó sobre la importancia de coordinar la respiración con los ejercicios de movilidad de las extremidades superiores; se realizaron variantes en el ejercicio (para disminuir o aumentar la intensidad), acorde a la tolerancia de cada gestante, su trimestre de embarazo y su condición física.

En la semana 7 y 8, se practicaron los siguientes ejercicios:

- Caminata ligera, realizando desplazamientos de forma anterógrada y lateral, incluyendo ejercicios de rotación interna y externa de hombro, con banda de leve/moderada resistencia.
- Apoyo bipodal, realizar movimiento de abducción de cadera con desplazamiento lateral, mientras se realiza movimiento de flexión y sw extensión de extremidades superiores con balón (sin peso), sostenido en ambas manos.
- Apoyo bipodal (piernas sobrepasando el ancho de los hombros), movimiento de aducción y de abducción de extremidades superiores con balón (sin peso), sostenido en ambas manos.
- Apoyo unipodal, sosteniendo el movimiento de abducción de cadera, alternando la extremidad apoyada / manteniendo apoyo de miembros superiores.
- Volumen de entrenamiento: 2 series de cada extremidad (superior e inferior), 12 repeticiones de cada ejercicio; intensidad: Escala de Borg modificada; tiempo de ejecución de los ejercicios: 40 minutos (5 minutos: calentamiento y entrenamiento aeróbico / 25 minutos de ejercicio de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores / 5 minutos de ejercicio de equilibrio / 5 minutos de estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores; orientación metodológica: se orientó sobre la importancia de coordinar la respiración con el movimiento de las extremidades superiores; se realizaron variantes en el ejercicio (para disminuir o aumentar la intensidad), acorde a la tolerancia de cada gestante, su trimestre de embarazo y su condición física.

En la semana 9 y 10, se recrearon los siguientes ejercicios:

- Caminata ligera, realizando movimiento de flexión de rodillas.
- Apoyo unipodal, realizando movimientos de flexión y de extensión de rodillas, con apoyo de miembros superiores.
- Apoyo unipodal, realizando movimiento de flexión y extensión de cadera, mientras que la extremidad contralateral realizaba flexión de rodilla/apoyo de miembros superiores.
- Apoyo bipodal (piernas a la altura de los hombros), realizando movimiento de abducción de cadera bilateral, con apoyo de una extremidad superior, mientras que la extremidad contralateral realizaba movimiento de extensión de hombro.
- Volumen de entrenamiento: 2 series de cada extremidad (superior e inferior), 12 repeticiones de cada ejercicio; intensidad: Escala de Borg modificada; tiempo de ejecución de los ejercicios: 40 minutos (5 minutos: calentamiento y entrenamiento aeróbico / 25 minutos de ejercicio de fortalecimiento de miembros superiores e inferiores / 5 minutos de ejercicio de equilibrio / 5 minutos de estiramiento muscular en miembros superiores e inferiores; orientación metodológica: se orientó sobre la importancia del control de la respiración en los ejercicios de apoyo unipodal, se realizaron variantes en el ejercicio (para disminuir o aumentar la intensidad), acorde a la tolerancia del ejercicio de cada gestante, su trimestre de embarazo y su condición física.