



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**MENCIÓN: EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
MODALIDAD: INVESTIGACIÓN**

TEMA:

**ALTERNATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES EN
ESTADO DE GESTACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA**

AUTOR:

Juan Carlos Alchundia Bravo

TUTORA:

Lcda. Silvia Verónica Zambrano Mg.

REVISOR:

Lcdo. José Vicente Plua Mata Mg.

PORTOVIEJO-MANABÍ-ECUADOR

2021

DEDICATORIA

Dedico este trabajo de investigación a mi padre Wilson Alchundia y a mi madre Loppty Bravo que siempre estuvieron apoyándome moralmente y económicamente en este camino universitario a mi hermana que siempre supo darme un consejo positivo a mis compañeros que sin ellos este paso por la universidad no hubiera sido tan hermoso a los profesores en especial a la magister Carmen Ayala, quien me motivo a ser educador y el amor por la enseñanza, en si gracias a todos los que formaron parte de este momento de superación.

Juan Carlos Alchundia Bravo

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de titulación se lo agradezco a Dios, porque hiciste realidad este sueño anhelado.

A la Universidad Técnica de Manabí por darme la oportunidad de estudiar y prepararme para llegar a ser profesional.

A mi tutora del trabajo de titulación, Lcda. Silvia Verónica Zambrano Mg. y a mi revisor del trabajo de titulación, Lcdo. José Vicente Plua Mata Mg. quienes, con sus conocimientos, paciencia y su motivación han logrado que pueda terminar este trabajo con éxito.

También me gustaría agradecer a la rectora, docentes y estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”, quienes durante el proceso del trabajo realizado aportaron con su colaboración, entusiasmo y entrega total y absoluta para que el resultado de este trabajo de titulación sea positivo.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

El autor

CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DE LA TUTORA

Lcda. Silvia Verónica Zambrano Mg. Catedrática de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí.

CERTIFICO QUE:

El presente **TRABAJO DE TITULACIÓN**, modalidad investigación con el tema:

“ALTERNATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES EN ESTADO DE GESTACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”.

Ha sido culminado por las egresadas: **Alchundia Bravo Juan Carlos**, bajo mi dirección y asesoramiento habiendo cumplido con las disposiciones establecidas para el efecto **DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ TÍTULO II, DE LA TITULACIÓN CAPÍTULO I DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN, Artículo 8.**

Portoviejo, 22 de septiembre del 2021

CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DEL REVISOR

Lcdo. José Vicente Plua Mata Mg. Catedrático de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la Universidad Técnica de Manabí.

CERTIFICO QUE:

El presente **TRABAJO DE TITULACIÓN**, modalidad de investigación con el tema:

“ALTERNATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES EN ESTADO DE GESTACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”.

Ha sido revisado junto con el informe final que fue emitido por la tutora Lcda. Silvia Verónica Zambrano Mg., por consiguiente, presento **DE ACUERDO AL REGLAMENTO DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN ESPECIAL DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE MANABÍ TÍTULO II, DE LA TITULACIÓN CAPÍTULO I DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN, Artículo 9**, con lo cual afirmo que está listo para que continúe con el siguiente proceso; particular que pongo a conocimiento, del Tribunal de Revisión, Sustentación y Evaluación.

Portoviejo, 22 de septiembre del 2021

Lcdo. José Vicente Plua Mata, Mg.
REVISOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

DECLARACIÓN SOBRE LOS DERECHOS DEL AUTOR

Acogido al Reglamento de Graduación de la Universidad Técnica de Manabí en la modalidad de Trabajo de Investigación, titulado:

“ALTERNATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES EN ESTADO DE GESTACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA”.

En lo referente al contenido, su redacción e interpretación, conclusiones y recomendaciones vertidas en el mismo son de exclusiva responsabilidad del Autor, de lo que pueden corroborar la Tutora y el Revisor quienes guiaron y asesoraron el presente trabajo de Titulación.

Portoviejo, 22 de septiembre del 2021

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'JUAN ALCHUNDIA BRAVO', with a stylized flourish extending to the right.

Juan Carlos Alchundia Bravo

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DE LA TUTORA.....	IV
CERTIFICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN DEL REVISOR.....	V
ÍNDICE	VII
RESUMEN	IX
SUMMARY	X
INTRODUCCIÓN	2
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	2
Problema Científico	4
Objetivos Específicos.....	5
Hipótesis	5
Variables	5
Variable independiente	5
Variable dependiente.	5
DISEÑO METODOLÓGICO.	6
Enfoque.....	6
Instrumentos	8
Población	10
Muestra	10
CAPÍTULO I	11

Diagnóstico y valoración cualitativa y cuantitativa de los resultados.	20
Análisis de la ficha de observación aplicada a las estudiantes embarazadas	28
Conclusiones parciales de los objetivos 1 y 2	29
CAPÍTULO II.....	30
PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA	30
Valoración de la propuesta	37
Conclusiones principales de los objetivos 3 y 4.....	39
Conclusiones.....	40
Recomendaciones.....	41
BIBLIOGRAFÍA.....	42
ANEXOS.....	45

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se destaca la necesidad de revelar la participación de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física. El enfoque de la investigación es de tipo cuali-cuantitativo de los paradigmas positivistas e interpretativos, dentro de un diseño no experimental transeccional, con características exploratoria y descriptiva, su ejecución se la realizó mediante los métodos teóricos y empíricos. Cuya población estuvo conformada por 5 estudiantes de bachillerato, los datos se recolectaron mediante la observación y la aplicación de la encuesta. Los resultados permitieron demostrar la pertinencia y factibilidad de una propuesta enmarcada en un “Plan de clase”, para enriquecer la integración de las adolescentes en la Educación Física.

SUMMARY

This research work highlights the need to reveal the participation of pregnant adolescents in physical education classes. The research approach is of a qualitative-quantitative type of positivist and interpretive paradigms, within a non-experimental transectional design, with exploratory and descriptive characteristics, its execution was carried out by means of theoretical and empirical methods. Whose population was made up of 5 high school students, the data was collected by observing and applying the survey. The results allowed to demonstrate the relevance and feasibility of a proposal framed in a "Class Plan", to enrich the integration of adolescents in Physical Education.

TEMA:

ALTERNATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES EN
ESTADO DE GESTACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

INTRODUCCIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A pesar de las campañas y programas de educación sexual para los jóvenes a nivel global; el número de embarazos en adolescentes no ha descendido. Así, lo demuestran las estadísticas presentadas por la Organización Mundial de la Salud (2020) unos 16 millones de mujeres en edades entre 15 a 19 años, y aproximadamente 1 millón de niñas menores de 15 años dan a luz cada año, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos. A nivel nacional, el Ministerio de Educación del Ecuador en el 2015, reveló que 6.847 adolescentes abandonaron el sistema escolar por estar en estado de gestación (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2020).

Los datos presentados demuestran que los rangos etarios planteados corresponden a edades de adolescentes que están cursando estudios en la básica superior y bachillerato, por lo que, es de gran importancia incluir a las adolescentes embarazadas en todas las áreas de estudio, sobre todo, facilitar de forma práctica y activa su participación en las clases de educación física.

Durante la fase de diagnóstico se puede evidenciar que un grupo de estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” se encuentran embarazadas, las cuales no son suficientemente consideradas en clases, por los docentes de educación física. De ahí, que en esta investigación se hace necesario implementar una alternativa metodológica para la participación de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física que permitan integrarlas en el proceso educativo.

Sobre este particular, la Constitución de la República garantiza las condiciones a mujeres en condición de doble vulnerabilidad. En la sección cuarta: Mujeres

embarazadas, artículo 43: establece que el “Estado garantizará a las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia los derechos a: 1. No ser discriminadas por su embarazo en los ámbitos educativo, social y laboral” (Constitución de la República, 2008, p.19).

En conformidad con lo anterior, la Ley Orgánica de Educación Intercultural (2015) Art. 2.- Principios, literal hh. Acceso y permanencia, expone que “Se garantiza el derecho a la educación en cualquier etapa o ciclo de la vida de las personas, así como su acceso, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna”. Es por ello, que los establecimientos educativos y docentes deben de garantizar dicho derecho a las estudiantes embarazadas sin exclusión.

Un estudio realizado por Barría (2017) titulado “El embarazo adolescente en las clases de educación física, desde la perspectiva del docente y la gestante” obtiene como resultado, que las estudiantes en estado de gestación, en su totalidad eran calificadas mediante trabajos escritos e investigativos que tenían relación con los temas de las clases de educación física.

Por su parte Alfonso, Navas y Guio (2015) en su artículo científico “Percepciones y concepciones de las escolares gestantes sobre la clase de Educación Física.” concluyen que las gestantes escolares se ven interesadas en participar activamente en la clase de educación física y no solamente en tener una participación puramente administrativa, cumpliendo con el llamado a lista o con la presentación de trabajos escritos.

Los estudios expuestos anteriormente, contribuyen a los fundamentos teóricos de la investigación al describir claramente la necesidad de implementar alternativas metodológicas que puedan ser utilizadas por los docentes en la atención de estudiantes

embarazadas, cuyo aporte es muy enriquecedor para esta investigación, dejando grandes aprendizajes para la creación de planes de estudios que fomenten la integración en las clases de educación física de las adolescentes embarazadas.

De modo que el Gobierno Ecuatoriano, a través del Ministerio de Educación, asume su responsabilidad y pone a disposición de la comunidad educativa; políticas y guías metodológicas acordes a la realidad social, como parte de las herramientas de apoyo que fomentan el bienestar integral y la prevención del embarazo en los adolescentes. No obstante, en estos momentos aún se observan algunas debilidades que persisten en el entorno educativo, por lo que se presentan las principales limitaciones del tema.

- Inadecuada información sobre la sexualidad.
- Limitada comunicación familiar.
- Escasez de implementos deportivos en la unidad educativa.
- Falta de conocimiento en las estudiantes embarazadas sobre la importancia de la actividad física durante la clase y fuera de ella.
- Temor del docente de educación física de los ejercicios físicos apropiados para estas estudiantes.

Problema Científico

¿Cómo mejorar la participación activa de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física?

Objetivos

Objetivo General

Elaborar una alternativa metodológica, mediante un sistema de ejercicios planificados

para lograr la participación activa de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física.

Objetivos Específicos

- Identificar la importancia de la actividad física, con respecto a los beneficios y alternativas de integración de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física.
- Verificar el nivel de participación de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física.
- Seleccionar las actividades que permitan elevar los niveles de participación de las adolescentes en las clases de educación física.
- Evaluar el nivel de efectividad de la alternativa aplicada.

Hipótesis

La elaboración de una alternativa metodológica permitirá lograr la participación activa de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física.

Variables

Variable independiente

Elaboración de una alternativa metodológica.

Variable dependiente.

Participación activa de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física.

DISEÑO METODOLÓGICO.

Enfoque

La presente investigación se ubica en el enfoque cuali-cuantitativo, ya que está directamente relacionada con los paradigmas positivistas e interpretativos. Es cualitativa porque busca observar y brindar una descripción completa y detallada de la participación de las adolescentes en estado de gestación en las clases de Educación Física, en cuanto a la realidad en la cual se desenvuelven. Es a su vez cuantitativa debido a que utiliza la recolección de datos numéricos para la realización de estudios estadísticos y posteriormente lograr el alcance de los objetivos.

Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es no experimental transversal, la cual consistió en describir y analizar la participación de las adolescentes en estado de gestación en un momento determinado.

Modalidad de investigación.

- **Investigación de campo**

Para la realización de esta investigación se asistió a las clases de las adolescentes gestantes de bachillerato de la Unidad Educativa Portoviejo a través de la plataforma zoom, donde se pudo recopilar toda la información a detalle de lo que ocurre en las clases de educación física.

- **Investigación Documental**

La investigación es documental, debido a que se solicitó en el departamento de secretaria de la Unidad Educativa “Portoviejo”, la lista de estudiantes de bachillerato

legalmente matriculados, de donde se extrajo una muestra representativa de estudiantes embarazadas y se estableció la unidad de análisis. También, se tomó en cuenta diferentes enfoques, teorías, criterios, de varios autores que aportaron al desarrollo del entendimiento del problema en estudio.

- **Bibliográfica**

Es bibliográfica porque se revisó documentación científica en libros, tesis de grado, internet, artículos científicos difundidos en bases de datos como: Redalyc, Scielo; asimismo, en el buscador Google entre otros, para obtener datos de manera organizada de cada una de las variables, con lo cual se elaboró el marco teórico.

Tipo de investigación

- **Exploratoria**

Esta investigación es de tipo exploratoria, debido a que se visitó a las adolescentes en estado de gestación de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”, con el objetivo de conseguir un acercamiento con la realidad que se investiga, y así, para plantear soluciones al problema a través de una propuesta de intervención.

- **Descriptiva**

Es descriptiva, porque se detalla los aspectos relevantes encontrados al momento de la observación de la participación de las adolescentes embarazadas en las clases de educación física.

Métodos

Los métodos del nivel teórico de la investigación: Permiten la interpretación conceptual de los datos, así como la elaboración de la propuesta.

- **Inductivo-deductivo:** Para realizar un análisis de la teoría, así como realizar niveles de generalización de toda la información recopilada.
- **Histórico-lógico:** Para la sistematización de los fundamentos teóricos y determinar los antecedentes de la temática que se aborda.
- **Analítico-sintético:** Para el estudio de las fuentes bibliográficas, teóricas y para la valoración de los documentos normativos y metodológicos.

Métodos del nivel empírico del conocimiento: Permiten revelar y explicar las características de las variables objeto de estudio, basados en el contacto con la realidad.

- **Observación científica:** A través de la observación científica se obtuvo la información requerida para el estudio de la participación de las adolescentes gestantes en las clases de Educación Física, lo que permitió tener un control exacto de las condiciones en las que se manifiesta el objeto de estudio.

Técnicas

- **Observación:** Este procedimiento se empleó para comprobar y examinar de forma general la participación de las adolescentes gestantes en las clases de educación física.
- **Encuesta:** Se utilizó esta técnica para demostrar el nivel de participación en las clases de educación física de las adolescentes embarazadas.

Instrumentos

- Ficha de observación:
- Cuestionario de encuesta
- Cuadros y gráficos estadísticos.

Recursos

Talento Humano

- Autor del trabajo de investigación.
- Rectora de la Unidad Educativa “Portoviejo”
- Adolescentes gestantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”
- Tutora del trabajo de titulación designado.
- Revisor del trabajo de titulación designado

Materiales

- Oficios
- Carpetas
- Resmas de papel
- Libros
- Copias

Tecnológicos

- Cámara fotográfica
- Computadora
- Flash-Memory
- Impresora
- Internet

Población

La población que se tomó como base de la investigación estuvo compuesta por 5 adolescentes en estado de gestación de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”.

Muestra

Como muestra, se tomó el 100% de su totalidad de adolescentes en estado de gestación.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTOS TEÓRICOS METODOLÓGICOS QUE SUSTENTAN LA ALTERNATIVA PARA LA PARTICIPACIÓN DE LAS ADOLESCENTES EN ESTADO DE GESTACIÓN EN LAS CLASES DE EDUCACION FÍSICA.

En este capítulo se abordan los fundamentos teóricos que sustentan la alternativa metodológica para la participación de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física, la cual integra dos núcleos teóricos básicos: Alternativa metodológica y participación de las adolescentes en estado de gestación en las clases de educación física, formando una unidad dialéctica que direcciona esta investigación a la inclusión de esta población en las prácticas de las clases de educación física.

La adolescencia es una etapa que se extiende desde el final de la infancia hasta conseguir la madurez; de cambios físicos, psicológicos y sociales, donde se va formando la identidad a medida que el desarrollo emocional y cognitivo alcanza su máximo, para dar paso a la autorregulación, toma de decisiones responsables y mayor independencia.

Para Moreno (2015), la adolescencia es un momento singular ya que se modifica la estructura corporal, los pensamientos, la identidad, las relaciones que se mantiene con la familia y la sociedad. Implica una nueva concepción de uno mismo, la autonomía emocional y el compromiso de valores se amplía durante toda esta etapa. El autor a través de esta definición precisa, que la adolescencia es un proceso de transición profunda, marcada por etapas, aunque no se trata de un modelo rígido a seguir.

En esta etapa, el adolescente empieza a romper costumbres familiares, tiene la necesidad de experimentar y de hacer las cosas de manera distinta. Luego, de a ver experimentado estos fuertes cambios, forma su nueva identidad que lo modelará como adulto (Colomina y García 2014). Esta concepción hace referencia a las diferentes fases, donde el adolescente busca tener más experiencias sociales y ampliar su mundo interno de emociones y vivencias personales.

Por lo tanto, en esta investigación se asume la definición del (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 2017) que hace referencia al desarrollo de nuevas capacidades que surgen en este ciclo, manifestado que “la adolescencia es una etapa del desarrollo humano única y decisiva, caracterizada por un desarrollo cerebral y un crecimiento físico rápidos, un aumento de la capacidad cognitiva, el inicio de la pubertad y de la conciencia sexual, y la aparición de nuevas habilidades, capacidades y aptitudes” p. 3.

A partir del análisis de estas definiciones, se considera que la adolescencia se desarrolla desde distintas perspectivas, pero ninguna se aleja de la realidad, debido a que estas transformaciones varían según las culturas, el entorno y vivencias, unas agradables y otras, no tanto, que pueden ocasionar conflictos, como el embarazo prematuro que en ciertos casos ponen en peligro la salud física y emocional del adolescente.

En este sentido, las relaciones sexuales en los adolescentes es un aspecto que debe ser estudiado e informado de forma explícita y pública. La falta de conocimiento en educación sexual ha generado que el índice de adolescentes en estado de gestación continúe aumentando en todo el mundo, debido a que cientos de millones de

adolescentes, aún no están utilizando métodos anticonceptivos para evitar embarazos no deseados.

Los derechos y la salud sexual y reproductiva de adolescentes se unieron en la agenda internacional, desde la Conferencia Internacional de Población y Desarrollo, celebrada en El Cairo en 1994. El Plan, examina e intercede para que los países del mundo actúen de manera idónea, ante las necesidades específicas de los adolescentes en las dimensiones de sexualidad y reproducción (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2021).

Por su parte, la Conferencia del Milenio, celebrada en el año 2000, ubica a la salud sexual y reproductiva como uno de los grandes desafíos de la humanidad, y como elemento indispensable para el desarrollo de los países. De este modo, en su objetivo central de erradicar la pobreza, se emiten otros objetivos primarios como: acceso a todos los niveles de enseñanza, la maternidad segura, la prevención del VIH/Sida, la igualdad entre los géneros -incluida la eliminación de la violencia y/o discriminación contra la mujer, entre otros (Declaración del Milenio, 2000).

A partir de este marco legal internacional, promover la salud sexual y reproductiva es un derecho de todos los ciudadanos en el mundo; recibir servicios de atención en salud sexual y reproductiva de calidad sin importar la edad; recibir información y educación sobre la sexualidad, para contrarrestar el embarazo no planificado, sobre todo en adolescentes.

El embarazo en la adolescencia es una realidad colectiva y educativa que tiene como resultado una sucesión de situaciones complejas; como: la deserción estudiantil, el trabajo a edad temprana, poco apoyo familiar y una alta exposición en la salud de las adolescentes. En Ecuador la tasa de fecundidad ha incrementado el

17,5% provienen de adolescentes de 15 y 19 años, y el 0.6% de adolescentes de 10 y 14 años, lo más alarmante, que desde 1900 hasta el 2019 se ha registrado un incremento de embarazos adolescentes en los grupos etarios de 10 y 14 años (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2020).

En los últimos años el tema de las adolescentes en estado de gestación en el país, es una situación que engloba al entorno social, entorno educativo y entorno familiar, las consecuencias son relevantes, ocasionando diversos tipos de maltratos, que vulneran sus derechos, como: matrimonio temprano, maltrato psicológico y mayor probabilidad de abandonar el colegio.

Para Molina, Pena, Díaz, y Antón. (2019) dentro del entorno social las adolescentes que se embarazaron a edades menores o iguales a 19 años, encontraron que: ninguna sociedad puede sustentar su natalidad y por tanto esto es objeto de preocupación y atención en la mayoría de los sistemas de salud del mundo. Otro aspecto, es que la gran mayoría de los casos frustra el desarrollo del proyecto de vida en ambos miembros de la pareja, cerrando el círculo de la reproducción de la pobreza.

En lo referente al entorno familiar, las adolescentes gestantes por su condición de vulnerabilidad física y psicológica, son más propensas a sufrir de abusos o violencia en sus hogares, siendo los principales agresores sus padres, hermanos o la pareja (Mejia *et al.*, 2018). Dicho maltrato es un fenómeno que surge por muchos factores sociales y culturales que pueden afectar la capacidad de los padres para cuidar a sus hijos.

En cuanto al entorno escolar, las instituciones educativas cumplen con la tarea esencial de informar sobre relaciones sexuales e infecciones de transmisión sexual de los jóvenes; quien vive una fase de cambios hormonales, que indaga y participa de las

consecuencias socio-sexuales de esos cambios. Sin embargo, ante un embarazo adolescente, la forma de reaccionar de las autoridades y docentes, evidencia que consideran que se abandona el destino que se ha prefigurado para ofrecerles a los estudiantes (Casas y Solorio, 2015).

Ciertamente, las condiciones actuales de vida secundan las tempranas relaciones sexuales de los adolescentes. Aun así, las instituciones educativas y la familia hablan poco del tema con los jóvenes, la tónica general es el mutismo o el disimulo, en consecuencia, los adolescentes tienden a indagar en otras fuentes; amigos, lecturas poco confiables, teniendo como resultado el incremento de embarazos precoz.

Por lo que, es importante conocer con mayor profundidad los factores de riesgo asociados al embarazo prematuro en los jóvenes:

- Inicio de las relaciones sexuales a edades tempranas.
- Disfunción familiar.
- Antecedentes de madre o hermana embarazada en la adolescencia.
- Baja escolaridad de los padres.
- Bajo nivel socioeconómico.
- Hacinamiento.
- Estrés.
- Delincuencia.
- Alcoholismo.
- Vivir en un área rural.
- Mitos y tabúes sobre sexualidad.
- Marginación social y predominio del “amor romántico” en las relaciones sentimentales de los adolescentes (Domínguez, 2012).

En relación a ello, un estudio realizado por Carvajal, Valencia y Rodríguez (2017) concluye que el consumo del alcohol, está asociado con el embarazo de adolescentes de 13 a 19 años de edad. Adicionalmente, se encontró hallazgos que indican la presencia de embarazo cuando la adolescente nota que en su familia no le es permitido tener relaciones sexuales.

No obstante, en otro estudio se ha demostrado que los factores sociodemográficos, son factores de riesgos predisponentes, adolescentes que viven acompañadas por sus padres y hermanos, y pasan por maltratos físicos y psicológicos; así como, los factores socioeconómicos, adolescentes cuyos ingresos económicos provienen de sus padres; además, de los factores culturales, adolescentes de 14 a 19 años que han decidido tener relaciones sexuales por diversión, placer y curiosidad (Llanos y Llovet, 2019)

Ante esta realidad, son muchos los factores de riesgo que se asocian al embarazo adolescente en la actualidad, los cambios en la escala de valores traen como consecuencia el inicio de la actividad sexual en edades tempranas y por ende el continuo aumento en el número de embarazos. Se hace necesario comenzar con acciones de prevención a partir de la familia, al ser el primer grupo al cual pertenece una persona.

Asimismo, abordar esta problemática desde los centros educativos, promoviendo la asistencia a clases, y la continuidad de la trayectoria educativa de las adolescentes embarazadas, madres y padres adolescentes, para la culminación exitosa de sus estudios, entre otras acciones que contribuyan a la prevención del embarazo y parentalidad adolescente, de forma tal que los jóvenes no comprometan sus objetivos académicos.

Otro hecho a considerar es la participación de las adolescentes embarazadas en las clases de educación física. A lo largo de los años las reflexiones referentes a los beneficios o daños del ejercicio durante el embarazo han ido fluctuando a uno y otro lado, a causas del miedo o prejuicios. El nexo, entre embarazo y actividad física ha estado patente desde la época de Aristóteles (s. III a. de C.), quien atribuyó los partos difíciles a un modo de vida sedentario (Mata *et al.*, 2010).

Sin embargo, en los primeros años del siglo XX se media por la moderación excesiva, sugiriendo que la gestante deba disminuir necesariamente todos sus ejercicios frecuentes debido a “la carga extra que transporta”. Es a mediados del siglo XX cuando surgen los primeros programas de ejercicios prenatales con la finalidad de facilitar el parto (Borrego, 2012).

La idea de realizar ejercicio físico en esta etapa, ha evolucionado con el pasar del tiempo, en la actualidad se conocen varios beneficios que son de gran importancia para el desarrollo de las adolescentes durante el embarazo, mejora el bienestar físico y mental aumenta los niveles de energía y tolerancia al dolor; sin embargo, es posible que existan dudas de si es conveniente o no hacer ejercicio físico.

Por ello, Cardeñosa (2012) recomienda consultar a un especialista, que lleve un control de la evolución de la adolescente gestante, pero en general, manifiesta que es recomendable practicar ejercicio físico durante el embarazo. Los estudios efectuados por Bisson *et al.*, (2014) han demostrado que el ejercicio físico en las embarazadas, no solo previene la ganancia excesiva de peso, sino también la hipertensión arterial y la diabetes gestacional.

Muchos autores han postulado sobre el vínculo entre ejercicio y embarazo; y, con ello, el beneficio que trae a las adolescentes embarazadas. A nivel físico: ayuda al

parto y al postparto; a nivel psicológico: aumenta su autoestima y estado de ánimo y en el nivel social: disminuye la ansiedad, estrés, la depresión y restablece la confianza.

De esta manera, es importante comprender las ideas que tienen las adolescentes embarazadas acerca de las clases de educación física, con la finalidad de que éste espacio se convierta en una oportunidad para fortalecer su salud y la del bebe, dejando aún lado los obstáculos e impedimentos mediante la edificación y estructuración de sus potencialidades.

Desde esta perspectiva la educación física puede realizar contribuciones significativas, que respondan a las necesidades de las adolescentes gestantes. Estas consideraciones pueden resumirse en los propósitos de esta asignatura expuestos en el Currículo de Educación Física donde se expone que esta asignatura “genera posibilidades de aprendizaje adecuadas a las particularidades de los sujetos y sus contextos, sin distinción por causa de género, etnia, desempeño de cualquier tipo, religión, discapacidad, o cualquier modo de estigmatización” (Ministerio de Educación, 2016, p.166).

Asimismo, permite “orientar la construcción de valores sociales como el respeto a la diferencia, a la libre elección y a la participación en decisiones de interés general” (Cortes y Perea, 2019, p.336). Por lo tanto, ningún estudiante puede ser excluido, ni marginado de la práctica de la educación física, por cuanto. esta materia involucra componentes fundantes de la naturaleza humana.

A pesar de ello, la participación de las estudiantes embarazadas en esta asignatura en ciertos casos, no es el adecuado, debido a que por lo general no se integran a la clase. Por lo tanto, el docente de educación física debe profundizar en

alternativas metodológicas, como: caminar, correr, practicar aerobio, de fortalecimiento muscular, entre otros.

Ejercicios físicos correspondientes a períodos de acondicionamiento y flexibilidad, en los que se induzca a participar y ejercitarse; de fortalecimiento físico donde se incluya: la concentración; los ejercicios circulatorios y respiratorios distinguidos por la coordinación. Este plan de clase es sencillo, ya se utiliza el propio cuerpo y el peso como herramienta de trabajo.

Diagnóstico y valoración cualitativa y cuantitativa de los resultados.

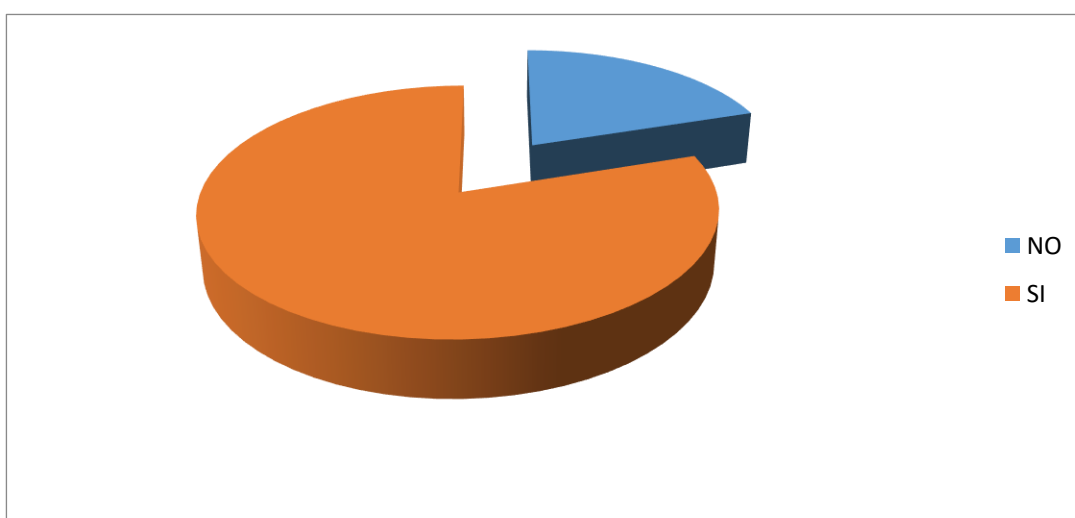
Una vez aplicado el instrumento para la recolección de información se procedió a crear una base de datos con el programa Excel con la finalidad de lograr digitalizar los datos recabados, producto de la encuesta aplicada a las adolescentes en estado de gestación de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”. Según los datos obtenidos en una se obtuvieron resultados favorables para el desarrollo de la investigación a continuación unas de las preguntas relacionadas con el tema

TABLA N° 1

El ejercicio físico perjudica el desarrollo gestacional

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Si	4	80%
No	1	20%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°1



Fuente: Estudiantes de Bachillerato de la U.E Portoviejo

Elaborado por: Juan Carlos Alchundia Bravo

Análisis e interpretación

De acuerdo a la tabla y gráfico N°1 relacionado con la variable: El ejercicio físico perjudica al desarrollo gestacional. En base a la propuesta realizada a las estudiantes en estado gestacional de bachillerato de la Unidad Educativa Portoviejo, se pudo comprobar que 4 estudiantes que representan el 80%, respondieron que el ejercicio físico perjudica el desarrollo gestacional, mientras que solo 1 estudiante contesto que no perjudica.

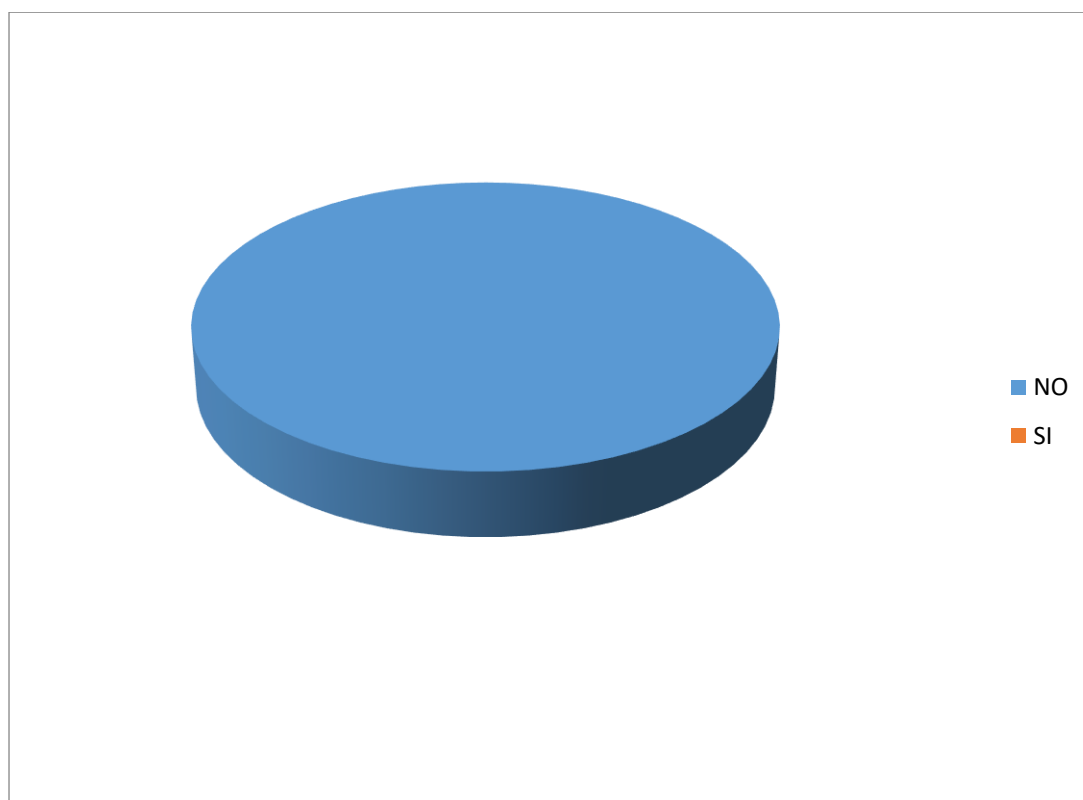
Está comprobado por la ciencia y algunos investigadores que la práctica de algún deporte beneficia tanto a la madre como al feto en desarrollo y disminuye el riesgo de complicaciones o efectos adversos durante el embarazo. De las 5 estudiantes encuestadas, 4 de ellas creen que realizar algún tipo de actividad física durante el embarazo podría perjudicar de alguna manera en desarrollo de su bebé debido a que no tienen conocimientos suficientes acerca de lo importante de realizar actividad física y lo beneficioso que puede ser para ella y el feto.

TABLA N° 2

Conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le imparten a las embarazadas y sus beneficios.

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Si	0	0%
No	5	100%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°2



Fuente: Estudiantes de bachillerato de la U.E Portoviejo
Elaborado por: Juan Carlos Alchundia Bravo

Análisis e interpretación

De acuerdo a la tabla y gráfico N°2 relacionado con la variable: Conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le imparten a las embarazadas y sus beneficios. En base a la propuesta realizada a las estudiantes en estado gestacional de bachillerato de la Unidad Educativa Portoviejo, se pudo comprobar que 5 estudiantes que representan el 100%, respondieron que desconocen los beneficios del ejercicio físico.

Realizar actividad física durante el embarazo puede mantener e incluso mejorar la condición física de la mujer, reduciendo la posibilidad de tener sobrepeso y preparando el cuerpo y los músculos para la hora del parto. Según la pregunta planteada a las estudiantes, todas desconocen los beneficios de realizar ejercicio físico para el bebé y para la madre.

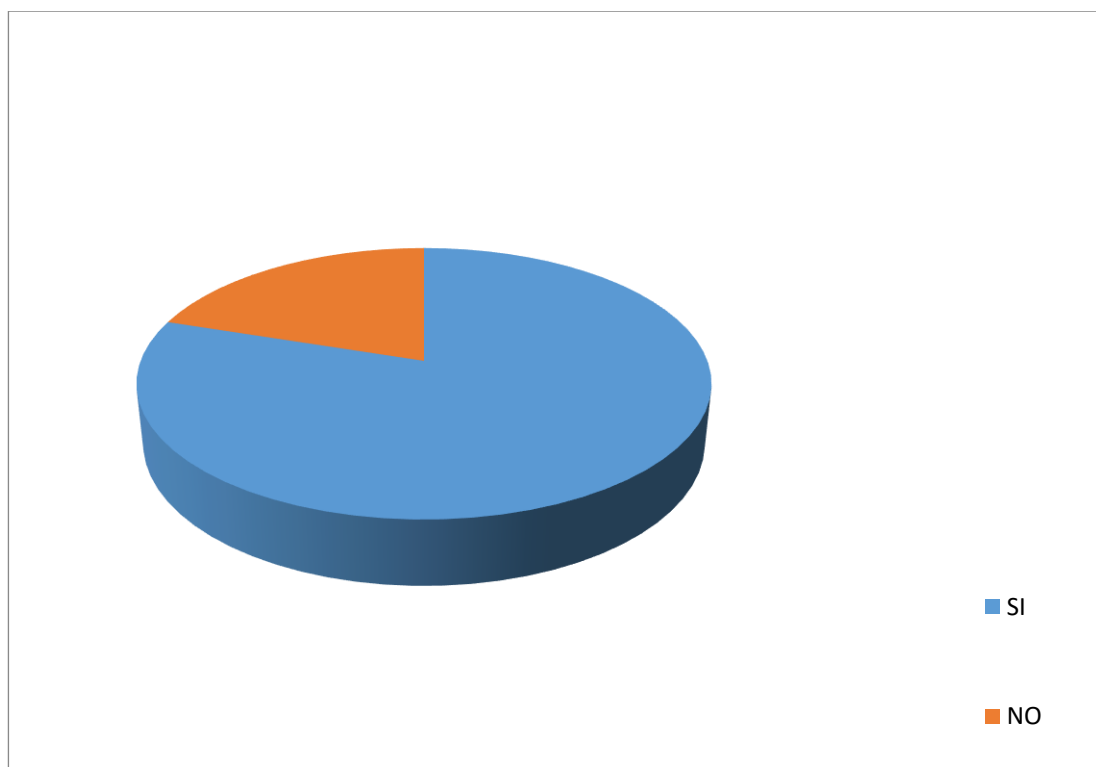
Asimismo, no identifican cual es la práctica adecuada de los ejercicios físicos en la clase de educación física, la falta de información genera miedo y hace que ellas eviten realizar cualquier actividad que implique esfuerzo,

TABLA N° 3

Ejercicio físico antes del embarazo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Si	3	60%
No	2	40%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°3



Fuente: Estudiantes de bachillerato de la U.E Portoviejo
Elaborado por: Juan Carlos Alchundia Bravo

Análisis e interpretación

De acuerdo a la tabla y gráfico N°3 relacionado con la variable: Ejercicio físico antes del embarazo. En base a la propuesta realizada a las estudiantes en estado gestacional de bachillerato de la Unidad Educativa Portoviejo, se pudo comprobar que 3 estudiantes que representan el 60%, afirmaron haber realizado ejercicio físico antes del embarazo y 2 estudiantes que representan el 40%, no se ejercitaron antes del embarazo.

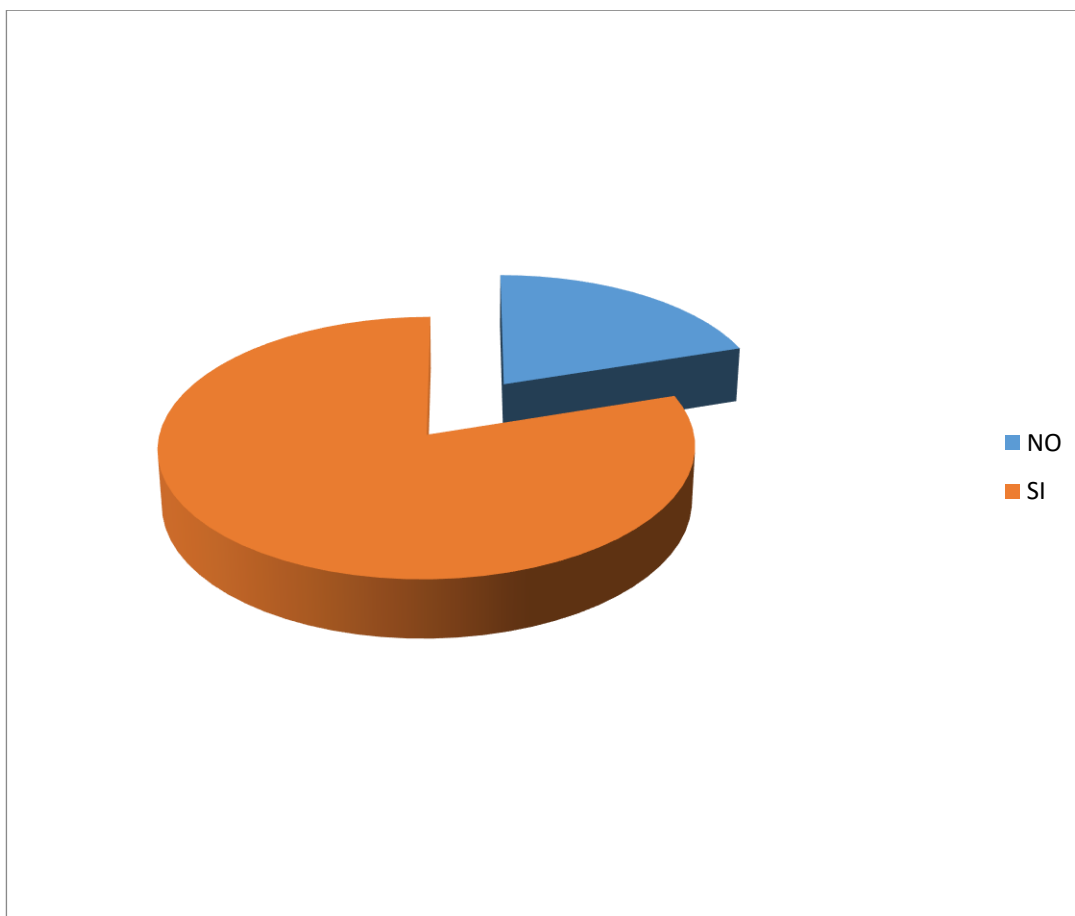
Los resultados evidencian que existen adolescentes que están conscientes de que la actividad física regular es muy importante para conservar la buena salud y un peso saludable. Respecto a ello, existen muchas investigaciones que demuestran cuanto más saludable sea la mujer antes del embarazo, mejores son sus probabilidades de tener un bebé sano algún día.

TABLA N° 4

Inclusión en las clases de educación física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	%
Si	1	20%
No	4	80%
TOTAL	5	100%

GRÁFICO N°4



Fuente: Estudiantes de bachillerato de la U.E Portoviejo

Elaborado por: Juan Carlos Alchundia Bravo

Análisis e interpretación

De acuerdo a la tabla y gráfico N°3 relacionado con la variable: Inclusión en las clases de educación física. En base a la propuesta realizada a las estudiantes en estado gestacional de bachillerato de la Unidad Educativa Portoviejo, se pudo comprobar que 1 estudiante que representan el 20%, ha sido incluida en las clases de Educación física y 4 estudiantes que representan el 80%, no han sido participe del desarrollo formativo de esta asignatura.

El ejercicio es, sin duda, una de las recomendaciones más sugeridas por los profesionales de la salud que velan por que la mujer viva un embarazo saludable. De las estudiantes encuestadas, el 80% no ha sido incluida en las clases de educación física o ha sido seleccionada para realizar actividades de la clase que no requiera de algún tipo de esfuerzo físico

Análisis de la ficha de observación aplicada a las estudiantes embarazadas

Para llevar a cabo la investigación y dar respuesta al nivel de participación de las adolescentes embarazadas en las clases de educación física de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”, se realizó la observación a los estudiantes al inicio del primer quimestre del presente año escolar.

Por lo tanto, mediante la ficha de observación se pudo identificar que una parte del adolescente embarazadas presentan cierto malestar físico durante las clases. Asimismo, su participación en cuanto a los ejercicios físicos que se realizan es inexistente.

Adicional a ello, no interactúan con sus compañeros y se sienten desmotivadas por lo que es necesario que el docente de Educación Física diseñe incentive a las adolescente a aprender en la clase de Educación Física.

Conclusiones parciales de los objetivos 1 y 2

De los resultados obtenidos podemos concluir que existe un alto nivel de desinformación en las estudiantes gestantes de la Unidad Educativa “Portoviejo”, por lo tanto, se considera necesario que se impartan charlas relacionadas con el tema para de esta manera las estudiantes pierdan el miedo a realizar ejercicios físicos moderados y controlados durante su estado de gestación.

Por lo tanto, de acuerdo a las investigaciones realizadas se ha elaborado un plan de clases en el cual las estudiantes embarazadas puedan ser incluidas sin poner en riesgo su salud y la salud de su bebé.

CAPÍTULO II

PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA

TÍTULO DE LA PROPUESTA

Metodología para la participación de las gestantes en las clases de educación física.

DATOS INFORMATIVOS

Institución interviniente: Universidad Técnica de Manabí

Lugar: Unidad Educativa “Portoviejo”

Localización geográfica: Cantón Portoviejo, Manabí.

Participantes/beneficiarios: Estudiantes de la Unidad Educativa “Portoviejo”

Responsables: Juan Carlos Alchundia Bravo

INTRODUCCIÓN

En la ejercitación para Embarazadas, no se realizan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, ni trotes o carreras, tampoco ejercicios de equilibrios que puedan provocar caídas ni tampoco movimientos con cambios de dirección bruscos. El ritmo de trabajo de estos ejercicios es moderado y el número de repeticiones oscila entre las 8 y 16 repeticiones, de acuerdo al tipo de ejercicios y al estado físico de la gestante (Jiménez, 2012).

Se ha demostrado que las mujeres en estado de gestación que mantengan una vida más activa durante el embarazo tienen partos más fáciles no solo eso sino también una recuperación más rápida la metodología a aplicar consta en realizar ejercicios de

respiración, coordinación y flexibilidad que contribuyan a la integración y el mejoramiento de su autoestima y motivación para enfrentar esta etapa de su vida

Las participaciones de las estudiantes con embarazo motivaron la realización de una investigación para analizar los aspectos que influyen en la limitada práctica de actividad física de las embarazadas al ejercicio físico, fundamentalmente para tomar decisiones y aplicar un sistema de actividades que oriente y mejore la práctica sistemática de actividades físicas en las gestantes para alcanzar un alumbramiento feliz.

OBJETIVOS

Objetivo General

Diseñar una alternativa metodológica mediante un plan de lección para integrar a las adolescentes embarazadas en las clases de educación física.

Objetivos Específicos

- Explicar a las adolescentes gestantes la importancia y los beneficios de la participación en las clases de educación física.
- Aplicar la alternativa metodológica de ejercicios físicos con el fin de verificar el nivel de participación de las adolescentes embarazadas de la institución educativa.

		UNIDAD EDUCATIVA FISCAL “PORTOVIEJO”		AÑO LECTIVO: 2020 – 2021	
PLAN DE LECCIÓN					
1. DATOS INFORMATIVOS					
ÁREA	EDUCACIÓN FÍSICA	DOCENTE: JUAN CARLOS ALCHUNDIA BRAVO		BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO	
ASIGNATURA	EDUCACIÓN FÍSICA				
N. DE PARCIAL	TERCERO	CARGA HORARIA DE CONTENIDO	30 MIN	PARALELO: 3RO “A”	
QUIMESTRE	PRIMERO				

TEMA: BLOQUE 3 (PRÁCTICAS CORPORALES EXPRESIVO COMUNICATIVAS)

OBJETIVO GENERAL: OG.EF.4. Profundizar en el desarrollo psicomotriz y la mejora de la condonación física de modo seguro y saludable de acuerdo a las necesidades individuales y colectivas del educando en función de las practicas corporales

OBJETIVO DE CLASE: Identificar y percibir mis músculos y articulaciones y mejorar el desempeño motriz.

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO:	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE ERCA	RECURSOS	EVALUACION	
			INDICADORES	TECNICA INSTRUMENTO
<i>EF.2.5.1.</i> Identificar, ubicar y percibir mis músculos y articulaciones, sus formas y posibilidades de movimiento, para explotar y mejorar mi desempeño motriz en función de las demandas u objetivos de las practicas corporales *La práctica de ejercicio aumentará el bienestar físico y psicológico de la madre, y le ayudará a encontrarse más activa, con un cuerpo más flexible y en forma	EXPERIENCIA: mediante la observación y ejercicios de calentamiento podemos darnos cuenta de las dificultades que tiene cada uno de los estudiantes y así poder trabajar con ellos de una forma más centralizada REFLEXION: Aumentar la capacidad del Sistema Respiratorio y Cardiovascular CONCEPTUALIZACIÓN <ul style="list-style-type: none"> • presentación del nuevo tema • la modelación del mismo • corrige errores • repite practicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Silbato • Cronómetro • Conos • Colchoneta • Patio • Material reciclado 	I.E.F.2.5.1.utiliza diferentes recursos expresivos durante su participación en prácticas corporales expresivo-comunicativas , ajustando rítmicamente las posibilidades expresivas de sus	Técnica: Observación sistemática Demostración Explicación Instrumento: Fichas de evaluación Tabla de control de pulsaciones

	<p>APLICACIÓN: Sentadillas: se ubica con las piernas abiertas a la altura de los hombros extendiendo las manos hacia adelante para mantener el equilibrio hacemos flexión hacia abajo y hacia arriba realizando 3 series de 10 repeticiones. SIEMPRE Control de pulsaciones y ritmo cardiaco, ejercicios de respiración Flexores con tijeras: Poner un pie delante y bajar lo más lento posible. La pierna delantera debe estar doblada en un ángulo de 90 grados, y la rodilla no debe extenderse más allá de los dedos de los pies. Inclinar hacia adelante en la pierna delantera y mantenerla como apoyo. Cambiar de pierna y repetir. 3 series de 10 repeticiones SIEMPRE control de pulsaciones y ritmo cardiaco, ejercicios de respiración Tijeras subimos los brazos hacia arriba y hacia abajo abrimos las piernas de un lado hacia el otro en forma de tijeras no olvidar la respiración vamos a trabajar un minuto por cronometro Levantamiento lateral de piernas: elevamos una pierna levemente con las manos en la cintura 1minuto izquierda 1minuto derecha SIEMPRE control de pulsaciones y ritmo cardiaco Ejercicios de respiración Vuelta a la calma Realizamos ejercicios de estiramiento y respiración</p>		movimientos en el espacio y el tiempo	
3. ADAPTACIONES CURRICULARES				
Especificación de la necesidad educativa		Especificación de la adaptación a ser aplicada		

En el grupo de estudiantes se pudo encontrar 2 chicas embarazas.	Trabajos de bajo impacto con ayuda de ejercicios de respiración y control de pulsaciones	
ELABORADO	REVISADO	APROBADO
Prof. JUAN CARLOS ALCHUNDIA BRAVO	Director del área:	Vicerrector:
Firma:	Firma:	Firma:

ACTIVIDADES

- Reunión con la líder educativa del plantel, para darle a conocer en que se basará la propuesta.
- Elaboración de la alternativa metodológica para la participación de las adolescentes gestantes.
- Aplicación de la alternativa metodológica para la participación de las adolescentes gestantes.
- Evaluación de la propuesta.

BENEFICIARIOS

- Directos: Adolescentes en estado de gestación de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”
- Indirectos: Universidad Técnica de Manabí y la comunidad educativa en general.

RECURSOS.

Recursos humanos

- Líder educativa.
- Estudiantes en estado de gestación de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”
- El autor de la propuesta.

Recursos tecnológicos.

- Computadora.
- Servicios de internet.

- Cámara fotográfica.
- Impresora.
- Flash-Memory.

Recursos materiales.

- Carpetas.
- Fotocopiados.
- Revistas.
- Plan de clase

PRESUPUESTO DE LA PROPUESTA.

El costo del evento está valorado en \$70.00, y fue financiado por el autor de la investigación.

DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO.

El tiempo que se llevará a cabo en la realización de la propuesta es de dos semanas, durante los días lunes 2, miércoles 4, viernes 6, lunes 9 y miércoles 11 de agosto del 2021.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

ACTIVIDADES	L	M	V	L	M
Reunión con las autoridades del plantel, para darles a conocer en se basará la conferencia.	X				
Elaboración de la alternativa metodológica para la participación de las estudiantes gestantes.		X			
Aplicación de la alternativa metodológica			X	X	
Evaluación de la propuesta.					X

Valoración de la propuesta

Al finalizar la propuesta en su parte práctica se puede lograr el cumplimiento del cronograma de actividades. Para la aplicación de la alternativa metodológica, se contó con la colaboración de la líder educativa y las estudiantes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo”.

La presentación formal de la propuesta se realizó durante un conversatorio, con la rectora de la institución, y estudiantes embarazadas de bachillerato de la institución, en este, las estudiantes se mostraron interesada por el tema, pero a la vez exteriorizaron un poco de temor por la realización de los ejercicios físicos.

Para la aplicación del “Plan de elección”, se trabajó con 5 estudiantes de manera personalizada en sus respectivos hogares en la sección matutina en horarios de 08:00-8:40, con sesiones de 40 minutos, durante el desarrollo de la propuesta las estudiantes realizaron sentadillas y flexores con tijeras, en 3 series de 10 repeticiones; levantamiento lateral de piernas, 1 minuto izquierda y 1 minuto derecha, siempre controlando las pulsaciones y el ritmo cardiaco: además, de los ejercicios de respiración y ejercicios de estiramiento.

A medida que se desarrolló la propuesta, las estudiantes se mostraron muy colaboradoras y al mismo tiempo fueron ampliando la concepción que tenían sobre el ejercicio físico durante el embarazo. Siendo el principal objetivo fortalecer la participación de las adolescentes embarazadas en las clases de educación física. Fue por esto que la propuesta estuvo planeada en diferentes actividades respondiendo a este objetivo.

La propuesta fue valorada por las adolescentes como provechosa y lucrativa, puesto que se pueden apreciar como las estudiantes gestantes de a poco se fueron motivando a participar en las clases de educación física; para así, aprender ejercicios que le ayuden a mantener una gestación óptima, y por ende, favorecer a la salud del bebé.

Conclusiones principales de los objetivos 3 y 4

De acuerdo a las preguntas planteadas, 3 de las 5 estudiantes encuestadas sí han realizado algún tipo de deporte o actividad física previamente.

Por lo que, se confirma que haber realizado algún ejercicio antes del embarazo facilita la aplicación del plan de clases. Asimismo, debido a que los ejercicios son adaptados a la etapa de gestación, su aplicación no perjudicó a las estudiantes.

Conclusiones

- Se evidencia que la percepción general por parte de las adolescentes gestantes hacia la clase de educación física se basa en el desconocimiento, a pesar de que ellas reconocen la importancia del ejercicio físico durante el embarazo, y lo beneficioso para el bebé y para la madre, no identifican cual es la práctica adecuada de los ejercicios físicos en la clase de educación física.
- Las adolescentes embarazadas no participan en las clases de educación física; cumpliendo solo con el llamado de la lista o con la presentación de trabajos escritos.
- Las gestantes adolescentes se ven interesadas en participar activamente en la clase de educación física y no solamente en tener una participación puramente administrativa.

Recomendaciones

- Tomar en cuenta las concepciones y percepciones de las adolescentes embarazadas referente a lo que ellas desean aprender.
- Incluir a las adolescentes gestantes dentro de las clases de Educación Física; para que así, obtengan beneficios que favorezcan su desarrollo físico y emocional.
- Los docentes de Educación Física diseñen alternativas metodológicas que se adecuen a las condiciones en la que se encuentran las estudiantes gestantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Alfonso, L., Navas, J. y Guío, F. (2015). *Percepciones y concepciones de las escolares gestantes sobre la clase de Educación Física* (tesis de pregrado). Universidad Santo Tomás, Bogotá, Colombia.
- Bisson M, Rhéaume C, Bujold E, Tremblay A, y Marc I. (2014). Modulación de la respuesta de la presión arterial al ejercicio por la actividad física y relación con la presión arterial en reposo durante el embarazo. *Hipertensos*, 32 (7). Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24721929/>
- Borrego, M. (2012). La actividad física durante el embarazo y su influencia en el proceso de parto y en la recuperación posparto. *Reduca (Enfermería, Fisioterapia y Podología) Serie Matronas*. 4 (5), p.1-42. Recuperado de <http://www.revistareduca.es/index.php/reducaenfermeria/article/viewFile/932/948>
- Cardeñosa, M. (2012). La actividad física durante el embarazo y su influencia en el proceso de parto y en la recuperación posparto. *Reduca*, 2(5) p. 1-42. Recuperado de <http://revistareduca.es/index.php/reduca-enfermeria/article/view/932>
- Carvajal, R., Valencia, H. y Rodríguez, R. (2017). Factores asociados al embarazo en adolescentes de 13 a 19 años en el municipio de Buenaventura, Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 49(2) p. 290-300. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343851211004>
- Casas, J. y Solorio, C. (2015). Jóvenes en edad escolar y embarazo no planeado. *Reflexiones*, 94, (2) pp. 79-87. Recuperado de <https://www.redalyc.org/journal/729/72946471006/html/>
- Colomina, B. y García, P. (2014). *La adolescencia: 7 claves para prevenir los problemas de conducta*. Barcelona-España: Amat.
- Constitución de la República del Ecuador (2008). Publicación de la Asamblea Nacional. Quito-Ecuador. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/08/Constitucion.pdf>
- Cortés, J. y Perea, I. (2019). Gestantes adolescentes en la perspectiva de tres docentes de educación física escolar. *Praxis y Saber*, 10(24), 321-339. Recuperado de <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8230>
- Declaración del Milenio (2000). *Resolución aprobada por la Asamblea General*. Recuperado de <https://undocs.org/es/A/RES/55/2>
- Domínguez, I. (2012). Influencia de la familia en la sexualidad adolescente. *Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 38(3) p. 7-9. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138600X201100030011
- Jiménez, H. (2012). *Diseño de una propuesta de ejercicio físico para mujeres gestantes asistentes al FAMI de la asociación ángeles de maría paz, ubicado en la localidad de Kennedy* (tesis de pregrado). Universidad libre de Colombia. Recuperado de

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/9083/proyecto%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Instituto Nacional de Estadística y Censos (2020). *Registro Estadístico de Nacidos Vivos y Defunciones Fetales 2020*. Recuperado de https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Poblacion_y_Demografia/Nacimientos_Defunciones/Nacidos_vivos_y_def_fetales_2020/Principales_resultados_ENV_EDF_2020.pdf
- Llanos, E. y Llovet, A. (2019). Factores que influyen en embarazo adolescente. *FACSAJUD*, 3(4), p. 36-42. Recuperado de <http://ojs.unemi.edu.ec/index.php/facsalud-unemi/article/view/923/786>
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (2020). *Consecuencias socioeconómicas del embarazo en adolescentes en Ecuador. Implementación de la metodología para estimar el impacto socioeconómico del embarazo y la maternidad adolescentes en países de América Latina y el Caribe*. Recuperado de https://www.salud.gob.ec/wpcontent/uploads/2020/12/consecuencias_socioeconomicas_del_embarazo_adolescente_en_ecuador_1.pdf
- Fondo de Población de las Naciones Unidas (2021). *Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo*. Recuperado de <https://www.unfpa.org/es/conferencia-internacional-sobre-la-poblacion-y-el-desarrollo-0>
- Mata, F., Chulvi, I., Roig J, Heredia, J., Isidro, F., Benítez, J.D. y Guillén del Castillo, M. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(2) p. 68-79. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3233/323327662005.pdf>
- Mejía, R., Delgado, M., Mostto, F., Torres, R., Verastegui, A., Cárdenas, M., y Almanza, C. (2018). Maltrato durante el embarazo adolescente: Un estudio descriptivo en gestantes que se atienden en un hospital público de Lima. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 83(1), 15-21. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-75262018000100015>
- Ministerio de Educación (2016). Currículo de Educación Física: Bachillerato General Unificado. Recuperado de <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/08/EF-completo.pdf>
- Molina A., Pena, R., Díaz, C., y Antón, A. (2019). Condicionantes y consecuencias sociales del embarazo en la adolescencia. *Revista Cubana de Obstetricia y Ginecología*, 45(2), e218. Epub 02 de junio de 2019. Recuperado en 20 de septiembre de 2021, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-600X2019000200017&lng=es&tlng=es.
- Moreno, A. (2015). *La adolescencia*. Barcelona-España: UOC
- Organización Mundial de la Salud (2020). *El embarazo en la adolescencia*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescent-pregnancy>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017). *Para cada adolescente una oportunidad*. Recuperado de https://observatoriosocial.unlam.edu.ar/descargas/6_UNICEF.pdf

ANEKOS

Anexo 1

Ficha de observación

Objetivo: Verificar el nivel de participación de las adolescentes embarazadas en clases de educación física en las Unidad Educativa “Portoviejo”.

Asignatura/ Disciplina: Educación Física

Carrera:

Año: 2021

Grupo: Bachillerato

Tipo de clase: Sincrónica

Observador: Juan Carlos Alchundia Bravo

Fecha:

Hora de inicio: 9:00

Hora de finalización: 9:40

INDICADORES	Siempre	A veces	Nunca
¿ Presentan malestar físico en clases?			
¿Son excluidas en las clases de educación física?			
¿Las adolescentes embarazadas están de acuerdo en no realizar actividad física?			
¿Realizan ejercicio físico en las clases de educación física 1 vez por semana?			
¿Realizan ejercicio físico en las clases de educación física 2 veces por semana?			
¿Interactúan con sus compañeros de clase?			
¿Están desmotivadas durante el desarrollo de la clase?			
¿Realizan actividades escritas en compensación por no hacer ejercicio físico?			



Universidad Técnica de Manabí
Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación
Escuela de Educación Física, Deporte y Recreación



Docente: Alchundia Bravo Juan Carlos.
Cátedra: Educación Física
Fecha: 19/07/2021

1. ¿Qué tiempo de embarazo posees?

1º trimestre

2º trimestre

3º trimestre

2. ¿Ha sido hospitalizada debido a un problema relacionado con el embarazo?

Si

No

3. ¿Ha realizado usted algún tipo de actividad física (ejercicios, deportes, etc) antes de su embarazo?

Si

No

4. ¿Es usted incluida en las clases de educación física?

Si

No

5. ¿Cree usted que la práctica de algún deporte perjudicaría el desarrollo gestacional?

Si

No

Por qué

6. ¿Tiene algún conocimiento sobre las clases de ejercicios físicos que se le imparten a las embarazadas y sus beneficios?

Si

No

7. ¿Sabía usted que el ejercicio físico en el embarazo evita el insomnio y mejora la calidad de sueño?

Si

No

8. ¿Sabe usted que realizar actividad física reduce los riesgos de preclamsia y diabetes?

Si

No

9. ¿Estaría dispuesta a practicar el plan de clases adaptado a su estado de gestación?

Si

No

Evidencias fotográficas



Encuestas realizadas a las adolescentes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” 19/07/2021



Participación de las adolescentes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” en las clases de educación física. 06/08/2021



Participación de las adolescentes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” en las clases de educación física. 06/08/2021



Participación de las adolescentes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” en las clases de educación física. 09/08/2021



Participación de las adolescentes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” en las clases de educación física. 09/08/2021



Participación de las adolescentes embarazadas de bachillerato de la Unidad Educativa “Portoviejo” en las clases de educación física. 09/08/2021