

**EJERCICIOS DE BAJO IMPACTO ADAPTADOS PARA LA INCLUSIÓN DE
ESTUDIANTES EMBARAZADAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA
LOW IMPACT EXERCISES ADAPTED TO INCLUDE PREGNANT STUDENTS IN
PHYSICAL EDUCATION**

Autores: ¹Ángela María López Tagle, ²Grace Ximena Shiguango Salazar, ³Daniel Josué Kirby Gómez y ⁴Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo.

¹ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0007-2079-1291>

²ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0006-8990-3944>

³ORCID ID: <https://orcid.org/0009-0004-1979-5314>

⁴ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6282-3027>

¹E-mail de contacto: amlopezt@ube.edu.ec

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

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

⁴E-mail de contacto: gdmaqueirac@ube.edu.ec

Afiliación: ^{1*2*3*4*}Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

Artículo recibido: 1 de Octubre del 2026.

Artículo revisado: 12 de Octubre del 2026.

Artículo aprobado: 12 de Octubre del 2026.

¹Licenciada en Educación Física, graduada de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador).

²Tenólogo en Desarrollo Infantil Integral, graduada del Instituto Superior Tecnológico Tena, (Ecuador). Licenciada en Ciencias de la Educación, graduada de la Universidad Bolivariana del Ecuador.

³Licenciado en Cultura Física, graduado de la Universidad de Guayaquil, (Ecuador). Magister en Pedagogía de la Cultura Física, mención en Educación Física Inclusiva, graduado de la Universidad Bolivariana del Ecuador, (Ecuador).

⁴Licenciada en Educación. Especialidad Defectología. Especialización Oligofrenopedagogía. (Retraso Mental), graduada del Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. La Habana, (Cuba). Profesora Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD) Magister en Pedagogía de la Cultura Física, con Mención en Educación Física Inclusiva, graduada en la Universidad Bolivariana de Ecuador, (Ecuador). PhD, (Programa de Innovaciones Científicas y Didácticas en Educación Física Escolar), graduada de la Universidad de Granada, (España).

Resumen

El objetivo de la investigación es diseñar un programa de ejercicios de bajo impacto adaptados para la inclusión, la participación activa y el bienestar integral de estudiantes embarazadas dentro de las clases de Educación Física. La investigación se desarrolló bajo un diseño de investigación-acción, de alcance exploratorio-descriptivo, en una unidad educativa fiscal de Guayaquil, Ecuador, con dos adolescentes gestantes de noveno año de educación básica superior. La información se recolectó mediante observación sistemática, entrevistas semiestructuradas, diarios de campo e instrumentos psicométricos aplicados antes y después de la intervención, y se procesó con ATLAS.ti mediante triangulación metodológica. Los resultados evidenciaron una evolución diferenciada y favorable en ambos casos, con incrementos en la autoestima, la resiliencia y la participación sostenida en las sesiones, así como una reducción de la sintomatología emocional negativa y de las

conductas de aislamiento, sin incidentes durante la intervención. Se concluye que las adaptaciones pedagógicas de bajo impacto, articuladas interdisciplinariamente, garantizan la permanencia escolar y el derecho a la educación de las adolescentes gestantes.
Palabras clave: Inclusión educativa, Educación física, Embarazo adolescente, Ejercicios de bajo impacto, Adaptaciones curriculares.

Abstract

The objective of this research is to design a low-impact exercise program tailored to promote the inclusion, active participation, and overall well-being of pregnant students in physical education classes. The study was conducted using an action-research design with an exploratory-descriptive scope at a public school in Guayaquil, Ecuador, involving two pregnant adolescents in the ninth grade of upper secondary education. Data were collected through systematic observation, semistructured

interviews, field journals, and psychometric instruments administered before and after the intervention, and were analyzed using ATLAS.ti through methodological triangulation. The results showed a distinct and favorable progression in both cases, with increases in self-esteem, resilience, and sustained participation in the sessions, as well as a reduction in negative emotional symptoms and isolating behaviors, with no incidents occurring during the intervention. It is concluded that low-impact pedagogical adaptations, implemented in an interdisciplinary manner, ensure school retention and the right to education for pregnant adolescents.

Keywords: Educational inclusion, Physical education, Teenage pregnancy, Low-impact exercises, Curriculum adaptations.

Sumário

O objetivo da pesquisa é elaborar um programa de exercícios de baixo impacto adaptados para a inclusão, a participação ativa e o bem-estar integral de estudantes grávidas nas aulas de Educação Física. A pesquisa foi desenvolvida sob um desenho de pesquisa-ação, de caráter exploratório-descritivo, em uma unidade educacional pública de Guayaquil, Equador, com duas adolescentes grávidas do nono ano da Educação Básica Superior. As informações foram coletadas por meio de observação sistemática, entrevistas semiestruturadas, diários de campo e instrumentos psicométricos aplicados antes e depois da intervenção, e foram processadas com o ATLAS.ti mediante triangulação metodológica. Os resultados evidenciaram uma evolução diferenciada e favorável em ambos os casos, com aumento da autoestima, da resiliência e da participação contínua nas sessões, bem como redução dos sintomas emocionais negativos e dos comportamentos de isolamento, sem incidentes durante a intervenção. Conclui-se que as adaptações pedagógicas de baixo impacto, articuladas de forma interdisciplinar, garantem a permanência escolar e o direito à educação das adolescentes grávidas.

Palavras-chave: Inclusão educacional, Educação física, Gravidez na adolescência, Exercícios de baixo impacto, Adaptações curriculares.

Introducción

La Educación Física (EF) constituye una disciplina estructurante del proceso formativo, en tanto promueve el desarrollo integral del estudiantado mediante el fortalecimiento articulado de las capacidades motrices, físicas, cognitivas y socioafectivas. En el contexto ecuatoriano, esta asignatura trasciende su dimensión procedimental para consolidarse como un espacio pedagógico orientado a la construcción de hábitos saludables, la cooperación y la convivencia escolar (Aparicio et al., 2024).

Bajo esta perspectiva, la Organización Mundial de la Salud [OMS] conceptualiza la actividad física como todo movimiento corporal producido por la musculatura esquelética que conlleva gasto energético, y documenta que su práctica sistemática genera beneficios sustantivos sobre la salud física y mental, además de optimizar funciones cognitivas y ejecutivas como la atención y la memoria (World Health Organization [WHO], 2020; 2022).

En el terreno educativo, la inclusión se erige como principio rector destinado a garantizar la igualdad de oportunidades para todo el estudiantado, con independencia de sus condiciones físicas, sociales o biológicas. Lejos de reducirse a la incorporación nominal de la diferencia, este principio exige la transformación estructural de los sistemas escolares, sus culturas, políticas y prácticas, para responder a las necesidades específicas del alumnado, promoviendo la participación activa, la equidad y el respeto a la diversidad (UNESCO, 2021). Dentro de este marco, las

estudiantes embarazadas (EE) configuran un grupo prioritario que demanda atención diferenciada, en virtud de las modificaciones fisiológicas, emocionales y sociales inherentes al proceso de gestación. En efecto, el embarazo en la adolescencia emerge como un fenómeno biopsicosocial de alta prevalencia que interpela directamente al sistema educativo. América Latina y el Caribe registran una de las tasas de fecundidad adolescente más elevadas del mundo, Ecuador se ubica entre los países con mayor incidencia de la región (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2021; UNFPA, 2022; Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC], 2023).

Su etiología es multifactorial, de raíz estructural: convergen la pobreza, la inequidad de género, el acceso restringido a la educación integral de la sexualidad y a métodos anticonceptivos, las uniones tempranas y la violencia sexual, factores que configuran un escenario de vulnerabilidad acumulada (World Health Organization [WHO], 2025); (Castillo et al., 2024); (Chedraui et al., 2007). Estos determinantes no operan de manera aislada, sino que se potencian recíprocamente, perpetúan ciclos intergeneracionales de exclusión y desigualdad.

Las repercusiones de la gestación temprana se manifiestan en múltiples planos. En la esfera fisiológica y obstétrica, incrementa el riesgo de trastornos hipertensivos como: preeclampsia, eclampsia, anemia, infecciones puerperales, parto pretérmino y bajo peso al nacer, con la consecuente elevación de la morbilidad materno-neonatal; de hecho, las complicaciones del embarazo y el parto figuran entre las principales causas de muerte en mujeres adolescentes a escala global (Todhunter et al., 2022); (WHO, 2024). En el plano psicosocial y educativo, la maternidad temprana suele

traducirse en deserción escolar, ausentismo, disminución del rendimiento académico e interrupción de la trayectoria formativa, acompañados de estigmatización, aislamiento social y sintomatología emocional negativa (Zambrano y Mendoza, 2020; Castillo et al., 2024). Estas barreras se agudizan en áreas prácticas como la EF, donde las modificaciones biomecánicas, metabólicas y hormonales propias de la gestación, sumadas a la ausencia de adaptaciones curriculares, restringen la participación plena de las EE y comprometen su permanencia en el sistema escolar.

Desde el punto de vista fisiológico, el embarazo implica modificaciones metabólicas, biomecánicas y hormonales que requieren adaptar las actividades físicas realizadas por la gestante. La evidencia empírica reciente señala que los programas educativos orientados a la actividad física durante la gestación contribuyen a reducir molestias musculoesqueléticas y a mejorar la disposición hacia el ejercicio, siempre que se implementen bajo un enfoque interprofesional y contextualizado (Yuni y Prisca, 2026; WHO, 2020).

A pesar de los avances en materia de educación inclusiva (EI), persisten barreras pedagógicas, metodológicas y actitudinales que limitan la participación plena de las EE en las clases de EF. Estas dificultades suelen estar asociadas a la ausencia de adaptaciones curriculares, desconocimiento sobre la práctica segura de actividad física durante la gestación y escasas estrategias orientadas a garantizar la permanencia y participación activa de este grupo dentro del contexto escolar. Diversas investigaciones han señalado que la implementación de actividades físicas adaptadas favorece el bienestar físico, emocional y social de las gestantes,

contribuyendo a mejorar su calidad de vida y su integración educativa (Haegele et al., 2020). En este contexto, la presente investigación se planteó la siguiente pregunta científica: ¿Cómo se puede incluir a estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física? El objetivo de la investigación es diseñar un programa de ejercicios de bajo impacto adaptados para la inclusión, la participación activa y el bienestar integral de estudiantes embarazadas dentro de las clases de Educación Física.

Materiales y Métodos

La intervención se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño de investigación-acción y alcance exploratorio-descriptivo, orientado a comprender e interpretar el proceso de inclusión de las estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física. La recolección de información se estructuró en dos dimensiones metodológicas complementarias. La primera, de carácter documental, comprendió el análisis crítico de la producción científica especializada, los marcos normativos vigentes y los lineamientos institucionales de inclusión, consolidando el andamiaje teórico-conceptual del estudio.

La segunda, de naturaleza empírica, se orientó a la contextualización del fenómeno mediante la observación sistemática de las participantes, registrada en diarios de campo, guías de observación abiertas y las entrevistas semiestructuradas a los distintos actores involucrados. En coherencia con el enfoque adoptado, los resultados de los instrumentos psicométricos, administrados e informados por el psicólogo educativo del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), se integraron en esta dimensión como una fuente complementaria del análisis cualitativo y la triangulación, sin tratamiento estadístico ni finalidad inferencial. La población estuvo

conformada por 94 estudiantes del noveno año de educación básica superior de una Unidad Educativa Fiscal ubicada en Guayaquil, Ecuador. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, ajustado a los objetivos del estudio y a las condiciones de accesibilidad y seguridad del caso, se conformó una muestra de 10 estudiantes voluntarias, dentro de la cual dos estudiantes en estado de gestación constituyeron la unidad de análisis. Las ocho estudiantes restantes conformaron el grupo-clase que constituyó el entorno inclusivo de la intervención, en cuyo marco se desarrollaron los circuitos cooperativos, las dinámicas grupales y la interacción entre pares que hicieron observable el proceso de inclusión.

El diagnóstico de las estudiantes gestantes fue certificado conforme a los lineamientos institucionales vigentes en materia de prevención y atención del embarazo adolescente (Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP], 2022). El estudio se desarrolló bajo estrictos principios éticos y en concordancia con la Declaración de Helsinki, que consagra el respeto por las personas, la confidencialidad de la información, la participación voluntaria y la minimización de riesgos en la investigación con seres humanos (World Medical Association, 2024).

En coherencia con ello, se obtuvo el consentimiento informado de los representantes legales de todas las estudiantes involucradas, con atención reforzada hacia las gestantes en razón de su condición de vulnerabilidad. Se contó con la participación voluntaria del docente de EF, el psicólogo educativo perteneciente al DECE y los representantes legales. La colaboración de estos actores permitió obtener una comprensión integral del contexto educativo, emocional y social de las estudiantes, fortaleciendo la validez contextual

de los hallazgos y el análisis del proceso de inclusión educativa. La recolección de información se estructuró mediante la articulación de diversas técnicas e instrumentos, organizados del siguiente modo: Se utilizaron entrevistas semiestructuradas al docente de EF, representantes legales, la guía de preguntas para las entrevistas se detalla en la Tabla 2 y Tabla 3, orientadas a recabar percepciones, experiencias y necesidades vinculadas a la inclusión educativa en contexto de gestación.

Tabla 1. Diagnóstico de estudiantes en estado de gestación.

Parámetro	Descripción	
	A	B
Género	Femenino	Femenino
Edad	14 años	15 años
Diagnóstico principal	Embarazo	Embarazo
Estado de gestación	Segundo trimestre	Primer trimestre
Diagnóstico secundario	Ninguno	Anemia leve
Condiciones adicionales	Fatiga ocasional	Náuseas y mareos leves
Adaptaciones curriculares	Reducción de actividades físicas de alto impacto. Flexibilidad en tiempos de entrega de tareas. Permiso para pausas activas y descanso durante clases. Adecuación de ejercicios físicos según condición médica.	Participación parcial en actividades físicas. Prioridad en actividades teóricas de EF. Ajuste de carga académica en momentos de malestar físico. Uso de actividades de baja intensidad y movilidad suave.
Orientaciones para la clase de EF	Evitar ejercicios de contacto físico, saltos y sobreesfuerzo	Realizar ejercicios suaves y pausas activas frecuentes
Recomendaciones médicas	Hidratación constante y control prenatal periódico	Evitar esfuerzos intensos y mantener supervisión médica

Fuente: Elaboración propia.

Se implementó una ficha de observación estructurada destinada al registro sistemático de comportamientos, niveles de participación y desempeño de las estudiantes durante las actividades académicas y de EF. El diario de campo posibilitó la documentación continua de acontecimientos relevantes, reflexiones analíticas y situaciones emergentes a lo largo del proceso investigativo. El psicólogo

representante del DECE aplicó tres instrumentos psicométricos, debidamente adaptados a las características etarias de las participantes, la información relevante de estos instrumentos se encuentra en la Tabla 4. Los hallazgos derivados de dichas evaluaciones fueron compartidos con el equipo investigador, enriqueciendo el análisis multidimensional del fenómeno.

Tabla 2. Guía de preguntas para entrevista al docente de EF.

Código	Preguntas	Tipo
PEF-01	¿Cómo describe usted la participación de las EE dentro de las clases de EF?	PA
PEF-02	Desde su experiencia profesional; ¿qué dificultades o barreras ha identificado para incluir a EE en las actividades de EF?	PA
PEF-03	¿Qué estrategias metodológicas o adaptaciones curriculares ha implementado para responder a las necesidades de estudiantes en estado de gestación?	PA
PEF-04	¿Cómo considera que los ejercicios de bajo impacto influyen en el bienestar físico; emocional y educativo de las EE?	PA
PEF-05	Desde su criterio; ¿qué acciones podrían fortalecer la inclusión efectiva de EE en las clases de EF?	PA

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 2. Guía de preguntas para entrevista dirigida a los Representantes legales.

Código	Preguntas	Tipo
PRL-01	Desde su experiencia como representante legal; ¿cómo ha observado el proceso educativo y emocional de la estudiante desde que inició el estado de gestación?	PA
PRL-02	¿Qué dificultades o preocupaciones ha identificado respecto a la participación de la estudiante en las clases de EF durante el embarazo?	PA
PRL-03	¿Cómo valora el apoyo brindado por la institución educativa; docentes y DECE hacia la estudiante en estado de gestación?	PA
PRL-04	Desde su criterio; ¿qué opinión tiene sobre la realización de ejercicios físicos adaptados o de bajo impacto durante el embarazo dentro de las clases de EF?	PA
PRL-05	¿Qué recomendaciones considera importantes para mejorar la inclusión; bienestar y continuidad educativa de EE en el contexto escolar?	PA

Fuente: Elaboración propia.

Se realizó análisis documental de informes institucionales, expedientes y normativas concernientes a la atención educativa de estudiantes en estado de gestación. Se empleó la triangulación de datos como estrategia de

validación, permitiendo contrastar la información procedente de las distintas fuentes y fortalecer la confiabilidad de los resultados.

Tabla 3. *Instrumentos psicométricos aplicados por el profesional del DECE.*

Instrumento	Dimensión evaluada
Escala de Autoestima de Rosenberg	Autoestima global
Escala de Resiliencia de Wagnild y Young (versión breve, ER-14)	Resiliencia (competencia personal y aceptación de sí mismo)
Inventario de Depresión de Beck-II (adaptado para adolescentes)	Sintomatología depresiva

Fuente: Elaboración propia.

La convergencia de estas técnicas garantizó una aproximación integral al objeto de estudio, abarcando las dimensiones pedagógica, emocional y social del proceso de inclusión educativa. El procesamiento de la información se realizó mediante el software ATLAS.ti, que facilitó la codificación sistemática de entrevistas, observaciones, diarios de campo y documentos institucionales, permitiendo identificar categorías, patrones y experiencias vinculadas a la inclusión educativa.

Este soporte analítico posibilitó articular la evidencia procedente de distintas fuentes bajo un procedimiento de triangulación, orientado a fortalecer la validez y la confiabilidad de los hallazgos, en concordancia con los enfoques que subrayan la necesidad de sistematizar rigurosamente la evidencia empírica para comprender los desafíos y oportunidades de las instituciones escolares en sus procesos de inclusión (Maqueira et al., 2023). El análisis de las entrevistas semiestructuradas aplicadas al docente de EF y a los representantes legales permitió reconstruir la situación de las estudiantes en estado de gestación, constituidas en unidad de análisis del estudio. Los testimonios coincidieron en identificar barreras actitudinales, físicas y organizativas que restringían su participación en las actividades

prácticas, así como la ausencia de adaptaciones curriculares formalizadas para responder a su condición. El discurso docente reveló incertidumbre respecto a los criterios de seguridad para la práctica física durante la gestación, mientras que los representantes legales enfatizaron el impacto emocional y académico derivado de la escasa flexibilización de la asignatura, hallazgos consistentes con los modelos que vinculan la calidad de las adaptaciones curriculares con la inclusión efectiva en la disciplina (Cando et al., 2025; Fierro y Treviño, 2024).

La evaluación psicométrica administrada por el profesional del DECE aportó evidencia que precisó la caracterización derivada de las entrevistas. Los indicadores diagnósticos revelaron autoestima disminuida, recursos de resiliencia limitados y sintomatología emocional negativa, configurando un perfil de vulnerabilidad psicosocial que trascendía las manifestaciones estrictamente físicas de la gestación. Esta dimensión afectiva, con frecuencia invisibilizada en el abordaje escolar, resultó determinante para comprender las conductas de retraimiento y sustenta la necesidad de un acompañamiento socioemocional estructurado (Castillo et al., 2024); (Ministerio de Educación del Ecuador, 2021).

La observación sistemática, desarrollada en el entorno escolar y de manera particular, durante las clases de EF, permitió contextualizar y contrastar los hallazgos precedentes. Se constató que la estudiante en segundo trimestre presentaba episodios de aislamiento y participación intermitente asociados a la fatiga, en tanto la estudiante en primer trimestre restringía su implicación a las actividades teóricas a causa de náuseas y mareos. La convergencia de las tres fuentes reveló un

patrón sustantivo: la exclusión no obedecía primordialmente a la condición gestacional en sí misma, sino a la ausencia de estrategias pedagógicas diferenciadas capaces de acoger dicha condición, coincidente con las brechas de infraestructura, práctica inclusiva documentadas en el contexto latinoamericano y ecuatoriano (Cevallos et al., 2024; Delgado y Vivas, 2024).

La integración interpretativa de las evidencias diagnósticas permitió identificar un conjunto articulado de necesidades: la flexibilización curricular de la EF conforme a las condiciones fisiológicas de la gestación, la garantía de una participación físicamente segura, el sostén socioemocional de las estudiantes y la articulación interdisciplinaria entre el docente, el DECE y los representantes legales. Estas necesidades, emergentes del análisis conjunto y no de una decisión previa del equipo investigador, evidencian que las respuestas escolares disponibles resultaban insuficientes para garantizar la permanencia y el bienestar integral de este grupo prioritario (Martínez et al., 2022; UNESCO, 2021).

En consecuencia, la evidencia fundamenta la pertinencia de diseñar una propuesta pedagógica sustentada en ejercicios de bajo impacto y en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), en concordancia con los lineamientos internacionales que consagran el derecho a la educación de los grupos prioritarios y la práctica segura de actividad física durante la gestación (WHO, 2020; OPS, 2021). El programa "Energía Positiva" fundamenta su diseño en la implementación sistemática de ejercicios de bajo impacto adaptados, seleccionados en concordancia con las modificaciones biomecánicas, metabólicas y hormonales inherentes al proceso de gestación

adolescente, garantizando una práctica física segura, progresiva y clínicamente respaldada, en sintonía con programas educativos interprofesionales orientados a la actividad física durante el embarazo (Hyvärinen et al., 2022; Todhunter et al., 2022). Como eje transversal, "Energía Positiva" incorpora los principios de la EI, reconociendo que la participación y la permanencia escolar constituyen derechos fundamentales de las adolescentes gestantes, cuya materialización exige la transformación de las prácticas pedagógicas institucionales hacia modelos más flexibles, accesibles y contextualmente pertinentes (Naciones Unidas, [UN], 2023).

En esta línea, el acompañamiento socioemocional se integra como componente estructural del programa, dado que la evidencia científica señala que el bienestar psicológico de la gestante incide directamente sobre su motivación, autoestima y continuidad educativa (WHO, 2024). Favorecer la inclusión educativa de las estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física, mediante la implementación del programa "Energía Positiva", sustentado en ejercicios de bajo impacto adaptados que promueven su participación activa y bienestar integral.

Garantizar la participación segura y accesible de las estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación Física, a través de la secuencia progresiva de ejercicios de bajo impacto que estructura el programa "Energía Positiva", ajustada a sus condiciones fisiológicas, emocionales y educativas. Fortalecer la inclusión socioeducativa de estas estudiantes mediante la articulación interdisciplinaria del docente de Educación Física, psicólogo educativo del DECE y representantes legales, que sostiene el programa "Energía Positiva", generando entornos de

aprendizaje empáticos y participativos que remuevan las barreras limitantes de su plena incorporación. Valorar la contribución del programa "Energía Positiva" a la inclusión educativa mediante instrumentos de seguimiento y triangulación metodológica, determinando su incidencia sobre la participación, el bienestar integral y la permanencia escolar de las participantes. Duración: 12 semanas. Sesiones: 2 veces por semana.

Duración de sesiones: 45 minutos. Se elaboró una Guía metodológica de intervención, que a continuación se detalla: Fase de planificación y organización. Coordinación institucional: La coordinación institucional constituyó el punto de partida para la implementación de la guía metodológica. Se desarrollaron reuniones de trabajo con autoridades institucionales, docentes del área de EF y profesionales del DECE, con el propósito de establecer lineamientos de intervención, definir funciones específicas y garantizar el apoyo interinstitucional.

Revisión documental: La revisión documental se fundamentó en el análisis exhaustivo de literatura científica, normativas nacionales e internacionales y documentos oficiales relacionados con actividad física durante el embarazo, EI, atención a grupos prioritarios y derechos de las adolescentes embarazadas. Consentimiento informado: La aplicación del consentimiento informado garantizó el cumplimiento de los principios éticos de respeto, autonomía y confidencialidad. Se explicó a las participantes y a sus representantes legales los objetivos, procedimientos, beneficios y posibles riesgos de la investigación, asegurando una participación libre y voluntaria. Caracterización inicial: La caracterización inicial permitió obtener una

visión integral de las participantes mediante la recopilación de información sociodemográfica, antecedentes médicos, semanas de gestación, condiciones de salud y experiencias previas en actividades físicas. Aplicación de instrumentos: Se emplearon diversos instrumentos de recolección de información, entre ellos fichas de observación, entrevistas semiestructuradas, registros de participación y pruebas psicométricas adaptadas al contexto de la investigación. Estas últimas fueron administradas por el psicólogo educativo perteneciente al DECE. La aplicación inicial permitió identificar indicadores relacionados con autoestima, resiliencia, estado emocional y capacidad de afrontamiento, constituyéndose en la línea base para el seguimiento de la intervención.

Identificación de necesidades: El análisis de los datos obtenidos permitió identificar necesidades relacionadas con la participación activa en las clases, la adaptación curricular, la seguridad física, el apoyo emocional y la interacción social. Diseño de actividades de la propuesta, "Energía Positiva": Las actividades fueron diseñadas considerando las recomendaciones médicas y pedagógicas para la práctica segura de actividad física durante el embarazo.

Durante la semana 1 se desarrollaron caminatas recreativas guiadas, movilidad articular general, el juego cooperativo "Explorando estaciones" y ejercicios respiratorios básicos, con el objetivo de favorecer la adaptación inicial al programa y generar confianza. Las adaptaciones incluyeron pausas cada 5 minutos, hidratación constante y reducción de recorridos según tolerancia. En la semana 2 se llevó a cabo un circuito recreativo con conos y aros, desplazamientos controlados, el juego "Encuentra tu ruta" y movilidad coordinativa básica, buscando desarrollar la

orientación espacial y la coordinación motriz. Se eliminaron los desplazamientos rápidos y se contó con apoyo docente permanente. La semana 3 incluyó gimnasia suave musicalizada, movimientos rítmicos de brazos y piernas, y la dinámica "Sigue el ritmo", con el propósito de mejorar la movilidad funcional y la coordinación general. Se trabajó con intensidad ligera y ejecución libre según la condición individual. Durante la semana 4 se realizaron ejercicios respiratorios, relajación guiada, estiramientos adaptados y el juego "Respira y comparte", para favorecer el control respiratorio y el bienestar emocional. Se permitió la posibilidad de realizar actividades sentadas.

En la semana 5 se desarrolló un circuito de equilibrio con líneas marcadas, traslado de objetos livianos y el juego "El sendero seguro", con el objetivo de mejorar el equilibrio y el control postural. Se brindó apoyo físico cercano y se eliminaron las superficies inestables. La semana 6 comprendió una caminata recreativa grupal, movilidad pélvica, ejercicios de flexibilidad y la dinámica "Pasos saludables", promoviendo hábitos activos y movilidad segura. Se mantuvo un control continuo de signos de fatiga o mareos. En la semana 7 se realizaron juegos cooperativos con pelotas livianas, pases en parejas y la dinámica "Construyendo juntos", para favorecer la interacción social y el trabajo colaborativo. Se trabajó con distancias cortas y participación según la capacidad individual.

La semana 8 incluyó actividades de expresión corporal, el juego "Representando emociones" y ejercicios de relajación progresiva, con el fin de fortalecer la autoestima y el bienestar emocional. Se alternó entre posiciones de pie y sentadas. Durante la semana 9 se llevó a cabo un circuito recreativo de autocuidado con estaciones sobre hidratación, higiene postural y

respiración, para reforzar conocimientos sobre salud y autocuidado. Se programaron descansos e hidratación supervisada. En la semana 10 se desarrollaron actividades lúdicas con música, la dinámica "La rueda de las fortalezas" y juegos de integración grupal, buscando fortalecer la resiliencia, la confianza y la pertenencia grupal. Se aplicó refuerzo positivo constante y no hubo exigencia competitiva. La semana 11 incluyó un circuito inclusivo grupal, estaciones cooperativas y desafíos recreativos adaptados con compañeros, con el objetivo de consolidar la participación activa y la inclusión educativa. Se realizaron ajustes individualizados según la evolución observada.

Posteriormente, en la semana 12 se realizó un festival recreativo inclusivo con juegos cooperativos, caminata grupal, relajación y cierre participativo, para consolidar los aprendizajes, la integración y el bienestar general. Se mantuvo supervisión permanente y participación flexible según la condición física. Adecuación de recursos y espacios: La adecuación de recursos y espacios tuvo como finalidad minimizar riesgos y garantizar condiciones seguras para la participación.

Para el desarrollo de la intervención facilitaron la ejecución de las actividades: conos de señalización para delimitar espacios de trabajo, colchonetas de espuma de alta densidad para ejercicios de suelo, respiración y relajación, pelotas livianas de goma para actividades de coordinación y movilidad articular, aros para secuencias de desplazamiento controlado, cuerdas para ejercicios de coordinación suave, cronómetro digital para el control de tiempos de actividad y recuperación, silbato para la regulación de sesiones, botellas de hidratación personal asignadas a cada participante. Para el registro y análisis de información se utilizó una laptop HP Pavilion, procesador Intel Core i5,

sistema operativo Windows 11, con software ATLAS.ti; una grabadora digital Sony ICD-PX470 para el registro de entrevistas, una tablet Samsung Galaxy Tab A8 para captura de datos en campo. Se complementó con fichas de observación, cuestionarios, guías de entrevista y material bibliográfico-normativo especializado. Recursos Humanos: 2 Licenciados en Educación Física, Deportes y Recreación. Capacitación y sensibilización: Las jornadas de capacitación estuvieron dirigidas a docentes y estudiantes de la institución educativa.

Se abordaron temas relacionados con inclusión, derechos de las adolescentes embarazadas, prevención de la discriminación y promoción de ambientes escolares respetuosos. Ejecución progresiva de actividades: La implementación de las actividades se realizó de manera gradual durante doce semanas, respetando las capacidades individuales y las recomendaciones médicas establecidas para cada participante. Monitoreo permanente: El monitoreo permanente permitió registrar sistemáticamente los niveles de participación, asistencia, motivación y respuesta física de las estudiantes.

Paralelamente, el psicólogo educativo del DECE realizó seguimiento psicoemocional mediante observaciones periódicas y análisis de los indicadores derivados de los instrumentos psicométricos aplicados durante la fase diagnóstica, identificando posibles cambios en autoestima, resiliencia y bienestar emocional. Aplicación de ajustes individuales: Considerando las características particulares de cada participante, se realizaron adaptaciones relacionadas con intensidad, frecuencia, duración y complejidad de las actividades. Observación sistemática: La observación sistemática constituyó una herramienta

fundamental para valorar la evolución de las estudiantes durante la intervención. Evaluación final: La evaluación final permitió comparar la situación inicial y final de las participantes mediante la continuación de los instrumentos utilizados en la fase diagnóstica. Este proceso fue desarrollado por el psicólogo educativo del DECE, quien administró nuevamente la Escala de Autoestima de Rosenberg, la Escala de Resiliencia de Wagnild y el Inventario de Depresión de Beck adaptado para adolescentes, permitiendo valorar cambios asociados al bienestar emocional, autoestima, resiliencia y percepción de apoyo durante el desarrollo de la intervención. Triangulación de la información: La triangulación de la información se realizó mediante la comparación de datos provenientes de observaciones, entrevistas y registros de participación.

Organización de la información: Los datos obtenidos fueron organizados mediante matrices de sistematización que integraron información procedente de entrevistas, observaciones, diarios de campo, registros de participación e instrumentos psicométricos. Los resultados de las escalas de autoestima, resiliencia y estado emocional fueron incorporados al proceso de análisis cualitativo, permitiendo complementar la comprensión de las experiencias vividas por las estudiantes durante la intervención.

Construcción de categorías: La construcción de categorías se desarrolló a partir de los objetivos de investigación y de los hallazgos emergentes obtenidos durante el proceso de intervención. Interpretación de resultados: La interpretación de resultados se realizó considerando los referentes teóricos sobre inclusión educativa, actividad física adaptada y bienestar integral durante el embarazo adolescente. El presente proceso metodológico permite una mejor

interacción, análisis y evidenciar que la implementación de estrategias pedagógicas adaptadas favoreció una mayor participación de las EE en las clases de EF, fortaleciendo su integración social, autoestima y percepción de apoyo dentro del contexto escolar.

Resultados y Discusión

La información derivada de las observaciones sistemáticas, las entrevistas semiestructuradas, los diarios de campo y las pruebas psicométricas evidenció cambios consistentes en las dimensiones física, emocional, social y educativa tras la aplicación del programa "Energía Positiva", corroborados mediante triangulación metodológica. A lo largo de las doce semanas de intervención se registró un incremento progresivo de la participación activa en las clases de EF, una disminución de las conductas de aislamiento y una percepción más favorable del acompañamiento brindado por el docente y el DECE, lo que confirma la pertinencia de los ejercicios de bajo impacto adaptados que estructuran la propuesta para favorecer la inclusión de las estudiantes en estado de gestación.

Desde la perspectiva de los actores educativos, las entrevistas semiestructuradas aplicadas al docente de EF y a los representantes legales convergieron en señalar, respecto a la condición inicial, una transformación sustantiva en la disposición de ambas estudiantes hacia la asignatura: mayor motivación hacia la asistencia escolar, apertura a integrarse en las actividades recreativas y una valoración más positiva del ambiente educativo. La correspondencia entre la mirada docente y la familiar fortalece la consistencia de estos hallazgos y resulta coherente con los patrones de adaptación social documentados en adolescentes gestantes del contexto ecuatoriano (Chedraui et al., 2007). De manera

complementaria, el diario de campo aportó evidencia procesual del carácter gradual de estas transformaciones. Los registros seleccionados por su valor analítico documentaron el tránsito desde una implicación periférica y cautelosa en las primeras sesiones hacia una participación cada vez más autónoma y colaborativa, así como la respuesta favorable de las estudiantes ante las adaptaciones introducidas y la progresiva reducción de las manifestaciones de fatiga o retraimiento inicialmente consignadas. Esta evidencia de proceso permitió contextualizar los cambios percibidos por los actores educativos, situándolos en la dinámica real de las sesiones. A continuación, la Figura 1 sintetiza los indicadores relevantes derivados de este proceso.



Figura 1. Indicadores relevantes.

Fuente: Elaboración propia.

La evidencia observacional registrada en la ficha estructurada documentó, durante la fase diagnóstica, una participación limitada y discontinua en las clases de Educación Física, asociada a la inseguridad frente a la práctica física, el temor al movimiento y la implicación intermitente en las actividades grupales. En esta

etapa, la estudiante A manifestaba una tendencia predominante al aislamiento, mientras que la estudiante B restringía su incorporación a las actividades físicas a causa de episodios de náuseas y mareos. A lo largo de las doce semanas de implementación del programa, los registros evidenciaron una progresión sostenida hacia una participación más regular y confiada, acompañada del fortalecimiento de la interacción con los pares y de una mayor disposición hacia las tareas motrices.

Esta evolución se manifestó de manera concomitante al desarrollo del conjunto de componentes que integran la propuesta, ejercicios de bajo impacto, flexibilización curricular, acompañamiento socioemocional y articulación interdisciplinaria, por lo que las transformaciones observadas se interpretan como resultado de la interacción de dichos componentes y no de un factor aislado. La ausencia de incidentes o complicaciones durante las sesiones constituyó evidencia favorable respecto a la tolerancia y las condiciones de seguridad de las actividades desarrolladas.

En cuanto a la evidencia psicométrica, los instrumentos administrados por el profesional del DECE, aplicados antes y después de la intervención, permitieron contrastar descriptivamente la evolución de las participantes. La comparación evidenció una modificación favorable respecto a la línea base, expresada en el incremento de la autoestima y de la resiliencia, junto a la reducción de la sintomatología emocional negativa. Estos indicadores, interpretados en clave de variación descriptiva y no de significación estadística, complementan la evidencia cualitativa, reforzando la comprensión integral del cambio. El procesamiento de la información se apoyó en

el software ATLAS.ti, que organizó la codificación de las entrevistas y los diarios de campo y posibilitó la identificación de las categorías centrales emergentes del proceso. Su representación gráfica se presenta en la Figura 2, cuya nube de palabras refleja los términos de mayor frecuencia, asociados a la participación, el acompañamiento y la inclusión, garantizando así la trazabilidad analítica de los hallazgos.



Figura 2. Nube de palabras.

Fuente: Elaboración propia.

Desde la perspectiva socioeducativa, la observación sistemática evidenció mejoras diferenciadas en la calidad de las interacciones de ambas participantes con sus pares. La estudiante A (segundo trimestre de gestación), que durante la fase diagnóstica presentaba conductas de aislamiento y participación intermitente asociadas a la fatiga, transitó progresivamente hacia un involucramiento sostenido en los circuitos cooperativos y las dinámicas grupales, llegando a asumir roles de coordinación en las semanas finales.

La estudiante B (primer trimestre), cuya participación inicial se limitaba a las actividades teóricas debido a episodios de náuseas y mareos, se incorporó de manera gradual a las actividades de baja intensidad y movilidad suave, hasta alcanzar una participación regular en las sesiones de expresión corporal y los juegos de integración. En conjunto, la matriz de observación registró un incremento sostenido de las conductas de cooperación, apoyo mutuo y participación

grupal entre la fase diagnóstica y las últimas cuatro semanas, acompañado de una reducción de las actitudes de exclusión y evitación identificadas inicialmente. La triangulación de las fuentes: percepción docente y familiar, evidencia procesual del diario de campo, registros observacionales, datos psicométricos y análisis mediante ATLAS.ti, reveló una convergencia sustantiva que otorga mayor consistencia a los resultados. Su integración permite sostener que la implementación del programa "Energía Positiva", sustentado en ejercicios de bajo impacto adaptados, operó como una estrategia pedagógica eficaz para promover la inclusión, la permanencia escolar y el bienestar biopsicosocial de las adolescentes en estado de gestación.

La evolución diferenciada de ambos casos resulta particularmente ilustrativa del principio de individualización que estructuró la intervención: mientras el progreso de la estudiante A se expresó en la dimensión relacional y de liderazgo, el de la estudiante B se manifestó en la transición desde la participación periférica hacia el involucramiento activo, lo que confirma que las adaptaciones curriculares alcanzan mayor efectividad cuando responden al perfil clínico, al trimestre de gestación y a las condiciones particulares de cada participante.

Estos resultados se inscriben en los compromisos nacionales orientados a garantizar la continuidad educativa de este grupo prioritario (UNFPA, 2023; 2024) y en las orientaciones técnicas internacionales que promueven un abordaje intersectorial de la salud y el bienestar integral en la adolescencia (UNESCO, UNFPA, ONU Mujeres, OMS, UNICEF y ONUSIDA, 2023). Los hallazgos obtenidos permiten responder a la pregunta científica que orientó la investigación,

evidenciando que la inclusión educativa de EE en las clases de EF se materializa mediante la articulación entre adaptaciones curriculares de bajo impacto, acompañamiento psicoemocional y coordinación interinstitucional. Esta triple convergencia es coherente con reportes nacionales que documentan la persistencia de brechas estructurales de acceso y participación entre poblaciones estudiantiles en situación de vulnerabilidad, lo cual respalda la necesidad de una reestructuración sistémica y no de un ajuste curricular aislado de la cultura, las políticas y las prácticas escolares (Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades [CONADIS], 2024).

En cuanto a la comparación con estudios previos, los resultados relativos a la seguridad y pertinencia de los ejercicios de bajo impacto son consistentes con lineamientos metodológicos orientados a la prevención y el acompañamiento del embarazo en adolescentes, los cuales recomiendan intervenciones individualizadas, progresivas y contextualmente ajustadas a las condiciones de cada gestante (UNFPA, 2019; 2022). De manera complementaria, la mejora observada en la participación e interacción social de las estudiantes refuerza los planteamientos que vinculan la EF con la construcción de entornos escolares equitativos, en la medida en que la actividad física adaptada puede convertirse en un vehículo legítimo de inclusión social cuando se libera de un enfoque centrado exclusivamente en el rendimiento (Ibarra et al., 2020).

Asimismo, la centralidad otorgada al DUA como marco pedagógico rector coincide con investigaciones que documentan que las aulas latinoamericanas continúan enfrentando brechas de infraestructura física y tecnológica que condicionan la implementación efectiva de estrategias inclusivas, lo cual subraya la

importancia de atender estas limitaciones mediante políticas institucionales explícitas (Cevallos et al., 2024). No obstante, los resultados deben interpretarse a la luz de determinadas limitaciones metodológicas. El reducido número de participantes, correspondiente a dos estudios de caso, restringe la posibilidad de generalizar los hallazgos hacia poblaciones más amplias o hacia otros contextos institucionales. Adicionalmente, la ausencia de seguimiento posterior a la intervención impide determinar la sostenibilidad de los cambios observados en el mediano y largo plazo, mientras que la heterogeneidad de las condiciones clínicas individuales exige cautela al extrapolar las adaptaciones diseñadas hacia otros perfiles de gestación adolescente.

En términos de implicaciones prácticas, la experiencia desarrollada aporta evidencia empírica que puede orientar a instituciones educativas interesadas en formalizar protocolos de atención a estudiantes en estado de gestación, particularmente en lo referente a la articulación entre el docente de EF y los departamentos de consejería estudiantil, en concordancia con los marcos intersectoriales de prevención y atención integral dirigidos a niñas y adolescentes embarazadas (UNFPA, 2018; 2023). Se sugiere, para futuras investigaciones, ampliar el tamaño muestral e incorporar diseños longitudinales que permitan valorar la sostenibilidad de los efectos identificados, así como explorar la aplicabilidad de estos protocolos en instituciones con perfiles poblacionales distintos.

Conclusiones

La investigación respondió a la pregunta científica que la orientó, al comprender cómo favorecer la inclusión de las estudiantes en estado de gestación en las clases de Educación

Física. Los hallazgos evidencian que dicha inclusión se materializa mediante la convergencia de adaptaciones curriculares de bajo impacto, acompañamiento socioemocional y articulación interdisciplinaria, antes que a través de una acción aislada. El programa "Energía Positiva" operó como un dispositivo pedagógico integral, cuyos componentes actuaron de manera concomitante sobre la participación, la permanencia y el bienestar de las participantes.

En correspondencia con los objetivos específicos, el estudio diseñó una secuencia progresiva de ejercicios de bajo impacto ajustada a las condiciones fisiológicas, emocionales y educativas de las estudiantes; fortaleció la inclusión socioeducativa mediante la articulación entre el docente, el DECE y los representantes legales; y valoró, a través de la triangulación metodológica, las transformaciones asociadas a la intervención. La evolución diferenciada de ambos casos confirmó que las adaptaciones alcanzan mayor pertinencia cuando responden al perfil clínico, al trimestre de gestación y a las condiciones singulares de cada estudiante. La experiencia aporta un modelo pedagógico contextualizado y transferible en su lógica, que invita a ampliar la muestra e incorporar diseños longitudinales en futuras investigaciones.

Referencias Bibliográficas

- Aparicio, R., Sánchez, A., Fernández, J., & Cenizo, J. (2024). La Sociedad de los Retos. Una situación de aprendizaje dirigida a la cooperación en Educación Física. *Retos*, 62, 929–939.
<https://doi.org/10.47197/retos.v62.109313>
- Cando, K., Aucancela, I., Mendoza, K., Castelo, G., & Chuquitarco, M. (2025). Calidad de las adaptaciones curriculares en educación física en Ecuador: Un modelo integrador centrado en la participación. *Neosapiencia. Revista Especializada en Ciencias de la Educación*,

- 4(1).
<https://doi.org/10.64018/neosapiencia.v4i1.95>
- Castillo, J., Cevallos, A., Arpi, N., López, S., & Jerves, E. (2024). Experiencias de madres y padres adolescentes sobre educación sexual en colegios ecuatorianos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(1).
<https://doi.org/10.11600/rllcsnj.22.1.6254>
- Cevallos, L., López, N., Laverde, S., & Calero, M. (2024). Realidad de la educación inclusiva en las aulas de clase latinoamericanas desde el enfoque de la infraestructura física y tecnológica. *MQRInvestigar*, 8(4), 1029–1045.
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1029-1045>
- Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (CONADIS). (2024). Estadísticas de discapacidad.
<https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>
- Chedraui, P., Van Ardenne, R., Wendte, J., Quintero, J., & Hidalgo, L. (2007). Knowledge and practice of family planning and HIV-prevention behaviour among just delivered adolescents in Ecuador. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 276(2), 139–144.
<https://doi.org/10.1007/s00404-007-0325-5>
- Delgado, K., & Vivas, D. (2024). Inclusive education in Latin American universities: Proposal for a care model. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*.
<https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.897>
- Fierro, B., & Treviño, E. (2024). Inclusion of students with disabilities in physical education: The crossroads of systemic coherence. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 107, 37–47.
<https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0004>
- Haeghele, J., Wilson, W., Zhu, X., Bueche, J., Brady, E., & Li, C. (2020). Barriers and facilitators to inclusion in integrated physical education: Adapted physical educators' perspectives. *European Physical Education Review*, 27(2).
<https://doi.org/10.1177/1356336x20944429>
- Hyvärinen, M., Schläppy, F., De Labrusse, C., & Wegrzyk, J. (2022). Pedagogical innovation to promote physical activity in pregnancy: Interprofessional and real-life settings on the example of the educational program Move Your Baby. *European Journal of Midwifery*, 6.
<https://doi.org/10.18332/ejm/146629>
- Ibarra, O., Peley, R., & Edilma, I. (2020). Estrategias para la inclusión en el área de educación física de estudiantes con discapacidad. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-Profesional*, 5(9), 900–917.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9092676.pdf>
- Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC). (2023). Estadísticas de nacimientos y embarazo adolescente en Ecuador.
<https://www.ecuadorencifras.gob.ec/nacidos-vivos-y-defunciones-fetales/>
- Maqueira, G., Guerra, S., Martínez, R., & Velasteguí, E. (2023). La educación inclusiva: Desafíos y oportunidades para las instituciones escolares. *Journal of Science and Research*, 8(3), 210–228.
<https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2933>
- Martínez, A., Morales, S., Rodríguez, V., Meseguer, V., & Molina, V. (2022). Dieciséis años desde la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad: ¿Qué hemos aprendido desde entonces? *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 19(18).
<https://doi.org/10.3390/ijerph191811646>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). Se realizó el webinar “Buenas prácticas de educación integral en sexualidad para la prevención del embarazo”.
<https://educacion.gob.ec/se-realizo-el-webinar-buenas-practicas-de-educacion-integral-en-sexualidad-para-la-prevencion-del-embarazo/>
- Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP). (2022). Plan nacional de prevención del embarazo en adolescentes.
<https://www.salud.gob.ec/gobierno-nacional-aborda-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes>

- [embarazo-en-adolescentes-como-una-prioridad-en-salud/](#)
- Naciones Unidas (NU). (2023). Edición especial 2023: Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2021). La salud de los adolescentes en América Latina y el Caribe. <https://www.paho.org/es>
- Todhunter, L., Hogan, M., & Pressman, E. (2022). Complications of pregnancy in adolescents. *Seminars in Reproductive Medicine*, 40(1–2), 98–106. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1734020>
- UNESCO. (2021). Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación. <https://doi.org/10.54675/ASRB4722>
- UNESCO, UNFPA, ONU Mujeres, OMS, UNICEF, & ONUSIDA. (2023). Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad. <https://ecuador.unfpa.org/es/publications/orientaciones-tecnicas-internacionales-sobre-educacion-en-sexualidad-1>
- UNFPA. (2018). Política intersectorial de prevención del embarazo en niñas y adolescentes 2018–2025. <https://ecuador.unfpa.org/es/publications/politica-intersectorial-de-prevencion-del-embarazo-en-ninas-y-adolescentes-2018-2025>
- UNFPA. (2019). Guía metodológica para la prevención del embarazo en niñas y adolescentes. <https://ecuador.unfpa.org/es/publications/guia-metodologica-para-la-prevencion-del-embarazo-en-ninas-y-adolescentes>
- UNFPA. (2022). Estado de la población mundial 2022. <https://www.unfpa.org>
- UNFPA. (2023). Manual de atención integral en salud en adolescentes. <https://ecuador.unfpa.org/es/publications/manual-de-atencion-integral-en-salud-en-adolescentes-2023>
- UNFPA. (2024). Pacto social por un Ecuador con cero embarazos en adolescentes. <https://ecuador.unfpa.org/es/news/pacto-social-por-un-ecuador-con-cero-embarazos-en-adolescentes>
- World Health Organization (WHO). (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization (WHO). (2022). Informe mundial sobre el estado de la actividad física 2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- World Health Organization (WHO). (2024). Embarazo en la adolescencia. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-pregnancy>
- World Health Organization (WHO). (2025). Guideline on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in low- and middle-income countries. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK616322/>
- World Medical Association. (2024). Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
- Yuni, A., & Priska, A. (2026). Effect of physical activity education on reducing low back pain and improving exercise attitude among pregnant women. *Media Keperawatan Indonesia*. <https://doi.org/10.26714/mki.9.1.2026.20-28>
- Zambrano, E., & Mendoza, K. (2020). El embarazo precoz y su impacto en la vida personal, familiar y académica de las estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Portoviejo. *Revista Cognosis*, 5, 55–69. <https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i0.2287>



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright © Ángela María López Tagle, Grace Ximena Shiguango Salazar, Daniel Josué Kirby Gómez y Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo.

Declaraciones éticas y editoriales del artículo
Contribución de los autores (Taxonomía CRediT). Ángela María López Tagle: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio. Grace Ximena Shiguango Salazar: curación y organización de los datos, participación en la recolección de información, validación de los resultados obtenidos y elaboración de representaciones gráficas y visualización de los datos. Daniel Josué Kirby Gómez: provisión de recursos académicos y materiales para el desarrollo del estudio, apoyo en la administración del proyecto investigativo y revisión editorial del manuscrito antes de su publicación. Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo: conceptualización de la investigación, diseño metodológico, desarrollo del proceso investigativo, análisis formal de los datos, redacción del borrador original del manuscrito, revisión crítica del contenido científico y supervisión general del estudio.
Declaración de conflicto de intereses Los autores declaran que no existe conflicto de intereses en relación con la investigación presentada, la autoría del manuscrito ni la publicación del presente artículo.
Declaración de financiamiento La presente investigación no recibió financiamiento específico de agencias públicas, comerciales o de organizaciones sin fines de lucro. En caso de existir financiamiento institucional o externo, este deberá ser declarado explícitamente por los autores en esta sección.
Declaración del editor El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, y que sus observaciones y recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos.
Declaración ética de la investigación Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes.
Declaración sobre el uso de inteligencia artificial Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Disponibilidad de datos Los datos que respaldan los resultados de esta investigación estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, respetando las normas éticas y de confidencialidad establecidas por la investigación.

