

ACTIVIDADES RECREATIVAS PARA LA INCLUSIÓN DE ESTUDIANTES EN ESTADO DE GESTACIÓN EN LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA
RECREATIONAL ACTIVITIES FOR THE INCLUSION OF PREGNANT STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Autores: ¹Omar Santiago Gavilanes Morales, ²Klever Augusto Trujillo Tello y ³Germán Rafael Rojas Valdés

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-4300-1471>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0001-7774-1240>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0380-6304>

¹E-mail de contacto: omar.gavilanes@educacion.gob.ec

²E-mail de contacto: katrujillo@ube.edu.ec

³E-mail de contacto: grrojasv@ube.edu.ec

Afiliación: ¹*²* ³*Universidad Bolivariana de Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 6 de mayo del 2025

Artículo revisado: 8 de mayo del 2025

Artículo aprobado: 5 de junio del 2025

¹Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física graduado en la Universidad Técnica de Ambato, (Ecuador).

²Licenciado en Ciencias de la Educación mención Cultura Física graduado en la Universidad Técnica de Cotopaxi, (Ecuador).

³Licenciado en Cultura Física graduado en el Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, (Cuba). Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo mención Balonmano graduado en el Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo, (Cuba).

Resumen

El estudio que se presenta muestra un programa de actividades recreativas diseñado para facilitar la inclusión de estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física del subnivel Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa del Milenio Santiago De Pillaro durante el período lectivo 2024-2025. La investigación adoptó un enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral de las variables involucradas. Se utilizaron encuestas y observaciones para recopilar datos numéricos, así como entrevistas que proporcionaron información más profunda sobre las experiencias de los participantes. El diseño no experimental y de corte transversal permitió evaluar la relación entre las actividades recreativas y la inclusión en un solo momento. La población estudiada consistió en 36 estudiantes, con una muestra intencional de dos gestantes de 15 y 16 años; se utilizaron métodos teóricos como el análisis-síntesis y el histórico-lógico, lo que facilitó un juicio detallado sobre los beneficios de las actividades recreativas. Los resultados alcanzados revelaron barreras significativas para la inclusión, como la falta de adaptaciones

curriculares y percepciones limitadas sobre las capacidades de estas estudiantes. Sin embargo, el programa propuesto demostró ser efectivo al mejorar la percepción de inclusión, fomentar la participación y reducir estigmas asociados al embarazo, además de aumentar el interés del personal docente por implementar metodologías inclusivas.

Palabras clave: Actividades recreativas, Educación inclusiva, Estado de gestación, Educación Física.

Abstract

The study presented shows a program of recreational activities designed to facilitate the inclusion of pregnant students in the Physical Education classes of the Unified General High School at the Santiago De Pillaro Millennium Educational Unit during the 2024-2025 school year. The research adopted a mixed approach, combining quantitative and qualitative methods to obtain a comprehensive understanding of the variables involved. Surveys and observations were used to collect numerical data, as well as interviews that provided more in-depth information about the participants' experiences. The non-experimental and cross-sectional design made it possible to evaluate the relationship between

recreational activities and inclusion at a single point in time. The population studied consisted of 36 students, with a purposive sample of two pregnant women aged 15 and 16 years; theoretical methods such as analysis-synthesis and historical-logical were used, which facilitated a detailed judgment on the benefits of recreational activities. The results achieved revealed significant barriers to inclusion, such as the lack of curricular adaptations and limited perceptions about the capabilities of these students. However, the proposed program proved to be effective in improving the perception of inclusion, encouraging participation and reducing stigmas associated with pregnancy, as well as increasing the interest of the teaching staff in implementing inclusive methodologies.

Keywords: Recreational activities, Inclusive education, Gestational age, Physical Education.

Sumário

O estudo apresentado mostra um programa de atividades recreativas projetado para facilitar a inclusão de alunas grávidas nas aulas de Educação Física do subnível do Bacharelado Geral Unificado da Unidade Educacional Milenar Santiago de Pillaro durante o ano letivo de 2024-2025. A pesquisa adotou uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos para obter uma compreensão abrangente das variáveis envolvidas. Pesquisas e observações foram usadas para coletar dados numéricos, bem como entrevistas que forneceram uma visão mais profunda das experiências dos participantes. O delineamento transversal e não experimental nos permitiu avaliar a relação entre atividades recreativas e inclusão em um único momento. A população do estudo foi composta por 36 estudantes, sendo a amostra intencional composta por duas gestantes de 15 e 16 anos; Foram utilizados métodos teóricos como análise-síntese e métodos histórico-lógicos, que facilitaram um julgamento detalhado sobre os benefícios das atividades recreativas. Os resultados revelaram barreiras significativas à inclusão, como a falta de

adaptações curriculares e percepções limitadas das capacidades desses alunos. Entretanto, o programa proposto mostrou-se eficaz na melhoria da percepção de inclusão, no incentivo à participação e na redução do estigma associado à gravidez, além de aumentar o interesse do corpo docente na implementação de metodologias inclusivas.

Palavras-chave: Atividades recreativas, Educação inclusiva, Gravidez, Educação física.

Introducción

La inclusión educativa es un principio fundamental que busca garantizar el acceso y la participación plena de todos los estudiantes en el proceso educativo, independientemente de sus condiciones personales o sociales. Para Quintero (2020), la educación inclusiva se entiende como un proceso que busca identificar y atender la variedad de necesidades de los estudiantes, con el fin de facilitar un aprendizaje efectivo y reducir la exclusión tanto dentro como fuera de las instituciones educativas. La inclusión educativa según Bell et al. (2022), se centran en la asistencia, participación y rendimiento de todos los estudiantes. Presta especial atención a aquellos grupos que están en riesgo de ser marginados o excluidos, así como a aquellos que pueden no alcanzar su máximo potencial. Solís y Borja (2021) insisten en que, el modelo educativo basado en la inclusión refleja las necesidades sociales y se basa en la educación de calidad para todos los alumnos y la atención de sus necesidades particulares. En el contexto educativo, la inclusión de estudiantes en estado de gestación presenta desafíos únicos que requieren atención y adaptación por parte de los educadores.

En consecuencia, García et al. (2024) plantean que la clase de Educación Física tiene la oportunidad y la responsabilidad de integrar a las adolescentes embarazadas en sus procesos formativos, asegurando que la actividad física

se complemente con contenidos que fomenten actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y autocuidado. El estado de gestación en las adolescentes se define como la concepción que ocurre entre los 13 y 19 años de edad (Arnold y Coyne, 2020). Sin embargo, para Baxter et al. (2021), este término se utiliza frecuentemente para referirse a mujeres jóvenes que quedan embarazadas antes de alcanzar la mayoría de edad legal, cuya definición varía en diferentes contextos globales. En este sentido, Uwizeye et al. (2020) afirman que la tasa de gestantes en la adolescencia sigue siendo inaceptablemente elevada en la mayoría de los países en desarrollo, destaca que, a nivel mundial, aproximadamente 16 millones de adolescentes dan a luz cada año, lo que representa alrededor del 11% de todos los nacimientos.

A pesar de los proyectos y campañas de educación sexual dirigidos a los adolescentes y jóvenes, el aumento en la tasa de gestantes en estas edades continúa siendo un fenómeno latente, especialmente en América Latina (Buitrago et al., 2022). En el caso de Ecuador, Alonzo et al. (2023), aseguran que se registra la mayor tasa de gestantes adolescente en la región, con 90 de cada 1.000 jóvenes en esta situación. En el año de 2022, se obtuvo 38.087 nacidos vivos de madres de 15 a 19 años de edad que corresponde a una tasa de 47,3 nacidos vivos por cada 1.000 mujeres en ese rango de edad (INEC, 2023). Durante el estado de gestación el cuerpo de la mujer sufre una serie de cambios fisiológicos necesarios para adaptarse a las demandas de las 40 semanas de gestación. Estos cambios, que incluyen alteraciones cardiovasculares, digestivas, pulmonares, hematológicas y endocrinas, ocurren de forma gradual y también se revierten lentamente durante el puerperio.

Además, estos cambios pueden manifestarse a través de síntomas y alteraciones en los estudios clínicos. Por ello, es crucial que los médicos generales comprendan estos procesos para identificar posibles complicaciones que puedan afectar la salud de la madre y el feto (Carrillo et al., 2021). Sin embargo, muchas mujeres embarazadas enfrentan barreras para participar en actividades físicas regulares, especialmente en entornos educativos donde las dinámicas pueden no estar adaptadas a sus necesidades. Según la Organización Mundial de la Salud (2020), el Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social (2021) y la Organización Mundial de la Salud, (2021), coinciden en que la actividad física regular es fundamental para prevenir y controlar enfermedades crónicas no transmisibles, como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer. A pesar de sus múltiples beneficios para la salud en personas de todas las edades, el sedentarismo está en aumento.

Argumentan que, durante la gestación y el posparto la actividad física también ofrece ventajas significativas, como la reducción del riesgo de preeclampsia, hipertensión gestacional y depresión posparto. Se recomienda a las mujeres embarazadas y en puerperio realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a la semana, complementada con ejercicios de fortalecimiento y estiramientos para mejorar su salud. Además, la UNICEF Uruguay (2024) destaca que la actividad física durante la gestación ofrece múltiples beneficios, como el aumento de la fuerza y tonicidad muscular, la prevención de trombosis y várices, y la reducción del dolor en piernas y espalda. Asimismo, favorece el tránsito intestinal, mejora la postura y el equilibrio debido al cambio en el centro de gravedad, y contribuye a un mejor estado de ánimo, evitando una

ganancia de peso excesiva. También prepara el cuerpo para el trabajo de parto, lo que se asocia con menos complicaciones. Se recomienda realizar aproximadamente 30 minutos de ejercicio moderado casi todos los días, incluyendo actividades como nadar, caminar, bailar o andar en bicicleta fija, siempre que no haya complicaciones médicas.

Cajimila et al. (2024) al abordar el tema de la inclusión de las gestantes adolescentes en las clases de Educación Física, enfocado al mejoramiento de la salud física y el bienestar de la madre y el feto durante la gestación; aplicó de actividades físicas adaptadas donde se obtuvo mejoras en la salud cardiovascular, el fortalecimiento de los músculos y las articulaciones, el control del aumento de peso, la reducción del riesgo de complicaciones de la gestación y la mejora del bienestar emocional. En el contexto educativo inclusivo en Ecuador, Poma et al. (2024) intencionó la participación de estudiantes embarazadas en las clases de educación física, desde la utilización de un programa de ejercicios físicos terapéuticos para su inclusión en bachillerato. De igual manera Segovia (2024) sostiene que, las actividades recreativas están evolucionando hacia la inclusividad, adaptándose a todas las capacidades físicas y cognitivas. Iniciativas en deporte, cultura y ocio buscan garantizar el disfrute de todos, promoviendo una sociedad más equitativa y accesible, estas pueden ser practicadas por todos los ciudadanos, independientemente de sus necesidades, posibilidades y potencialidades

La inclusión de estudiantes en estado de gestación en estas clases es fundamental para promover su bienestar físico y emocional, así como para garantizar su derecho a la educación. De ahí que un Programa de Actividades Recreativas no solo facilitará la participación activa de estas estudiantes, sino que también

contribuirá a su salud y desarrollo durante la gestación. Este programa tiene el potencial de reducir el sedentarismo, prevenir complicaciones asociadas a la gestación y fomentar un ambiente escolar inclusivo que valore la diversidad y promueva la equidad. En el contexto educativo actual, se hace evidente la necesidad de adaptar los programas académicos para atender a la diversidad estudiantil, incluyendo a aquellas jóvenes en estado de gestación.

La Unidad Educativa del Milenio Santiago De Pillaro, situada en una comunidad con altas tasas de gestación adolescente, enfrenta el desafío de integrar a estas jóvenes en un entorno educativo que les permita continuar su formación académica sin comprometer su salud. Por lo que demanda que la Educación Física, evolucione hacia un enfoque más inclusivo que responda a las necesidades específicas de todas las estudiantes. La necesidad de diseñar un programa de actividades recreativas surge del reconocimiento de que muchas estudiantes embarazadas enfrentan barreras para participar en actividades físicas regulares debido a preocupaciones sobre su salud y a la falta de programas específicos que aborden sus necesidades. Es crucial proporcionarles herramientas y recursos que les permitan mantenerse activas durante la gestación, lo cual beneficiará tanto a ellas como a sus futuros hijos. A pesar de los beneficios evidentes que ofrece la actividad física durante la gestación, las estudiantes en estado de gestación en la Unidad Educativa del Milenio Santiago De Pillaro suelen ser excluidas o limitadas en su participación en las clases de Educación Física. Esta exclusión puede atribuirse a la falta de conocimiento sobre cómo adaptar las actividades físicas a sus condiciones específicas y a una cultura escolar que no siempre

promueve la inclusión. Por lo tanto, esta investigación tiene como objetivo diseñar un Programa de Actividades Recreativas para facilitar la inclusión de estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física del subnivel Bachillerato General Unificado en la Unidad Educativa del Milenio Santiago De Pillaro durante el período lectivo 2024-2025.

Materiales y Métodos

El enfoque de esta investigación es mixto, ya que combina métodos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión integral de las variables y dimensiones definidas en el estudio. Se utilizaron encuestas y observaciones para recoger datos numéricos, así como entrevistas para obtener información con mayor profundidad sobre las experiencias de las participantes. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal, pues se recopilaron datos en un solo momento en el tiempo para evaluar la relación entre las actividades recreativas y la inclusión de estudiantes en estado de gestación. El alcance es descriptivo ya que refiere las características de las actividades recreativas y su impacto en la inclusión. La población es de 36 estudiantes del subnivel de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa del Milenio Santiago De Pillaro en el período lectivo 2024-2025. Muestra unidad de análisis 2 estudiantes del primero y segundo año de Básica con edades comprendidas entre 15 y 16 años respectivamente que pertenecen al Paralelo Único del Subnivel de Bachillerato General Unificado de la Unidad Educativa del Milenio Santiago De Pillaro en el período lectivo 2024-2025. La selección fue de manera intencional, estar en estado de gestación.

Para su desarrollo, se emplearon métodos teóricos como el análisis-síntesis y el histórico-lógico. La combinación de estos métodos y la consulta de diversas fuentes bibliográficas

permitió obtener un juicio detallado de los beneficios de las actividades recreativas para las gestantes motivo de estudio. En ese orden, los métodos empíricos utilizados reseñan a la encuesta para examinar la satisfacción de las estudiantes embarazadas con la personalización de las actividades; la observación para registrar el número y tipo de actividades adaptadas, así como interacciones sociales y la entrevistas a los docentes para explorar estrategias pedagógicas utilizadas. Los datos cuantitativos se analizaron al utilizar la estadística descriptiva (puntajes y porcentajes). Los datos cualitativos se analizaron mediante análisis temático, identificando pautas relevantes en las respuestas obtenidas.

Se contó con el consentimiento de ambas estudiantes en estado de gestación 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. En este estudio, se definió como variable independiente a las actividades recreativas adaptadas que se define como todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes; Se consideran como dimensiones la personalización: como el nivel en que las actividades se adaptan a las necesidades individuales, la participación a partir del nivel de participación de las estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física y las adaptaciones metodológicas como las estrategia pedagógicas utilizadas para facilitar la participación de las estudiantes en estado de gestación. Como variable dependiente a la inclusión de estudiantes en estado de gestación en la clase de Educación Física se refiere a integrar a estudiantes embarazadas a la práctica de

actividad física en el currículo escolar y se corresponde con la dimensión adaptaciones curriculares en tanto conciernen a las

modificaciones realizadas al currículo para atender a estudiantes en estado de gestación.

Tabla 1. Dimensiones, indicadores y parámetros para valorar en la investigación

Dimensiones	Indicadores	Parámetros	Medidas cuantificables	Métodos
Personalización	Porcentaje de actividades adaptadas:	Proporción de actividades que han sido modificadas para atender las necesidades individuales de las estudiantes embarazadas.	Un mínimo del 70% de las actividades deben estar adaptadas a las necesidades individuales.	Encuestas Observación
	Satisfacción del estudiante	Resultados de encuestas sobre la satisfacción con la personalización de las actividades (escala del 1 al 5).	Una puntuación promedio de satisfacción superior a 4 en la escala del 1 al 5.	
	Número de opciones disponibles:	Cantidad de alternativas de actividades ofrecidas		
Participación	Duración promedio de participación	Tiempo promedio que las estudiantes embarazadas pasan participando en actividades durante cada clase	Al menos un 60% de tasa de participación activa.	Observaciones
	Interacciones sociales	Número promedio de interacciones entre estudiantes embarazadas y sus compañeros durante las actividades.	Un tiempo promedio mínimo de participación de 30 minutos por clase.	
Adaptaciones Metodológicas	Frecuencia de estrategias pedagógicas utilizadas	Número y tipo de estrategias pedagógicas implementadas para facilitar la inclusión	Determinar qué estrategias son más comunes y cuáles son menos utilizadas.	Observación

Fuente: elaboración propia

Resultados y Discusión

Como resultados de la aplicación de una encuesta a las dos estudiantes en estado de gestación sobre clases de Educación Física, en la dimensión de personalización, el indicador que mide el porcentaje de actividades adaptadas revela que solo se ha logrado adecuar un 25% de las actividades. Este resultado sugiere una falta de compromiso por parte del docente para atender las necesidades individuales de las estudiantes en estado de gestación, lo que limita el carácter inclusivo del programa y su sensibilidad hacia estas necesidades específicas. Como consecuencia, se observa una escasa participación por parte de las estudiantes. En cuanto a la satisfacción de las estudiantes, la puntuación promedio obtenida es de 3 en una escala del 1 al 5. Este resultado indica una disminución en la satisfacción con respecto a la

personalización de las actividades, lo que sugiere que las estudiantes no perciben positivamente los esfuerzos realizados para adaptar las actividades a sus necesidades. Otro aspecto relevante es el número de opciones disponibles; el estudio muestra una falta significativa de alternativas, lo cual resulta insuficiente para cubrir diferentes necesidades, lo que impacta negativamente en la confianza y disposición de las estudiantes para participar. Las seis observaciones a clases de Educación Física para valorar la inclusión de estudiantes en estado de gestación, reveló que son escasas las actividades adaptadas para atender las necesidades específicas de estas estudiantes, lo que indica una falta de compromiso por parte del docente en personalizar las actividades. Además, las estudiantes mostraban no sentirse a gusto con las actividades ofrecidas, lo que

podría afectar su motivación y disposición para participar activamente. Otro aspecto a considerar fue la duración promedio de participación, que se limitó a solo 11 minutos por clase. Este bajo nivel de involucramiento es alarmante, ya que impactó de manera negativa en el bienestar físico y emocional de las gestantes. Asimismo, las interacciones sociales entre las estudiantes embarazadas y sus compañeros fueron mínimas (9%), lo que limita su desarrollo social y crea un ambiente poco inclusivo donde no se sienten apoyadas ni integradas. De igual manera se observó una notable falta de opciones adecuadas en las actividades programadas.

Figura 1. Indicadores más afectados en la inclusión de estudiantes en estados de gestación durante las clases de Educación Física

En tanto, las dimensiones más afectadas son la



personalización y la participación, con indicadores bastante desfavorables como el porcentaje de actividades adaptadas, la satisfacción del estudiante, la duración promedio de participación e interacciones sociales. Se aplicó una entrevista a los dos docentes de educación física que imparten clases a estudiantes embarazadas; este cuestionario se centró en conocer las estrategias pedagógicas implementadas. En cuanto a la adaptación de actividades ambos docentes mencionaron la importancia de adaptar las actividades físicas para asegurar que sean seguras y apropiadas para las estudiantes embarazadas, pero que no están preparados para establecer las modificaciones de ejercicios.

Declaran que en ocasiones las estudiantes mostraban resistencia a participar debido al miedo al juicio social o a posibles complicaciones relacionadas con su estado. Los docentes coincidieron en que, aunque han intentado implementar estrategias adecuadas, la falta de recursos didácticos es un punto recurrente.

La falta de materiales específicos o guías que fomenten la inclusión educativa de estudiantes en estado de gestación en las clases de educación física limita la capacidad de los docentes para implementar estrategias efectivas. Este argumento resalta la necesidad de incorporar actividades recreativas, adaptadas a esta población particular en el contexto estudiado. El programa de actividades recreativas para facilitar la inclusión de estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física se fundamenta desde la relevancia en los últimos años ha cobrado la inclusión de estudiantes en estado de gestación en el ámbito educativo; dado el reconocimiento de la diversidad y la necesidad de adaptar los entornos de aprendizaje a las particularidades de cada estudiante, que independientemente de su condición, puedan participar activamente y beneficiarse de sus múltiples ventajas. En este sentido, el programa que se presenta considera las particularidades físicas y emocionales de las estudiantes en estado de gestación, quienes pueden enfrentar limitaciones temporales, pero también poseen capacidades y potencialidades que deben ser valoradas.

La actividad física recreativas durante el embarazo ha demostrado tener múltiples beneficios tanto para la madre como para el bebé, por lo tanto, la propuesta para estas estudiantes no solo promueve su inclusión en las clases de educación física, sino que también apoya su salud integral. Además, al incorporar actividades recreativas adaptadas, se fomenta

un ambiente social positivo que puede disminuir el aislamiento que algunas estudiantes embarazadas experimentan en contextos educativos. En tal sentido fomenta la integración en el grupo y reduciendo estigmas asociados al embarazo durante la etapa escolar.

El programa se centra en promover la inclusión de las estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física, lo que garantiza su salud y bienestar desde un ambiente educativo. Las actividades recreativas específicas que se ofrecen, son adecuadas para el estado físico y

emocional de las estudiantes en gestación; incluyen ejercicios de bajo impacto, juegos cooperativos, actividades que promuevan la movilidad sin riesgo y ejercicios de respiración, que respondan a las necesidades particulares de las gestantes. Para su implementación en preciso contar con los recursos materiales y humanos necesarios para llevar a cabo el programa, medios adaptados, espacios adecuados y una sólida prescripción médica. En la tabla 2 se observan las actividades, objetivo, medios, adaptaciones y las indicaciones metodológicas.

Tabla 2. Actividades que propuestas

Actividad	Objetivo	Medios	Adaptaciones	Indicaciones Metodológicas
Caminata suave	Fomentar actividad física moderada, mejorar circulación sanguínea	Espacio al aire libre, calzado cómodo	Mantener ritmo suave, pausas frecuentes	Charla sobre beneficios de caminar en embarazo
				Estiramientos ligeros
				Caminar en grupo, ritmo conversacional
				Pausas cada 10-15 min para hidratación
Ejercicios de estiramiento	Mejorar flexibilidad, reducir tensiones musculares	Esteras, música suave	Evitar posiciones que compriman el abdomen después del primer trimestre	Introducción sobre importancia del estiramiento
				Estiramientos cuello, hombros, espalda baja y piernas
				Mantener durante 15-30 seg, respiración profunda
Yoga prenatal	Promover relajación, bienestar emocional	Esteras, bloques, cinturones	Posturas seguras, Evitar inversiones y presión en el abdomen	Meditación guiada
				Posturas como mariposa, gato, postura del niño
				Respiración diafragmática
				Relajación final en posición sentada o lateral
Bailoterapia	Mejorar estado de ánimo, socialización	Música alegre, espacio amplio	Movimientos suaves, evitar saltos o giros bruscos	Explicación de beneficios del baile en embarazo
				Ritmos suaves y alegres
				Movimientos sencillos, expresión personal, propio ritmo
Juegos con pelota suave	Fomentar coordinación motora y trabajo en equipo	Pelotas ligeras o inflables, espacio amplio	Pelotas ligeras, evitar contacto fuerte o caídas	Explicar reglas básicas
				Grupos pequeños
				Movimientos suaves en lanzar y recibir
				Ambiente cómodo y seguro
Ejercicios de respiración y relajación	Manejar estrés, promover relajación	Espacio tranquilo, cojines o sillas cómodas	Adaptación a necesidades individuales, cambios de posición si es necesario	Beneficios de la respiración consciente
				Respiración profunda (nariz ingreso, boca exhalación)
				Visualizaciones guiadas
				Tiempo de reflexión y compartimiento

Fuente: elaboración propia

Es importante evaluar las actividades recreativas para estudiantes en estado de gestación en el contexto de las clases de Educación Física, para asegurar que se cumplan los objetivos propuestos y se garantice la seguridad y el bienestar de las participantes, por lo que se aplicaran encuestas, entrevistas y registros observacionales durante las actividades para valorar la participación, el compromiso y la adaptación a las tareas propuestas teniendo como criterios evaluativos;

nivel de participación, interacción con otras participantes, cumplimiento de las adaptaciones propuestas y respuesta emocional (sonrisas, comentarios positivos). Para validar la pertinencia, actualidad y eficacia de un programa de actividades recreativas adaptadas para promover la inclusión de estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física, se puede diseñar un instrumento de validación que incluya los siguientes cinco indicadores (relevancia del contenido,

actualización científica, accesibilidad e inclusión, satisfacción de los participantes, efecto positivo en la salud física y emocional de las estudiantes embarazadas).

Este instrumento fue aplicado a un total de 7 participantes; todos Licenciado en Cultura Física con experiencia en la atención a mujeres en estado de gestación, los cuales garantizaron su experiencia como validadores especializados. En los resultados obtenidos por los especialistas, sugieren como positiva la propuesta con un fuerte consenso en varios aspectos donde se desataca, el alto porcentaje de respuestas que está Muy de Acuerdo 6 (85.7%) en que la propuesta es vista como una alternativa viable y funcional para la inclusión de estudiantes en estado de gestación en las clases de (EF). Para la validación práctica, se procedió con la implementación de la propuesta en cinco clases de (EF), para ello se utilizó una experiencia pedagógica dirigida por los investigadores. Se seleccionó el bloque curricular No 1, “Prácticas lúdicas,” del subnivel de Bachillerato General Unificado, aunque la propuesta puede ser aplicada en cualquiera de los bloques curriculares por el carácter flexible que posee.

Los entre los resultados se puede destacar que fueron clases motivadoras e interesantes, donde tanto las estudiantes en estado de gestación como sus compañeros, participaron activamente en las actividades de la clase de Educación Física, demostrando de manera positiva el proceso de inclusión educativa. Finalmente, se procedió a realizar una valoración final de la propuesta mediante la aplicación de entrevistas a los estudiantes del subnivel de Bachillerato General Unificado. El objetivo fue obtener la opinión de los estudiantes acerca del proceso de inclusión de las compañeras con estado de gestación, en la

clase de Educación Física. Las respuestas emitidas por los 16 estudiantes (100%) destacan que:

- Perciben las actividades recreativas agradables durante las clases de (EF)
- Se siente muy cómodos al participar en las actividades programadas con las compañeras que presentan estado de gestación.
- Estas actividades recreativas permiten que todos los estudiantes se sientan incluidos en las clases de (EF).

Estos encuentros refuerzan la idea de que las actividades recreativas incrementa de manera efectiva el proceso de inclusión de estudiantes con estado de gestación en la clase de Educación Física. Resultando interesante considerar los criterios, experiencias y estados de ánimo de los estudiantes participantes los cuales mostraron sentirse motivados y empáticos hacia los que presentan estado de gestación. De igual manera se percibió que estas estudiantes mejoraron su proceder, respeto e inclusión. La educación física en su carácter inclusivo para estudiantes en estado de gestación no solo les proporciona beneficios directos relacionados con su salud y bienestar; también transforma el ambiente educativo al enriquecerlo con valores como la empatía, el respeto y la colaboración.

Alcívar Pico et al. (2022) propone determinar los fundamentos teóricos de la inclusión de estas estudiantes en el contexto de la Educación Física, diagnosticar el estado actual de inclusión en las instituciones mencionadas para establecer una estrategia educativa que facilite la integración de las estudiantes embarazadas en dichas clases. En este caso no solo permite comprender mejor las necesidades específicas

de estas estudiantes, sino que se pueden identificar las barreras y oportunidades existentes para la integración efectiva de las gestantes. Las estudiantes en estado de gestación pueden enfrentar desafíos físicos y emocionales únicos que requieren adaptaciones en las actividades físicas. La educación física inclusiva reconoce estas necesidades y proporciona un espacio donde estas estudiantes pueden participar activamente sin sentirse excluidas o limitadas.

La implementación de la Educación Física inclusiva según Vega et al. (2024), implica la realización de ejercicios físicos adaptados durante las clases dirigidas a las adolescentes embarazadas. Estos ejercicios están diseñados de acuerdo con los protocolos de seguridad, y se adaptan a las necesidades individuales de cada estudiante, lo que facilita la integración de las gestantes con sus compañeros de clase. Esta práctica promueve un enfoque terapéutico y preventivo dentro del ámbito de la Educación Física. Se concuerda con Méndez y Rojas (2016) cuando plantean que los ejercicios físicos para jóvenes embarazadas en edad escolar mejoran su calidad de vida y orientan la inclusión de la adolescente durante las clases de Educación Física. Aseguran que el profesor debe incluir a la embarazada en las clases cumpliendo actividades de baja intensidad y la joven realizar la actividad física controlada en reciprocidad docente integrada a la valoración médica; además, el docente ha de asumir su rol educativo y encaminarlas a responsabilizarse como ente activa en su bienestar físico preparándolas para un parto saludable.

Conclusiones

Los referentes teóricos de esta investigación han demostrado la importancia de abordar la inclusión en el ámbito educativo como elemento esencial para comprender y abordar

las necesidades específicas de las estudiantes en estado de gestación e identificar un marco teórico sólido, basado en principios de equidad y diversidad, para diseñar actividades recreativas desde el entorno de la (EF), que sean accesibles y significativas para la muestra estudiada. El diagnóstico realizado reveló que aún persisten barreras significativas para incluir a estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física; estas incluyen la falta de adaptaciones curriculares específicas, así como una percepción limitada sobre las capacidades físicas y emocionales de estas estudiantes. Se subraya la necesidad urgente de implementar prácticas más inclusivas que promuevan un entorno educativo donde todas las estudiantes se sientan valoradas y apoyadas.

El diseño de un programa de actividades recreativas ha demostrado ser una estrategia efectiva para facilitar la inclusión de estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física. Las actividades propuestas no solo se adaptaron a las necesidades físicas y emocionales de estas estudiantes, sino que también fomentaron su participación y su interacción con sus compañeras, manifestado en la mejora de la autoestima y el bienestar general de las estudiantes en estado de gestación. La validación del programa mostró mejoras notables en la percepción de inclusión de las estudiantes gestantes y sus compañeros. Se observó un aumento en la cohesión grupal y una disminución en los estigmas asociados al embarazo dentro del contexto escolar. Además, se evidenció un mayor interés por parte del personal docente en adaptar sus metodologías para incluir a todas las estudiantes, lo cual es un paso positivo hacia una cultura educativa más inclusiva.

Entre las limitaciones de la investigación, se destaca que esta se realizó en una única

institución educativa, lo que restringe la posibilidad de generalizar los resultados a otros contextos o poblaciones. La diversidad de experiencias y necesidades presentes en diferentes escuelas podría no estar adecuadamente representada en los hallazgos obtenidos. Además, el tiempo asignado para implementar y evaluar el programa de actividades recreativas fue relativamente breve, lo que pudo haber dificultado la observación de cambios significativos a largo plazo en la inclusión y el bienestar de las gestantes. Para una investigación futura, resultaría favorable realizar estudios similares en diversas instituciones educativas para obtener una visión más amplia sobre la inclusión de estudiantes en estado de gestación en diferentes contextos y culturas escolares, contar con un mayor tiempo para implementar la investigación y observar el impacto sostenido del programa y su efectividad en diferentes etapas del embarazo y postparto.

Referencias Bibliográficas

Alcívar, L., Zamora, B., & Alfonzo, A. (2022). Estrategia educativa para incluir a estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física. *Revista Cognosis*, 6(EE), 83-96.
<https://doi.org/10.33936/cognosis.v6i0.3048>

Alonzo, K., Parrales, E., Quimis, J., & Castro, J. (2023). Causas y consecuencias de embarazo en adolescentes. *MQRInvestigar*, 7(3), 4349-4361.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.3.2023.4349-4361>

Arnold, O., & Coyne, I. (2020). IEF report on a systematic review and meta-analysis of early childhood educational programming and teenage pregnancy prevention. *Journal of Adolescence*, 84, 149-155.

Baxter, A., Dundas, R., Popham, F., & Craig, P. (2021). How effective was England's teenage pregnancy strategy? A comparative analysis of high-income countries. *Social Science & Medicine*, 270, 113685.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.113685>

Bell, Orozco, & Lema. (2022). Interdisciplinariedad, aproximación conceptual y algunas implicaciones para la educación inclusiva. *Revista digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 9(1), 101-116.

Buitrago, F., Ciurana, R., Fernández, M. del C., & Tizón, J. (2022). Prevención de los trastornos de la salud mental. Embarazo en la adolescencia. *Atención Primaria*, 54.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2022.102494>

Cajimila, A., Romero, D., & Rodríguez, A. (2024). Programa de actividades físicas adaptadas para la inclusión de estudiantes en estado de gestación, en la clase de Educación Física. *Podium*, 19(2).

Carrillo, P., García, A., Soto, M., Rodríguez, G., Pérez, J., & Martínez, D. (2021). Cambios fisiológicos durante el embarazo normal. *Rev. Fac. Med. (Méx.)*, 64(1), 39-48.
<https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2021.64.1.07>

García, Y., Tandazo, D., Batista, N., & Maqueira, G. (2024). Estrategia de actividades lúdicas para la inclusión de estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física del subnivel de bachillerato de la Unidad Educativa Rafael Larrea Andrade de la ciudad de Quito. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 17(4), 11-33.

INEC. (2023) Registro Estadístico de Nacidos Vivos y Defunciones Fetales 2022. [Registro Estadístico Nacidos Vivos 1990 – 2022.]. Estadísticas Vitales.
www.ecuadorencifra.gob.ec

Méndez, A., & Rojas, M. (2016). Ejercicios físicos orientados a jóvenes embarazadas en edad escolar: mejor calidad de vida. *Revista Ciencias de la Educación*, 26(47).

Ministerio de Sanidad Consumo y Bienestar Social. (2021). ¿Qué es la actividad física? Madrid: MS.
<https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/actividad/queEs/home.htm>

Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física. Datos y cifras. Ginebra:

- OMS. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Ginebra: OMS. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Poma, D., Rosales, E., Hernández D., & Maqueira, G. (2024). Programa de ejercicios para la inclusión de embarazadas en educación física. *Revista Científica*, 9(2), 122-143. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.E2.6.122-143>
- Quintero, L. (2020). Educación inclusiva: Tendencias y perspectivas. *Educación y Ciencia*, 24, e11423. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2020.24.e11423>
- Segovia, D. (2024). Actividades recreativas adaptadas para todos [Fundación Luis Orione, Madrid]. <https://fundacionluisorione.org/noticias/discapacidad/actividades-recreativas-adaptadas-para-todos/>
- Solís P., & Borja, V. (2021). Actitudes del profesorado de Educación Física hacia la inclusión de alumnos con discapacidad. *Retos*, 39, 7-12.
- UNICEF Uruguay. (2024). La importancia de la actividad física en el embarazo. <https://www.unicef.org/uruguay/crianza/embarazo/la-importancia-de-la-actividad-fisica-en-el-embarazo#:~:text=Mantenerse%20activo%20es%20muy%20beneficioso,de%20piernas%20y%20de%20espalda.>
- Uwizeye, D., Muhayiteto, R., Kantarama, E., Wiehler, S., & Murangwa, Y. (2020). Prevalencia de embarazo adolescente y correlaciones contextuales asociadas en Ruanda. *Heliyon*, 6(10). [https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440\(20\)31880-6.pdf](https://www.cell.com/heliyon/pdf/S2405-8440(20)31880-6.pdf)
- Vega, V., Enríquez, D., & Vargas, A. (2024). Programa de actividades físicas adaptadas para la inclusión de estudiantes en estado de gestación, en la clase de Educación Física. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 19(2), e1605.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Omar Santiago Gavilanes Morales, Klever Augusto Trujillo Tello y Germán Rafael Rojas Valdés.

