



Programa de Ejercicios para la Inclusión de Embarazadas en Educación Física

Autores: Danilo Francisco Poma Villavicencio
Universidad Bolivariana del Ecuador, **UBE**
dan.vs0282latino@hotmail.com
Durán, Ecuador
<https://orcid.org/0009-0006-5781-5712>

Edwin Leonardo Rosales Calva
Universidad Bolivariana del Ecuador, **UBE**
edwinrosalescalva1983@gmail.com
Durán, Ecuador
<https://orcid.org/0009-0007-0253-0290>

Tutora: Damaris Hernández Gallardo
Universidad Bolivariana del Ecuador, **UBE**
hernandezgallardo72@gmail.com
Durán, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-2713-7261>

Profesora de Planta: Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo
Universidad Bolivariana del Ecuador, **UBE**
gdmaqueirac@ube.edu.ec
Durán, Ecuador
<https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

Resumen

En el contexto educativo inclusivo en Ecuador, se busca mejorar la participación de estudiantes embarazadas en las clases de educación física. El objetivo fue proponer un programa de ejercicios físicos terapéuticos para su inclusión en bachillerato. Se utilizó una metodología cualitativa no experimental con alcance descriptivo, empleando métodos teóricos y empíricos. La población incluyó dos estudiantes embarazadas y cuatro profesores de educación física. Los resultados mostraron que las alumnas no realizan actividad física por temor a accidentes, limitándose a trabajos académicos. Los docentes carecen de conocimientos para trabajar con embarazadas. Se propuso un programa de ejercicios adaptados, validado por expertos, que combina teoría y práctica bajo supervisión docente y recomendaciones médicas. El programa incluye calentamiento suave, trabajo terapéutico de baja intensidad, ejercicios cardiovasculares y actividades acuáticas. La validación por expertos arrojó una puntuación promedio de 4,94/5, indicando su idoneidad. Se concluye que el programa es apropiado para la inclusión segura de embarazadas en educación física, ofreciendo beneficios durante el embarazo.

Palabras clave: educación física; ejercicios terapéuticos; inclusión educativa; estudiantes embarazadas; educación secundaria.

Código de clasificación internacional: 6301.01 - Evolución cultural.

Cómo citar este artículo:

Poma, D., Rosales, E., Hernández, D. (Tut.) & Maqueira, G. (Prof.). (2024). **Programa de Ejercicios para la Inclusión de Embarazadas en Educación Física**. *Revista Científica*, 9(Ed. Esp. 2), 122-143, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.E2.6.122-143>

Fecha de Recepción:
16-01-2024

Fecha de Aceptación:
23-04-2024

Fecha de Publicación:
06-05-2024



Exercise Program for the Inclusion of Pregnant Women in Physical Education

Abstract

In Ecuador's inclusive educational context, efforts are made to improve pregnant students' participation in physical education classes. The objective was to propose a therapeutic physical exercise program for their inclusion in high school. A non-experimental qualitative methodology with a descriptive scope was used, employing theoretical and empirical methods. The population included two pregnant students and four physical education teachers. Results showed that students do not perform physical activity due to fear of accidents, limiting themselves to academic work. Teachers lack knowledge to work with pregnant women. An adapted exercise program was proposed, validated by experts, combining theory and practice under teacher supervision and medical recommendations. The program includes gentle warm-up, low-intensity therapeutic work, cardiovascular exercises, and aquatic activities. Expert validation yielded an average score of 4,94/5, indicating its suitability. It is concluded that the program is appropriate for the safe inclusion of pregnant women in physical education, offering benefits during pregnancy.

Keywords: physical education; therapeutic exercises; educational inclusion; pregnant students; secondary education.

International classification code: 6301.01 - Cultural evolution.

How to cite this article:

Poma, D., Rosales, E., Hernández, D. (Tut.). & Maqueira, G. (Prof.). (2024). **Exercise Program for the Inclusion of Pregnant Women in Physical Education.** *Revista Científica*, 9(Ed. Esp. 2), 122-143, e-ISSN: 2542-2987. Recovered from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.E2.6.122-143>

Date Received:
16-01-2024

Date Acceptance:
23-04-2024

Date Publication:
06-05-2024

Daniilo Francisco Poma Villavicencio; Edwin Leonardo Rosales Calva; Damaris Hernández Gallardo (Tut.); Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo (Prof.). Programa de Ejercicios para la Inclusión de Embarazadas en Educación Física. *Exercise Program for the Inclusion of Pregnant Women in Physical Education.*

2407028455856

H - R BY HUMAN - REAL





1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud estima que alrededor de 16 millones de adolescentes de 15 a 19 años dan a luz cada año, siendo embarazos planificados (Di Cesare, 2015); lo que equivale casi a la población total. Además, el 17,3% de las adolescentes ya son madres, y el 52% de ellas pertenecen a los sectores más pobres.

Actualmente la inclusión a nivel mundial en las estudiantes embarazadas está siendo apreciado con mayor énfasis dentro de la educación física. Sin embargo, dentro del sistema educativo es común que las integren a la educación ya que es favorable para la salud y a la vez generar hábitos de ejercicios para su realización fuera y dentro de clases. En los últimos tiempos se ha conseguido justificar que no hay un adecuado programa de ejercicios terapéuticos para trabajar con este tipo personas (Alcívar, Zamora, Alfonso, 2021).

La maternidad adolescente es un desafío significativo en Latinoamérica, con tasas que oscilan entre el 7% y el 25%, siendo más elevadas en las naciones menos desarrolladas. Investigaciones indican que aproximadamente la mitad de las jóvenes sexualmente activas experimentan un embarazo, frecuentemente no planificado. Esta situación suele provocar respuestas negativas, como el ocultamiento del embarazo y una atención prenatal inadecuada, lo que plantea riesgos para la salud tanto de la madre como del bebé (Sanca-Valeriano, Espinola-Sánchez y Racchumí-Vela, 2022).

En América Latina y el Caribe, Ecuador tiene una de las tasas más altas de natalidad adolescente entre los 15 y 19 años (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, PNUD, 2010). Muchas de estas adolescentes están en instituciones educativas y enfrentan riesgos de salud, pobreza, señalamiento social y dificultades emocionales, físicas y económicas, lo que lleva a la deserción escolar (Arenas, Bedoya y Córdoba, 2023). La mayoría (80%) de las madres adolescentes no vuelve al colegio, aumentando así los



círculos de pobreza. Sin embargo, otros factores externos también influyen en el abandono escolar, ya que la asistencia está estrechamente ligada a las condiciones económicas (Zárate, 2022).

Los docentes por lo general también sienten miedo y muchas veces no incluyen de la clase a estas personas mandándoles a sentar donde no haya ningún tipo de peligro y estén cómodas si hacer ninguna actividad física. Indican López, Pérez, Manrique y Monjas (2016): que el profesor debe alcanzar el papel de cada clase en el proceso educativo, edificando un programa de ejercicios físicos de primer nivel para trabajar con ellas y así se sientan cómodas ejecutando los diferentes ejercicios propuestos para este tipo de personas con inclusión.

En Ecuador, el 12% de las adolescentes han estado embarazadas al menos una vez y el 78% de estos casos ocurren entre los 14 y 19 años. Estas situaciones afectan negativamente tanto la salud de la madre como del bebé, con problemas como malnutrición, partos prematuros, desarrollo anormal y un elevado riesgo de mortalidad en las primeras semanas. Además, el 80% de los embarazos adolescentes resultan de abusos sexuales, pobreza y exclusión social (EFE, 2021). Ecuador tiene una alta tasa de embarazos precoces: 111 por cada 1.000 adolescentes entre 14-19 años.

Según el Ministerio de Educación (MINEDUC, 2016): el Instituto Nacional de Estadísticas (INE) en Ecuador estima que para el año 2023 entre el 15% y el 20% de la población adolescente en las instituciones educativas estará embarazada. Las estudiantes gestantes dentro de este grupo no realizan actividad física alguna, por temor a diversas situaciones: ser golpeadas por compañeros o sufrir una caída violenta, lo cual podría provocar la pérdida del bebé. Además, esto se debe a la falta de orientación adecuada por parte del profesor de Educación Física, ya sea por desconocimiento, indiferencia o pereza al manejar un caso especial (Milton, 2020).

Para Méndez y Rojas (2016a): la actividad física es de vital importancia



porque mejora significativamente la calidad de vida de las estudiantes embarazadas. Además, desarrolla una variedad de destrezas, habilidades, motivación y resistencia física, factores cruciales al momento del parto.

Las actividades inclusivas en Educación Física ofrecen experiencias enriquecedoras, mejoran la autopercepción y fomentan estrategias para promover la práctica diaria de ejercicios físicos adaptados.

Es por lo que el objetivo del presente estudio es Proponer un programa de ejercicios físicos terapéuticos para la inclusión de estudiantes embarazadas a la clase de educación física, de bachillerato de la unidad educativa fiscomisional Santa Mariana de Jesús del cantón Macará, provincia de Loja.

2. Metodología

La investigación presentada sigue un paradigma interpretativo con un enfoque cualitativo. Es de tipo no experimental, de corte transversal y alcance descriptivo. Para su desarrollo, se emplearon diversos métodos teóricos como el análisis-síntesis y el histórico-lógico. La combinación de estos métodos y la consulta de múltiples fuentes bibliográficas nos permitió obtener una comprensión detallada de los beneficios de los ejercicios físicos terapéuticos para las estudiantes embarazadas. Además, los métodos empíricos como la observación y la entrevista nos facilitaron la interpretación y comprensión del problema estudiado (Espinoza, 2020); (Hernández, Fernández y Baptista, 2020).

El enfoque cualitativo de este estudio nos permite explorar a profundidad las experiencias y percepciones de las participantes, lo que nos ayudará a tener un conocimiento holístico de la temática investigada.

La unidad de análisis comprende dos estudiantes embarazadas de segundo y tercer año de bachillerato con edades comprendidas entre 16 y 17 años de la Unidad Educativa Fiscomisional Santa Mariana de Jesús del cantón Macará, provincia de Loja (tabla 1).



Tabla 1. Población de Las estudiantes embarazadas - Paralelo “A” y “B” de bachillerato general unificado.

Grado	Paralelo	N.º de Estudiantes	N.º de Mujeres	N.º de Hombres
Segundo	A	1	1	0
Tercero	B	1	1	0
Total		2	2	0

Fuente: Los Autores (2024).

Las estudiantes embarazadas de la Unidad Educativa fiscomisional Santa Mariana de Jesús dieron su consentimiento para participar en este estudio. Además, dos docentes de Educación Física de la misma institución colaboraron en la investigación para confirmar la inclusión de estas estudiantes en las clases de Educación Física.

Se empleó observación directa y entrevistas a estudiantes embarazadas y docentes de Educación Física para evaluar la participación, inclusión y prácticas de ejercicios terapéuticos. Los datos de las entrevistas se analizaron utilizando ATLAS.ti.

Asimismo, se realizó la valoración teórica del estudio utilizando el criterio de expertos a través de la técnica Delphi y sus fases definidas, con el fin de conocer el consenso de cada experto sobre el tema investigado (Pérez, Beleño, Nuñez y Orquera, 2018; Loo-Carvaja, Rezabala-Encalada, Sánchez-Briones y Pozo-Rodríguez, 2020; López, 2018; George y Trujillo, 2018).

El método Delphi consta de tres fases principales: la fase preparatoria, donde se seleccionan los expertos y se diseña el cuestionario; la fase de consulta, que implica el envío del cuestionario a los expertos, el análisis de sus respuestas y la retroalimentación de los resultados; y la fase de resultados, que incluye la determinación del consenso entre los expertos y la elaboración del informe final con las conclusiones obtenidas, todo ello con el objetivo de lograr un acuerdo confiable entre los especialistas sobre el tema en cuestión.

Previo se elaboraron seis preguntas dirigidas a las estudiantes embarazadas de la Unidad Educativa fiscomisional Santa Mariana de Jesús,

para recabar información sobre sus actividades en clase de Educación Física. También se aplicó una guía de observación a los docentes para evaluar varios aspectos de las alumnas embarazadas. Los ítems abarcan cuatro dimensiones: condición física, apariencia, estado psicológico y autoestima.

3. Resultados y Discusión

La entrevista realizada a las estudiantes embarazadas permite interpretar que no se sienten excluidas o aisladas por sus compañeros de clases y amistades y sienten además el apoyo de la familia, sin embargo, señalan que si les gustaría participar en las clases de Educación Física y realizar ejercicios físicos acorde a su estado que contribuya a mejorar su salud y facilite el parto, sin riesgos para ellas o el desarrollo fetal.

En la imagen 1 se muestran las frases o palabras más significativas de la entrevista según el ATLAS.ti y la inclusión a las clases de Educación Física es una de ellas, de igual forma el poder realizar ejercicios físicos en su tiempo libre.

Imagen 1. Nube de palabras.



Fuente: Los Autores (2024).

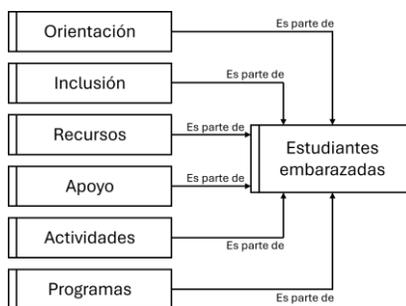
En la Unidad Educativa fiscomisional Santa Mariana de Jesús, el embarazo precoz entre las estudiantes es un problema debido al impacto en sus estudios, la presión emocional y social, y los riesgos para la salud tanto de ellas como del bebé. Además, prefieren actividades físicas diferentes a las de

sus compañeros, que suelen ser más intensas. Antes del embarazo participaban en clases de educación física, pero ahora sus padres les han recomendado no hacerlo por temor a una lesión.

Las estudiantes reportan relaciones sociales normales y amables en la escuela. Dedican su tiempo libre a la familia y a informarse sobre el embarazo. Desean participar en ejercicios seguros como caminar y respiración en las clases de educación física, y esperan que los docentes implementen programas adecuados.

En cuanto a la entrevista realizada a las docentes de Educación Física de la de la unidad educativa fiscomisional Santa Mariana de Jesús del cantón Macará, provincia de Loja se estableció la siguiente relación de códigos (imagen 2), donde si bien piensan que la inclusión de las estudiantes embarazadas a las clases de Educación éstas solo realizan actividades de orden teórico, donde las estudiantes tampoco desean participar y se manifiesta la carencia de un programa o actividades dirigidas específicamente hacia ellas.

Imagen 2. Relación de Códigos.



Fuente: Los Autores (2024).

Los docentes entienden la inclusión como integración activa en la sociedad y la escuela. Recomiendan ejercicios suaves y consultas médicas para estudiantes embarazadas. Reconocen el miedo a lesiones y la falta de programas específicos como barreras para la participación, aunque ofrecen



actividades moderadas y recreativas.

En cuanto a la inclusión de las estudiantes embarazadas en clase, se destaca que con motivación pueden realizar las actividades planificadas. Este proceso debe ser respetuoso y seguro para garantizar su bienestar y el del bebé, utilizando actividades adaptadas a su estado. Aunque faltan recursos para una estrategia completa, se usan herramientas accesibles como cintas, conos y palos, así como espacios sin obstáculos para que se sientan cómodas y seguras.

Los profesores señalan que ellos actuarían de la mejor manera con las estudiantes en estado de gestación y dándoles todo el apoyo necesario, también les ayudarían motivándolas para que ellas se sientan felices, igualmente brindándoles seguridad, bienestar y adaptando trabajos para ellas, y por último los educadores señalan que caracteriza la participación de las señoritas embarazadas en su clase inclusiva, que tratan que no se sientan excluidas que exista siempre el compañerismo, solidaridad y que no haya discriminación ni desigualdad para nadie.

Por su parte la observación científica se realizó una vez por cada profesor para así determinar la frecuencia de cada ítem observado y obtener resultados más precisos para la investigación, a continuación, se presentan los resultados obtenidos durante la observación a cada docente, tabulando las veces que se cumplía, no se cumplía (lista de cotejo si y no) parcialmente la afirmación evaluada.

Para poder realizar el desarrollo normal de mi investigación se tuvo que dedicar sesiones completas a la observación de las estudiantes embarazadas en clase de Educación Física de la de la unidad educativa fiscomisional Santa Mariana de Jesús del cantón Macará, provincia de Loja.

La sesión tuvo lugar el miércoles y viernes a la última hora dentro de las clases de educación física, es decir, de 12:10 a 13:15. Dicha sesión se desarrolló con total regularidad.



En el caso del Profesor 1, se observó que, no participan en la clase de educación física, ya que las señorías embarazadas trabajos a parte como dibujar y realizar trabajos académicos investigativos, asimismo, ellas no realizan ningún tipo de ejercicios de fuerza, velocidad y flexibilidad igual que sus compañeros, ya que tiene el temor a que sufran alguna lección, y por ultimo las alumnas no participan en los trabajos en equipo ya que ellas hacen actividades aparte de los demás.

Para el caso del Profesor 2, se nota que las estudiantes embarazadas realizan actividades investigativas diferenciadas, como dibujar o hacer informes. Al igual que con el Educador 1, estas estudiantes tienen dificultades para hacer ejercicio físico por temor a afectar su salud y la del bebé. No participan efectivamente en las clases de educación física, lo que sugiere la necesidad de un programa de ejercicios terapéuticos para facilitar su inclusión sin riesgos.

Las estudiantes en estado de gestación muestran un desempeño muy limitado en el desarrollo de actividades planificadas. Además, no participan en juegos en equipo por temor hacer golpeadas y eso le afecte el embarazado. Estos resultados indican que se tiene que aplicar los ejercicios correctos para que ella pueda ser incluidas dentro de la materia y pueda trabajar sin ningún miedo y con eso tengan un aprendizaje significativo.

Basado en recomendaciones de profesores de educación física, entrevistas con obstetras y una revisión exhaustiva de la literatura, se propuso un programa de capacitación adecuado para mujeres embarazadas que participan en clases de educación física. Enseñar conocimientos sobre la salud de jóvenes y recién nacidos e integrar a las jóvenes embarazadas en el currículo deportivo.

El programa brinda seguridad y conocimientos a las embarazadas, permitiendo su participación en actividades deportivas y sociales. Orienta a todos los estudiantes sobre los beneficios del ejercicio. Se recomienda 30



minutos de actividad moderada, cinco días por semana, según el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos.

La actividad física a este nivel presenta bajo riesgo para la salud materna y fetal, según diversas investigaciones científicas sobre el ejercicio durante el embarazo. Esto incluye ejercicios acuáticos, de fuerza, flexibilidad y aeróbicos. El Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos recomienda una combinación de calentamiento, estiramiento, ejercicios aeróbicos, de fuerza y periodos de recuperación, sin exceder 50-60 minutos, tres veces por semana (Morante, Irigoyen y Urteaga, 2021a).

Este programa único de actividad física adaptativa prepara a las adolescentes para su futuro, ofreciendo beneficios educativos y sociales a través de diversas actividades físicas, musicales y de aventura. Incluye ejercicios específicos y está diseñado para apoyar el crecimiento personal y profesional de las participantes, estén embarazadas o no.

El programa integra actividades del currículo educativo, adaptadas al embarazo, con ejercicios de baja intensidad. Fomenta el desarrollo cognitivo, motor y socioemocional, asegurando una participación segura y placentera. Combina teoría y práctica para una formación integral sin discriminación.

3.1. Programa de ejercicios físicos terapéuticos dirigido a las estudiantes embarazadas dentro de la clase de educación física

- El ejercicio terapéutico es una práctica integral que abarca la prevención y rehabilitación de diversas condiciones físicas. Consiste en una serie de movimientos y posturas diseñados metódicamente para mejorar o restablecer la funcionalidad corporal del estudiante. Bajo la guía experta del profesor de educación física, estas actividades planificadas buscan corregir alteraciones, potenciar capacidades y promover el bienestar general. En el caso específico de las estudiantes embarazadas, la aplicación de técnicas adaptadas y efectivas es crucial para garantizar un aprendizaje óptimo y seguro, considerando su condición particular (La Touche y Paris-Alemany, 2020).
- La actividad física abarca un amplio espectro de acciones cotidianas, lo que subraya la importancia de su estudio detallado. Es crucial comprender los mecanismos, componentes y características específicas de la actividad física, así como las recomendaciones actualizadas para cada etapa vital. Este enfoque es particularmente relevante durante la adolescencia, un período crítico para el desarrollo. Un análisis exhaustivo de estos aspectos permite una comprensión integral del tema, proporcionando las bases para mejorar significativamente la calidad de vida a través de prácticas físicas adecuadas y personalizadas (Rivas, 2013).
- Es una interacción entre individuos donde uno posee más conocimientos o habilidades y se dedica a transmitirlos al otro. También se refiere al trabajo del docente como facilitador del aprendizaje mediante estrategias y metodologías motivadoras, transmitiendo conocimientos y habilidades útiles para la vida diaria

del estudiante (Guillermo, Cárdenas y Hernández-Pina, 2018).

- El ejercicio físico es una práctica sistemática y deliberada que busca optimizar nuestra condición física general. Esta forma física se traduce en un estado de vitalidad y energía que nos capacita para enfrentar eficazmente nuestras responsabilidades diarias y disfrutar plenamente del tiempo libre. Más allá de sus beneficios inmediatos, el ejercicio regular juega un papel crucial en la prevención de enfermedades asociadas al sedentarismo y potencia nuestras capacidades cognitivas. En esencia, es una herramienta integral para mejorar nuestra calidad de vida en múltiples aspectos (Plaza-Carmona, Requena-Hernández y Jiménez-Mola, 2022).
- Al abordar el tema de la inclusión, es fundamental reconocer que implica la existencia de exclusión y, en consecuencia, de individuos en desventaja, a menudo en condiciones precarias y deterioradas. Por esta razón, la inclusión se define como una actitud que abarca escuchar, dialogar, participar, cooperar, indagar, confiar, aceptar y atender las necesidades de la diversidad (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, UNESCO, 2008).
- La educación física adaptada es un enfoque inclusivo que busca integrar a todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades o necesidades especiales, en la práctica regular de actividades físicas y deportivas. Esta disciplina se fundamenta en la adaptación curricular y la creación de recursos didácticos específicos, proporcionando los apoyos necesarios para garantizar la participación equitativa. Su objetivo principal es ofrecer oportunidades de aprendizaje y desarrollo a cada alumno, respetando y atendiendo sus particularidades físicas e intelectuales. Así, se fomenta un ambiente educativo que valora la diversidad y promueve el crecimiento integral de todos los estudiantes (Pineda, Montenegro y Maqueira, 2024).
- La actividad física adaptada para estudiantes embarazadas es fundamental para su bienestar integral y su inclusión en el entorno educativo. El profesor de Educación Física debe diseñar un programa de ejercicios de baja intensidad, considerando las necesidades específicas de cada alumna y en consonancia con las recomendaciones médicas. Esta aproximación no solo mejora la calidad de vida de las jóvenes gestantes, sino que también las empodera como participantes activas en su salud. El docente, en su papel orientador, fomenta la responsabilidad personal y prepara a las estudiantes para un parto más saludable, integrando así aspectos educativos y de salud en su metodología (Méndez y Rojas, 2016b).
- Según Barakat, Alonso, Rojo y Rodríguez (2009): recomienda que las estudiantes en estado de gestación realicen ejercicios como caminar, de respiración y relajación dando un desarrollo positivo tanto para la madre como para él bebe y lo vital que es ejercitarse durante la etapa del embarazado.
- En las opiniones de Morante, Irigoyen y Urteaga (2021b): hacen referencia a la importancia y los múltiples beneficios que provoca el realizar actividad física en las estudiantes embarazadas, principalmente cuando estas alumnas practican ejercicios de forma regular como caminar, trotar etc., siendo muy saludables tanto para para ella como el niño y con eso ayudando a tener un parto normal sin problemas.
- La evaluación médica es crucial para reducir riesgos a la madre y al feto. Se recomiendan ejercicios de fortalecimiento abdominal para facilitar el aumento del vientre y el parto, ejercicios circulatorios y respiratorios que suministran oxígeno al bebé y los tejidos, y actividades ligeras como caminatas suaves y yoga.
- Asimismo, Méndez y Rojas (2016c): aseguran que las mujeres embarazadas deben realizar ejercicios suaves, como la flexibilidad, en las clases de educación física, tres veces por semana. Además, recomiendan actividades controladas por el docente, como trabajos escritos e investigaciones, para combinar teoría y práctica, logrando así mayores beneficios.

Tabla 2. Programa de ejercicios físicos terapéuticos dirigido a las estudiantes embarazadas dentro de la clase de educación física.

Tema: Programa de ejercicios físicos terapéuticos dirigido a las estudiantes embarazadas dentro de la clase de educación física.			
Objetivo general. Aplicar el programa de ejercicios terapéuticos adaptados, para que puedan incluir a las señoritas en estado de gestación a las clases de Educación Física.			
Objetivos específicos Realizar un taller presencial, para la propuesta de ejercicios físicos idóneas para la enseñanza de la Educación Física a señoritas embarazadas. Instituir indicaciones y contraindicaciones de la Educación Física en señoritas en estado de gestación y poder trabajar de la manera correcta en la realización de los ejercicios.			
Ejercicio	Descripción	Recursos	Indicaciones
Calentamiento suave	Sesión 1 Inicio: saludar, pasar lista,	Cancha de uso múltiple de la Unidad	Actividad de 10 minutos en clase de educación física,



Artículo Original / Original Article

Danilo Francisco Poma Villavicencio; Edwin Leonardo Rosales Calva; Damaris Hernández Gallardo (Tut.); Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo (Prof.). Programa de Ejercicios para la Inclusión de Embarazadas en Educación Física. *Exercise Program for the Inclusion of Pregnant Women in Physical Education.*

H-R BY HUMAN - REAL 2407028455856

	objetivos, calentamiento suave, elongación, ejercicios leves para embarazadas, desplazamientos variados.	educativa, Colchonetas.	incluyendo a estudiantes embarazadas en todos los ejercicios propuestos.
Trabajo terapéutico de baja intensidad	Sesión 2 Inicio: saludo, lista, objetivos, calentamiento suave, caminatas progresivas, yoga, ejercicios de respiración, movimientos de brazos alternados.	Cancha de uso múltiple de la Unidad educativa, Estadio.	Actividades en clase: caminatas (5-10 min) y trabajos terapéuticos (15 min) para beneficiar a estudiantes embarazadas.
Trabajo terapéutico	Sesión 3 Inicio: saludo, lista, objetivos, calentamiento suave, caminatas largas, monitoreo cardíaco, ejercicios acuáticos en piscina con supervisión.	Cancha de uso múltiple de la Unidad educativa, Estadio.	Actividades en clase: caminatas (5-10 min) y trabajos terapéuticos (15 min) para beneficiar a estudiantes embarazadas.
Ejercicios cardiovasculares	Sesión 4 Inicio: saludo, lista, objetivos, calentamiento, elongación, flexibilidad, movimientos de extremidades, desplazamiento continuo, natación, ejercicios de flexibilidad y bienestar emocional.	Cancha de uso múltiple de la Unidad educativa, Piscina de la Unidad educativa, Gorro, Traje.	Sesión: ejercicios cardiovasculares en espacio libre, 20 minutos, beneficiosos para madre e hijo, supervisados por profesores.

Fuente: Los Autores (2024).

En primer lugar, para exponer el programa de ejercicios antes mencionado, es necesario aclarar que los entrenamientos físicos se definen como actividades que implican contracción muscular, cardiovascular y esqueléticos para generar energía en las estudiantes en periodo de gestación (tabla 2). Este procedimiento fortalece los músculos, libera el estrés y las tensiones, y relaja el cuerpo humano (Aguilar, Sánchez, Rodríguez, Noack, Pozo, López-Contreras y Mur, 2014). Esto se traduce en importantes beneficios para la salud de las señoritas embarazadas.

Los docentes deben involucrar a las estudiantes embarazadas en actividades físicas controladas, implementar evaluaciones prácticas y aplicar ejercicios terapéuticos. Esto mejorará su resistencia y flexibilidad, bajo supervisión docente, para trabajar con seguridad dentro y fuera de clase.

Las actividades físicas se organizan en etapas de acondicionamiento, incluyendo ejercicios de flexibilidad, concentración, circulatorios, respiratorios

y de relajación. Estos siguen recomendaciones ginecológicas para un desarrollo seguro del parto, tranquilizando a docentes, estudiantes y padres.

3.2. Fase 1. Selección de expertos

La selección de expertos para el estudio se basó en criterios académicos y profesionales específicos. Se priorizaron candidatos con titulación avanzada en Ciencias de la Cultura Física, Educación Física o Deporte, además de una sólida trayectoria en investigación educativa. La experiencia práctica en el campo y la disposición para participar fueron factores determinantes. El grupo final constó de siete profesionales con entre 10 y 26 años de experiencia. Para evaluar su idoneidad, se calcularon coeficientes de competencia, conocimiento y argumentación, cuyos resultados se presentaron en una tabla comparativa (tabla 3).

Tabla 3. Comportamiento del coeficiente de competencia de los expertos.

Usuarios	kc	ka	K	Valoración
Usuario 1	0,8	1	0,9	Alta
Usuario 2	1	1	1	Alta
Usuario 3	0,8	0,8	0,8	Alta
Usuario 4	0,8	0,9	0,85	Alta
Usuario 5	0,9	1	0,95	Alta
Usuario 6	0,8	0,8	0,8	Alta
Usuario 7	0,9	1	0,95	Alta

Fuente: Los Autores (2024).

Para evaluar la eficacia del programa, se diseñó un cuestionario conciso dirigido a los expertos seleccionados. Este instrumento constaba de seis preguntas cuidadosamente formuladas, enfocadas en dos aspectos fundamentales: la idoneidad de los ejercicios propuestos para adolescentes embarazadas y la efectividad de las actividades para promover la inclusión. Esta estructura permitió obtener una retroalimentación específica y valiosa sobre los componentes clave del programa, facilitando así su evaluación y posible mejora.

3.3. Fase 2. Aplicación del cuestionario y análisis de resultados

El cuestionario se envió por correo electrónico a los expertos. Sus respuestas fueron analizadas considerando la relevancia, pertinencia y claridad de las preguntas, así como el consenso entre los evaluadores. Este proceso proporcionó una evaluación integral del instrumento y del programa en cuestión (tabla 4).

Tabla 4. Resultados de la evaluación por los expertos del programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física.

Indicadores	Puntajes expertos							Media
	1	2	3	4	5	6	7	
1. El programa de ejercicio físico propuesto es adecuado para mujeres embarazadas que gozan de buena salud.	4	5	5	4	5	5	5	4,71
2. El programa de ejercicio físico propuesto es de fácil implementación para las adolescentes embarazadas.	5	5	5	5	5	5	5	5
3. El programa de ejercicio físico recomendado es beneficioso para la salud de la mujer embarazada.	5	5	5	5	5	5	5	5
4. Programa de ejercicio físico recomendado para el parto.	5	5	5	5	4	5	5	4,86
5. El programa de actividad física propuesto es adecuado para mujeres jóvenes embarazadas.	5	5	5	5	5	5	5	5
6. El programa de ejercicios recomendado está de acuerdo con las recomendaciones e indicaciones del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos.	5	5	5	5	5	5	5	5
7. Las actividades y ejercicios físicos ofrecidos en el programa incentivan a las mujeres embarazadas a participar en las clases de educación física.	5	5	5	5	5	5	5	5
8. Las actividades y ejercicios físicos ofrecidos en el programa contribuyen plenamente al logro de los objetivos del programa.	5	5	5	5	5	4	5	4,86
9. Esta propuesta es posible para estudiantes adolescentes embarazadas en clases de educación física.	5	5	5	5	5	5	5	5
10. Las actividades y ejercicios proporcionados en el curso son fáciles de entender para los estudiantes.	5	5	5	5	5	5	5	5
La propuesta de programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de educación física queda validada.								4,94

Fuente: Los Autores (2024).

La tabla 4 presenta los resultados de la evaluación experta del programa de ejercicios para incluir a adolescentes embarazadas en Educación Física. Con una calificación promedio de 4,94 sobre 5, se considera que el programa es muy efectivo y apropiado. Todos los ítems obtuvieron puntuaciones altas, entre 4,71 y 5, validando el enfoque. Siete de los diez ítems recibieron la máxima puntuación de 5, destacando la facilidad de



implementación, beneficios para la salud, adecuación para jóvenes embarazadas, y alineación con recomendaciones médicas. El ítem con menor puntuación (4,71) aborda la adecuación para embarazadas con buena salud, indicando un área de mejora. En general, los expertos avalan fuertemente la efectividad y pertinencia del programa en el ámbito educativo.

4. Conclusiones

El embarazo prematuro es un tema de preocupación constante en las instituciones educativas y de salud en el Ecuador donde por sus diferentes problemas en la vida socioeconómica e individual tanto de la mamá como del bebé. También podemos manifestar que las estudiantes en estado de gestación son centro de estudio ya que no ejecutan actividad física de forma normal, y por ende no participan en las clases de Educación Física, asimismo los profesores y autoridades les ofrecen oportunidades de inclusión, efectuando trabajos de investigación en las horas que se imparte esta materia en la unidad educativa.

Se propone un programa de ejercicios físicos terapéuticos para incluir a las estudiantes embarazadas en la clase de educación física, combinando teoría y práctica bajo la supervisión del profesor de la materia. Además, todas las actividades se realizarán de forma planificada y siguiendo las recomendaciones de ginecólogos, asegurando así que tanto las estudiantes como los docentes se sientan seguros durante las clases de educación física. Este enfoque no solo les proporcionará beneficios durante el embarazo, sino que también favorecerá una inclusión adecuada dentro de la comunidad educativa.

Finalmente, este programa de ejercicios físicos terapéuticos fue creado para incluir a las estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física. Además, ha sido validado por expertos, quienes lo consideran adecuado para su implementación y para alcanzar los objetivos propuestos.



5. Referencias

- Aguilar, M., Sánchez, A., Rodríguez, R., Noack, J., Pozo, M., López-Contreras, G., & Mur, N. (2014). **Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales: revisión sistemática.** *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 719-726, e-ISSN: 1699-5198. España: Grupo Arán.
- Alcívar, L., Zamora, B., & Alfonzo, A. (2021). **Estrategia educativa para incluir a estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física.** *Revista Cognosis*, 6(EE), 83-96, e-ISSN: 2588-0578. Ecuador: Universidad Técnica de Manabí.
- Alcívar, L., Zamora, B., & Alfonzo, A. (2021). **Estrategia educativa para incluir a estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física.** *Revista Cognosis*, 6(EE), 83-96, e-ISSN: 2588-0578. Ecuador: Universidad Técnica de Manabí.
- Arenas, C., Bedoya, L., & Córdoba, L. (2023). **Embarazo Adolescente y la Deserción Escolar en la Institución Educativa Héctor.** Programa de Trabajo Social. Medellín, Colombia: Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria.
- Barakat, R., Alonso, G., Rojo, J., & Rodríguez, M. (2009). **El ejercicio físico durante el embarazo: ¿un riesgo para el recién nacido?.** *Apunts Educación Física y Deportes*, (95), 32-37, e-ISSN: 1577-4015. España: Apunts Educación Física y Deportes.
- Di Cesare, M. (2015). **Fecundidad adolescente en los países desarrollados: Niveles, tendencias y políticas.** Chile: Naciones Unidas.
- EFE (2021). **El 12% de adolescentes en Ecuador han estado embarazadas al menos una vez.** España: Agencia EFE, S.A.
- Espinoza, E. (2020). **La investigación cualitativa, una herramienta ética en el ámbito pedagógico.** *Revista Conrado*, 16(75), 103-110, e-ISSN: 1990-8644. Cuba: Universo Sur.



- George, C., & Trujillo, L. (2018). **Aplicación del Método Delphi Modificado para la Validación de un Cuestionario de Incorporación de las TIC en la Práctica Docente.** *Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa*, 11(1), 113-134, e-ISSN: 1989-0397. España: Red Iberoamericana de Investigación sobre Cambio y Eficacia Escolar.
- Guillermo, M., Cárdenas, F., & Hernández-Pina, F. (2018). **Enfoques de enseñanza y enfoques de aprendizaje: perspectivas teóricas promisorias para el desarrollo de investigaciones en educación en ciencias.** *Ciencia & Educação*, 24(4), 993-1012. Brasil: Universidade Estadual Paulista.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2020). **Metodología de la Investigación.** 6^{ta} Edición, ISBN: 978-1-4562-2396-0. México: McGraw-Hill / Interamericana Editores, S.A. de C.V.
- La Touche, R., & Paris-Aleman, A. (2023). **Sobre el Concepto de Ejercicio Terapéutico. La identidad profesional y la organización de la Fisioterapia.** *Journal of Move and Therapeutic Science*, 5(1), 504-515, e-ISSN: 2695-6330. España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Loor-Carvaja, G., Rezabala-Encalada, Y., Sánchez-Briones, Y., & Pozo-Rodríguez, J. (2020). **El método Delphi: Una aproximación a su utilización en la evaluación del desempeño en Ecuador.** *Dominio de las Ciencias*, 6(4), 1462-1483, e-ISSN: 2477-8818. Ecuador: Polo de Capacitación, Investigación y Publicación (POCAIP).
- López, E. (2018). **El método DELPHI en la investigación actual en educación: una revisión teórica y metodológica.** *Educación XX1. Revista de la Facultad de Educación*, 21(1), 17-40, e-ISSN: 2174-5374. España: UNED - Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- López, V., Pérez, D., Manrique, J., & Monjas, R. (2016). **Los retos de la Educación Física en el Siglo XXI.** *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), 182-187, e-ISSN: 1579-



1726. España: Federación Española de Docentes de Educación Física.
- Méndez, A., & Rojas, M. (2016a,b,c). **Ejercicios físicos para jóvenes embarazadas en edad escolar para mejorar su calidad de vida.** *Revista ciencias de la educación*, (47), 114-126, e-ISSN: 1316-5917. Venezuela: Universidad de Carabobo.
- Milton, E. (2020). **Estudio de la actividad física durante el embarazo, en el centro de salud San Luis de Otavalo, cantón Otavalo de la provincia de Imbabura durante el año 2019.** Trabajo de Grado. Ibarra, Ecuador: Universidad Técnica del Norte.
- MINEDUC (2016). **Instructivo para la evaluación y promoción de estudiantes con necesidades educativas especiales.** Ecuador: Ministerio de Educación.
- Morante, A., Irigoyen, Y., & Urteaga, I. (2021a,b). **Programas de ejercicio físico para mujeres embarazadas 10 recomendaciones para programar la actividad física.** *Riccafd. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(3), 116-138, e-ISSN: 2255-0461. España: Universidad de Málaga (UMA).
- Pérez, G., Beleño, M., Nuñez, C., & Orquera, M. (2018). **Valoración del resultado científico de la investigación. Una experiencia desde la aplicación del criterio de experto (original).** *Olimpia. Publicación científica de la facultad de cultura física de la Universidad de Granma*, 15(47), 248-261, e-ISSN: 1817-9088. Cuba: Universidad de Granma.
- Pineda, E., Montenegro, J., & Maqueira, G. (2024). **Adaptaciones Curriculares para la inclusión de estudiantes con parálisis cerebral a la clase de Educación Física.** *Polo del Conocimiento*, 9(4), 3300-3326, e-ISSN: 2550 -682X. Ecuador: Casa Editora del Polo.
- Plaza-Carmona, M., Requena-Hernández, C., & Jiménez-Mola, S. (2022). **El ejercicio físico multicomponente como herramienta de mejora de la fragilidad en personas mayores.** *Gerokomos*, 33(1), 16-20, e-ISSN:



1134-928X. España: Sociedad Española de Enfermería Geriátrica y Gerontológica.

PNUD (2010). **Informe Regional sobre Desarrollo Humano para América Latina y el Caribe 2010: Actuar sobre el futuro: romper la transmisión intergeneracional de la desigualdad.** Nueva York, Estados Unidos: Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Rivas, G. (2013). **Actividad física y estado nutricional en los estudiantes del colegio 27 de febrero periodo 2012.** Tesis. Ecuador: Universidad Nacional de Loja.

Sanca-Valeriano, S., Espinola-Sánchez, M., & Racchumí-Vela, A. (2022). **Factores sociales y demográficos asociados al embarazo y al embarazo repetido en mujeres adolescentes de Perú.** *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 87(1), 11-18, e-ISSN: 0717-7526. Chile: Sociedad Chilena de Obstetricia y Ginecología.

UNESCO (2008). **La Educación inclusiva: el camino hacia el futuro, documento de referencia.** ED/BIE/CONFINTED 48/3. Conferencia Internacional de Educación, 48. Ginebra, Suiza: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Zárate, E. (2022). **La deserción escolar por embarazo en las adolescentes: Reto en el Bicentenario.** *Tecnohumanismo*, 2(3), 357-365, e-ISSN: 2710-2394. Recuperado de: <https://doi.org/10.53673/th.v2i3.170>

Danilo Francisco Poma Villavicencioe-mail: dan.ys0282latino@hotmail.com

Nacido en la provincia de Loja, Parroquia Malacatos, cantón Loja, Ecuador, el 2 de febrero del año 1982. Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialidad: Educación Física en la Universidad Nacional de Loja (UNL); Seminario taller de capacitación en el Área de Cultura Física; Certificado por haber aprobado el curso de sensibilización en discapacidad del Ministerio de Trabajo; Certificado en el curso de actualización y fortalecimiento curricular en el área de matemática de 2-7 año de Educación General Básica (EGB); Perfeccionamiento docente en cultura física, reglas y arbitraje del baloncesto; Seminario taller de capacitación en el área de cultura física; curso de iniciación deportiva; Programa Formador de Formadores; curso cómo Enseñar con Inclusión: Competencias y Metodologías para el Sistema Educativo; Curso Disciplinar de Educación Física del Ministerio de Educación (MINEDUC); Curso de Derechos Humanos: Movilidad Humana del Ministerio de Educación; taller de Innovación Tecnológica y Creación de Contenidos Digitales del Ministerio de Educación; Certificado por haber participado en el programa de capacitación Unidos contra la corrupción por parte del Ministerio de Educación.

Edwin Leonardo Rosales Calvae-mail: edwinrosalescalva1983@gmail.com

Nacido en la provincia de Loja, cantón Macará, Ecuador, el 5 de abril del año 1983. Licenciado en Ciencias de la Educación, Especialidad: Educación Física; Profesor en Ciencias de la educación Especialidad: Educación Física en la Universidad Nacional de Loja (UNL); Seminario taller de capacitación en el Área de Cultura Física; Certificado curso de actualización y fortalecimiento curricular en el área de matemática de 2-7 año de Educación General Básica (EGB); Certificado curso de actualización y fortalecimiento curricular de la Educación General Básica; Perfeccionamiento docente en cultura física, reglas y arbitraje del baloncesto; curso de introducción de las tecnologías de la información y comunicación; Seminario taller de capacitación en el área de cultura física; curso de iniciación deportiva; Programa Formador de Formadores; curso cómo Enseñar con Inclusión: Competencias y Metodologías para el Sistema Educativo.