



# Ciencia y Deporte

Volumen 9 número 2; 2024





*Artículo original*

DOI: <https://doi.org/10.34982/2223.1773.2024.V9.No2.009>

## *Ejercicios adaptados para la inclusión de adolescentes embarazadas a la clase de Educación Física*

[*Exercises adapted for the inclusion of pregnant adolescents in the Physical Education class*]

[*Exercícios adaptados para inclusão de adolescentes grávidas nas aulas de Educação Física*]

Julio Cesar Gallo Castro<sup>1\*</sup> , Miguel Jesús Viteri López<sup>1</sup> , Damaris Hernández Gallardo<sup>2</sup> ,  
Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo<sup>1</sup> 

<sup>1</sup>Universidad Bolivariana del Ecuador. Guayas, Ecuador

<sup>2</sup>Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Manta, Ecuador

\*Autor para la correspondencia: [damaris.hernandez@uleam.edu.ec](mailto:damaris.hernandez@uleam.edu.ec)

**Recibido:** 04/12/2023

**Aceptado:** 24/01/2024

---

### **RESUMEN**

**Introducción:** el embarazo precoz es una situación que enfrentan los sistemas educativos, de salud y las familias en la región latinoamericana y se caracteriza por sus consecuencias no solo biológicas, sino también sociales y económicas, entre las que se encuentran el aislamiento y el rechazo.



---

**Objetivo:** proponer un programa de ejercicios físicos adaptados que contribuyan al proceso de inclusión de adolescentes embarazadas a la clase de Educación Física.

**Materiales y métodos:** se presentó una investigación de enfoque cualitativo sobre una población de 18 adolescentes embarazadas distribuidas en seis centros educativos de la ciudad de Guayaquil, de los que se entrevistó además a los seis directores de los centros, los seis docentes de Educación Física y dos médicos obstetras. Para recolección de información se utilizaron la observación científica y la entrevista.

**Resultados:** las estudiantes objeto de estudio no practicaban ningún ejercicio físico de forma regular y planificada, no se integraron a las clases de Educación Física, solo se les orientan trabajos investigativos en esas horas y se sienten aisladas y rechazadas tanto por familiares como por amigos. Los docentes de Educación Física no han recibido orientaciones y capacitaciones para el trabajo en las clases con embarazadas. El programa propuesto contiene actividades tanto para contribuir a la ejercitación física de la embarazada, siguiendo las orientaciones de médicos, el que quedó validado para su aplicación por criterio de expertos.

**Conclusiones:** el programa de Ejercicios adaptados es apto para incluir a las estudiantes embarazadas a las clases de Educación Física y beneficiar su salud.

**Palabras clave:** Educación Física, ejercicios físicos adaptados, embarazo precoz, inclusión.

---

## *ABSTRACT*

**Introduction:** Early pregnancy is a situation faced by educational, health and family systems in the Latin American region and is characterized by not only biological, but also social and economic consequences, including isolation and rejection.

**Objective:** to propose an adapted physical exercise program that contributes to the process of including pregnant adolescents in the Physical Education class.

**Materials and Methods:** A qualitative approach research was presented on a population of 18 pregnant adolescents distributed in six educational centers in the city of Guayaquil. The six directors of the centers, the six Physical Education teachers and two obstetricians



---

were also interviewed. Scientific observation and interviews were used to collect information.

**Results:** The students under study did not practice any physical exercise on a regular and planned basis, they were not integrated into Physical Education classes, they were only oriented to research work during those hours and they felt isolated and rejected by both family and friends. Physical Education teachers have not received orientation and training for working in classes with pregnant women. The proposed program contains activities to contribute to the physical exercise of pregnant women, following the guidelines of physicians, which was validated for its application by expert criteria.

**Conclusions:** The Adapted Exercises program is suitable for including pregnant students in Physical Education classes and benefiting their health.

**Keywords:** Physical Education, adapted physical exercises, early pregnancy, inclusion.

---

## *RESUMO*

**Introdução:** A gravidez precoce é uma situação enfrentada pelos sistemas educativo, de saúde e familiar na região latino-americana e caracteriza-se pelas suas consequências não só biológicas, mas também sociais e económicas, entre as quais o isolamento e a rejeição.

**Objetivo:** propor um programa de exercícios físicos adaptados que contribua para o processo de inclusão de adolescentes grávidas nas aulas de Educação Física.

**Materiais e métodos:** foi apresentada uma pesquisa de abordagem qualitativa sobre uma população de 18 adolescentes grávidas distribuídas em seis centros educacionais da cidade de Guayaquil, dos quais os seis diretores dos centros, os seis professores de Educação Física e os dois médicos obstetras. Observação científica e entrevistas foram utilizadas para coletar informações.

**Resultados:** Os alunos em estudo não praticavam qualquer exercício físico de forma regular e planeada, não participavam nas aulas de Educação Física, apenas eram ensinados trabalhos investigativos nesses horários e sentiam-se isolados e rejeitados tanto pela família como pelos amigos. Os professores de Educação Física não têm



---

recebido orientação e capacitação para atuarem nas aulas com gestantes. O programa proposto contém atividades para contribuir com o exercício físico da gestante, seguindo as orientações dos médicos, o qual foi validado para sua aplicação por critérios especializados.

**Conclusões:** o programa de Exercícios Adaptados é adequado para incluir estudantes grávidas nas aulas de Educação Física e beneficiar sua saúde.

**Palavras-chave:** Educação Física, exercícios físicos adaptados, gravidez precoce, inclusão.

---

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa del desarrollo ontogenético del individuo en la que tienen lugar acelerados cambios físicos y psicológicos asociados a la maduración sexual que repercuten en sus emocionales y comportamientos sociales, lo que la convierte en una etapa "convulsa", problemática, de interrogantes y desafíos (Gaete, 2015; Brittany Allen y Helen Waterman, 2019; Silva Diverio *et al.*, 2022). Como todas las etapas de transición su inicio y fin no está marcada en una edad específica y tampoco existe un consenso general en cuanto a esta, pero suele estar ostensible por el inicio de la pubertad aproximadamente a los diez años y concluye cuando los cambios biológicos y psicológicos alcanzan mayor estabilidad a los 19 o 24 años (Serapio Costa, 2006; Equipo editorial, Etecé. De: Argentina, 2021; Brittany Allen y Helen Waterman, 2019; UNICEF, 2024.; Cortés Alfaro *et al.*, 2021).

En la adolescencia la sexualidad constituye un aspecto importante en la conducta, las actitudes, emociones y valores que se expresan en las relaciones interpersonales a todos los niveles, está influida por factores biopsicosociales y regulada por la cultura, la ética, la religión, el nivel cultural y la familia, donde la búsqueda de la identidad, la aceptación en el grupo y la opinión que sobre él tienen los coetáneos son elementos fundamentales para el adolescente y hacen de esta una etapa crítica, vulnerable y de riesgo en cuanto a



su comportamiento sexual (Gómez Suárez *et al.*, 2019; Calero Yera *et al.*, 2017; Brisa, 2021; Chanamé-Zapata *et al.*, 2021).

La conducta de los adolescentes en la actualidad indica que el comienzo de las relaciones sexuales es cada vez a edades más tempranas con los riesgos que traen las mismas, entre los más importantes se encuentran las enfermedades de transmisión sexual y el embarazo precoz (Losa-Castillo y González-Losa, 2018; López Castro *et al.*, 2020; Saavedra Alvarado *et al.*, 2021) al respecto se calcula que en el mundo aproximadamente 1000000 adolescentes dan a luz cada año y entre el 60 % y el 90 % son embarazos no deseados y sin seguimiento médico; aproximadamente 3 millones de mujeres de 15 a 19 años se someten a abortos en condiciones que ponen en peligro su vida, por lo que el embarazo precoz se considera un problema de salud pública a nivel mundial (Sampayo Espinosa *et al.*, 2019).

América Latina y el Caribe se considera entre las primeras subregiones con mayor tasa de adolescentes embarazadas, solo superada por África Subsahariana (Vargas, 2023; OPS. OMS, 2018), al año se reportan 46 nacimientos por cada 1.000 adolescentes en el mundo, y en América Latina y el Caribe es de 66.5 en edades de entre 15 y 19 años, con un aproximado de 2 millones de nacimientos anuales, además de ser la única región con incremento de embarazos en menores de 15 años (OPS. OMS, 2018), el Ecuador es el cuarto país de la región con mayor número de embarazos entre los 15 y 19 años (Cepal. ONU, s.f.), el MSP del Ecuador señala que "cada día, siete niñas de entre 10 y 14 años dan a luz en Ecuador y 41 mil niñas y adolescentes se convierten en madres" (La Hora, 2022)

En el caso particular de Ecuador, en el año 2019 se registraron, 51711 nacimientos vivos de adolescentes entre 10 y 19 años y de ellos 1816 de edades entre 10 y 14, lo que se considera alarmante, en muchos casos son producto de violencia e incesto (Veletanga, 2020). La mayoría de los embarazos en adolescentes son considerados como no deseados, provocados por la práctica de relaciones sexuales sin métodos anticonceptivos y el abuso sexual, el mismo puede llegar al término, produciéndose el nacimiento o ser



interrumpido, además la mortalidad materna en estas edades es una de las principales causas de muerte en adolescentes (OPS. (OMS, 2018; UNFPA, 2020).

El embarazo precoz se caracteriza por sus consecuencias no solo biológicas, sino también sociales y económicas, las madres adolescentes además de presentar mayor riesgo de padecer hipertensión, anemia, preclamsia, convulsiones, infecciones intrauterinas, elevado riesgo de mortalidad neonatal y materna, "la adolescente embarazada y su hijo corren mayores riesgos de morbilidad y mortalidad comparada con grupos de mujeres de 20 y 35 años, especialmente si la adolescente tiene menos de 16 años de edad" (Cubillos Romo, 2017), están expuestas a la pobreza, la violencia sexual, las muertes neonatales y la deserción estudiantil fundamentalmente que las hace vulnerables desde el punto de vista social (Veletanga, 2020; CARE Ecuador; World Vision; Plan International Ecuador; Programa Mundial de Alimentos, 2021) generalmente se ven obligadas a abandonar el sistema escolar "quedando con un nivel de educación y aprendizaje muy bajo que no les permite acceder a las fuentes de un trabajo digno y satisfacer sus necesidades" (Vera Caiche y Hernández Bazán, 2023).

En el Ecuador 195.188 niños y adolescentes los estudios en el 2022 y que entre los factores más significativos está el embarazo precoz con el 9.9 % (La Hora, 2022), las niñas y adolescentes embarazadas no tienen apoyo del estado (Veletanga, 2020) y en las escuelas no participan en las clases de Educación Física y por lo general tampoco realizan ningún otro ejercicio y si bien es referido en la literatura que durante el embarazo incrementa la inactividad física entre el 64,5 % y el 91,5 %, son bien conocidos los beneficios del ejercicio físico para la madre y el feto en este período (Aguilar Cordero *et al.*, 2014).

El sedentarismo en el embarazo está asociado con el incremento de la probabilidad de ingreso de los lactantes en cuidados intensivos neonatales, el parto pretérmino, el bajo peso al nacer, restricción del crecimiento intrauterino, la cesárea, el sobrepeso y la hipertensión arterial de la madre (Aguilar Cordero *et al.*, 2014; Pérez Iribar G. *et al.*, 2019).



Durante la adolescencia transcurren cambios de orden anatómo-fisiológicos acelerados, de igual forma en el embarazo donde cambia no solo la proporción de los miembros y el tronco, aparición de caracteres sexuales secundarios, desarrollo de los senos, ensanchamiento de las caderas, sino que también "el crecimiento del útero provoca un cambio en el centro de gravedad, lo que conlleva un aumento progresivo de la hiperlordosis lumbar y una rotación de la pelvis respecto al fémur" (Aguilar Cordero et al., 2014, p. 720), los cambios cardiovasculares y metabólicos en los embarazos conducen a la ganancia de peso corporal, "aumenta el depósito de reserva lipídica y la cantidad de proteínas, ... los carbohidratos se almacenan en el hígado, músculos y la placenta ..., se elevan los lípidos y colesterol sanguíneo, los cambios hormonales producen una importante retención de líquidos" (López-Loman *et al.*, 2021, p. 495).

Estudios realizados en todo el mundo destacan que el ejercicio físico en las embarazadas, "previene la ganancia excesiva de peso". la hipertensión arterial y la diabetes gestacional... el beneficio, no es solo para la madre, sino también para el bebé, pues disminuye el riesgo de peso elevado, lo que podría acarrear un parto distócico" (Aguilar Cordero *et al.*, 2014, p. 720), facilita el parto natural al fortalecer la musculatura, las estructuras esqueléticas e incrementar la flexibilidad de los ligamentos que permite aumentar el diámetro de apertura del cuello del útero a la hora del parto, incrementa la producción de endorfinas, fortalece la actividad cardiovascular, previene la incontinencia urinaria, aumenta la capacidad cardiorrespiratoria, disminuye el dolor lumbar y permite una recuperación más rápida (Aguilar Cordero *et al.*, 2014; Pérez Iribar G. *et al.*, 2019; López-Loman *et al.*, 2021).

La clase de Educación Física debe contribuir además a la inclusión de las adolescentes embarazadas al proceso educativo, donde se vincule el ejercicio físico y la educación sexual a través de actividades adecuadas e interesantes para los adolescentes, logrando despertar en ellos el interés, la empatía, la responsabilidad y la solidaridad y se logre de esta forma la verdadera inclusión y no solo un proceso de integración, contribuyendo al desarrollo de hábitos de vida saludables y al crecimiento social, afectivo y cognitivo, en todo lo cual el docente de la asignatura tiene un papel fundamental y debe responder a este gran reto de forma creativa.



Sin embargo, en el Ecuador en los programas de Educación Física de Básica Superior y Bachillerato, no existen ejercicios físicos adaptados para adolescentes embarazadas, por lo que se ven excluidas de la asignatura, en la que se les indican actividades de investigación, situación que se manifestó en todas las instituciones educativas visitadas; es por ello que se plantea como objetivo de esta investigación: proponer un programa de ejercicios físicos adaptados que contribuyan al proceso de inclusión de adolescentes embarazadas a la clase de Educación Física

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

La investigación es un estudio hermenéutico que responde al paradigma interpretativo, enfoque cualitativo, según el objetivo gnoseológico es de tipo descriptivo, por su contexto es de campo y según el control de las variables es no experimental y de corte transversal.

La población de estudio está conformada por 18 adolescentes embarazadas de edades comprendidas entre 14 a 19 años y de conocimiento de las instituciones educativas en el periodo académico 2023-2024 distribuidas en cinco colegios del sector Sur de la ciudad de Guayaquil (Tabla 1).

*Tabla 1. - Población de estudio. Estudiantes embarazadas declaradas en las instituciones educativas*

<b>Instituciones Educativas</b>	<b>Matrícula</b>	<b>Estudiantes embarazadas</b>
<b>Colegio Amarilis fuentes</b>	2.750	2
<b>Colegio José María Egas</b>	1.250	2
<b>Colegio Juan Tanca Marengo</b>	450	0
<b>Colegio Francisco Arizaga Luque</b>	580	4
<b>Colegio Blanca Gilbert Intriago</b>	320	1
<b>Colegio Joaquín Gallegos Lara</b>	714	9



Se trabajó con todas adolescentes embarazadas de dichas instituciones educativas, las cuales emitieron consentimiento informado para participar en la investigación.

Participaron además en el estudio los seis directores de las instituciones educativas y los seis docentes de Educación Física de las mismas para verificar la planificación de ejercicios físicos para embarazadas, se entrevistó a otros diez docentes del área para determinar que ejercicios adaptados sería posible desarrollar para la inclusión de adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física, así como dos doctores obstetras para conocer riesgos de los diferentes tipos de ejercicios en los períodos de gestación.

Los métodos utilizados en la investigación fueron de observación científica y la entrevista, el primero para determinar la participación de las embarazadas en las clases de Educación Física y el segundo para conocer su permanencia futura en el sistema educativo y la realización de ejercicios físicos durante el embarazo. Se entrevistó a los directivos y docentes de Educación Física para conocer el nivel de inclusión de las estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física y los ejercicios que las mismas ejecutan. Para el análisis de los datos se utilizó la asignación de categorías, tipificación y determinación de niveles de coincidencia en las respuestas dadas. Para el análisis de las entrevistas se empleó el ATLAS.ti23.

Además, se realiza la valoración teórica de la investigación mediante criterio de experto con aplicación de la técnica DELPHY y las fases definidas.

Fase preparatoria:

- Selección de expertos
- Determinación de objetivos y elaboración del cuestionario

Fase de consulta:

- Envío del cuestionario a los expertos seleccionados



- Análisis de las respuestas y determinación de puntos de coincidencia y de desacuerdos.
- Retroalimentación de los resultados del procesamiento de las respuestas
- (esta fase se repite las veces que el investigador los haya determinado o sea necesario)

Fase de resultados:

- Determinación del consenso
- Informe de resultados

Se determinó para ello el coeficiente de competencia ( $k$ ) del experto en el tema que se investiga mediante una autoevaluación y se utilizó la fórmula ( $k = \frac{1}{2} (k_c + k_a)$ ), donde ( $k_c$ ) es el Coeficiente de Conocimiento o Información y se calculó mediante la fórmula  $K_c = \sum_{i=1}^n (0,1)$  y  $k_a$  es Coeficiente de Argumentación y se determinó mediante la fórmula  $K_a = \sum_{i=1}^n a_i = (n_1 + n_2 + n_3 + n_4 + n_5 + n_6)$ . La concordancia de los expertos se determina por la  $V$  de Aiken.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

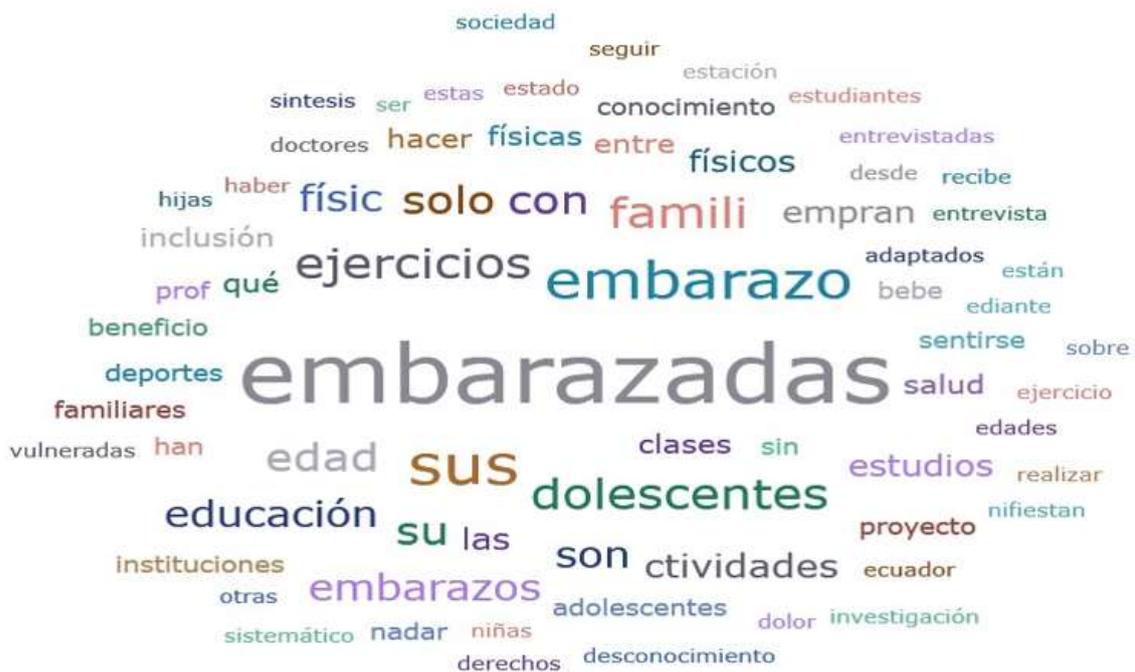
La validación se realiza por criterio de expertos, para lo cual se diseñan tres fases fundamentales: (Hurtado de Mendoza Fernández, 2012; Pérez Iribar *et al.*, 2017). Como resultado de la entrevista a las adolescentes embarazadas, se constató que sus etapas de embarazos fueron variables entre 1, 2, 3, 4, 5, 6, y 8 meses de gestación (Tabla 2), y todas alegaron que sí reciben atención médica a excepción de una estudiante de bajos recursos económicos (Tabla 2).

**Tabla 2.** - Distribución de la población de estudio por los diferentes trimestres de embarazo

Primer Trimestre	Segundo Trimestre	Tercer Trimestre
6	7	5



En el análisis de las entrevistas a las embarazadas, objeto de estudio la frecuencia de palabras empleadas, se refleja en la siguiente nube (Figura 1), donde vistas en el contexto destacan: necesidad de orientación en la realización de ejercicios físicos y en el uso de métodos anticonceptivos y en la misma vertiente desconocimiento de la importancia de ambos, así como la necesidad de inclusión en las clases de Educación Física y entre los ejercicios que desean desarrollar se encuentra la natación y caminar fundamentalmente y que, aunque estén embarazadas tienen derecho a practicar ejercicios físicos y deporte.



*Fig. 1. - Nube de palabras*

Se refleja una necesidad de orientación y de integración real al grupo escolar, todas manifiestan realizar actividades investigativas en las clases de Educación Física, aunque las estudiantes embarazadas no se incluyen de modo activo a estas, pero tienen el conocimiento e inclinación a participar en las mismas. Es de destacar que la mayoría de las adolescentes viven con sus padres, de modo particular si son abandonadas por sus parejas, recibiendo en la mayoría de los casos apoyo y estímulo para la continuidad de los estudios y sobrepasar la experiencia del fracaso, aunque no se excluyen los casos de familias decepcionadas y frustrados por sus hijas embarazadas a tierna edad y aducen



que mejor será que trabaje para la manutención del bebe, sufriendo ellas ante esta situación una frustración psicológica al verse sin apoyo y protección hogareña.

La condición de embarazo en la adolescencia constituye una experiencia social que no tiene un carácter gratificante para las adolescentes embarazadas, de modo regular la respuesta a la causa del hecho es el haber cometido un error por falta de conocimiento, del cual se genera un acto repudiado y penado con el rechazo de las amistades y familias por ser un mal ejemplo para sus hijas, a lo que se añade la incertidumbre tanto económica como sentimental y de la pérdida de los sueños por un futuro lleno de metas ya inalcanzables, dicen sentirse solas y triste. En lo personal, se culpan de haber decepcionado a la familia, y se ocultan en la propia casa para escapar a la mirada de todos y al rechazo a temprana edad.

Aunque se reconoce que la situación antes descrita no es la única respuesta de la familia y amistades, también existe la comprensión por el llamado error del acto, que pasado el disgusto inicial conduce a la sobreprotección e incluso bendición y alegría por el nuevo ser que se gesta y futuro incremento del grupo hogareño, e incluso estimulan y exigen la ejecución de ejercicios físicos especiales para el momento por el que se transita y manifiestan la necesidad de una acción proactiva por parte de los profesores de educación física que exceda en las instituciones educativas el tradicionalismo de la orientación de tareas de investigación y tomar lista a sus compañeros a la que ellos fueron sometidos en sus años de escolares.

Se asignaron códigos y se interrelacionaron según el análisis de las entrevistas, corroborando lo obtenido en la nube de palabras, la necesidad de inclusión en las clases de Educación Física, el desconocimiento de los beneficios de la actividad en el embarazo, del uso de métodos anticonceptivos y con base en ello la necesidad de orientación y en cuanto a los sentimientos algunas se sienten culpables, aisladas y rechazadas (Figura 2).

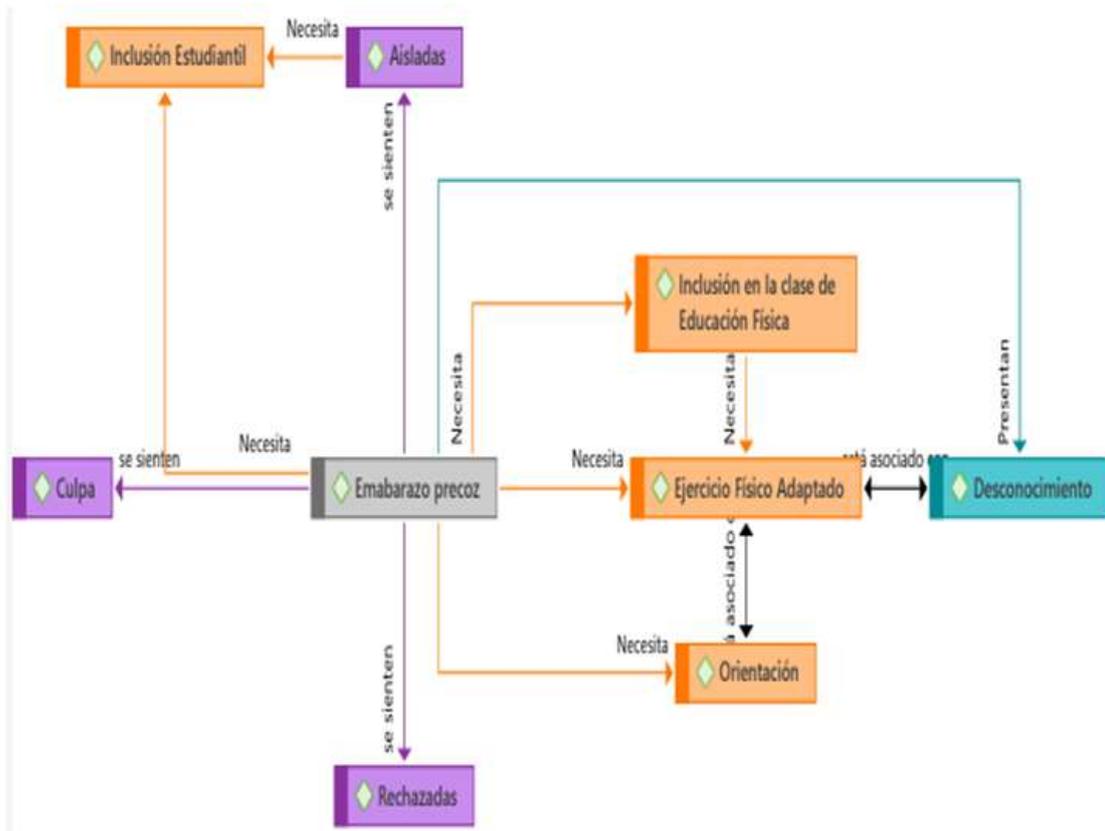


Fig. 2. - Relación entre códigos

Además, plantean que la atención médica la reciben por parte de doctores ginecólogos en los subcentros del Ministerio de Salud Pública. La generalidad de las adolescentes embarazadas vive con sus padres y algunas reciben el apoyo de estos para continuar con sus estudios, pero en otros casos los padres les indica que deben trabajar para mantener a sus bebés al ser abandonadas por sus parejas.

En cuanto a la realización de los ejercicios físicos, solo realizan en algunos casos caminatas, otras algunas veces realizan sentadillas detrás de la silla y otras alegan que alguna vez han ido a nadar, pero que ninguna lleva un orden adecuado o sistemático de actividades físicas para embarazadas y tampoco participan en las clases de Educación Física, no conocen de centros especializados en actividades físicas para embarazadas,



solo se limitan a las indicaciones del médico y no conocen sobre beneficios de los ejercicios físicos para gestantes.

Se observaron un total de seis clases de Educación Física, en los cursos donde se encuentran matriculadas las estudiantes embarazadas en cada una de las instituciones educativas objeto de estudio y en ningún caso las estudiantes participaron en las mismas.

Por su parte, la entrevista a los directivos se constató que las estudiantes embarazadas, no se incluyen a las clases de Educación Física, pero que conocen que debiesen realizar las actividades de forma pasiva, y esto le compete al Profesor de la asignatura, pero que generalmente realizan actividades investigativas. Las embarazadas en la institución son remitidas al Departamento de consejería estudiantil (DECE) que hace el seguimiento correspondiente, que les brinda orientación sobre planificación familiar, la responsabilidad del cuidado del niño y la importancia de culminar sus estudios, pero no les brinda la posibilidad de realización de ejercicios físicos y se enfatiza que en rara vez las estudiantes comparten la actividad física con sus compañeros.

La entrevista a los docentes de Educación Física de las estudiantes embarazadas corrobora lo obtenido en la observación realizada y las entrevistas a directivos no se incluyen a las adolescentes embarazadas en las clases de Educación Física, solo se les envían trabajos investigativos para realizar en el horario de clase y de allí depende la evaluación de la asignatura. Además, alegan que, si fuera conveniente que realizaran ejercicios físicos en el período de gestación, pero no explican cuáles.

No existe un consenso general en sus respuestas acerca de si las adolescentes embarazadas deben incluirse en las clases de Educación Física y plantean que todo depende de las recomendaciones de los médicos y solo realizar gimnasia y la natación, pero que debe haber centros especializados en esta área. En cuanto a los ejercicios básicos que recomiendan señalan caminatas, estiramientos articulares, ejercicios con música y balones medicinales, ejercicios de fuerza con pesas pequeñas o botella de agua con arena y aeróbicos básicos, después de los tres primeros meses de una forma suave, estática y coordinada, en exclusividad y también ejercicios de yoga. Sin embargo, existe



concordancia en que la actividad física debe ser realizada entre los 3 y los 7 meses de gestación. Y las estudiantes embarazadas que han tenido en sus colegios no han participado en las actividades de las clases de Educación Física.

Por su parte, la entrevista con los médicos obstetras indica que las adolescentes embarazadas deben incluirse en las clases de Educación Física solo con la supervisión de un profesional y en el segundo trimestre de embarazo fundamentalmente y se sugieren ejercicios con implementos como pelotitas, barras, sillas, balones medicinales y en especial las caminatas y ejercicios de respiración y siempre supervisando la actividad.

Los resultados obtenidos son semejantes a los declarados por Pérez Iribar, Cartaya Olivares, Castillo Chávez y Sornoza Pin (2019) al declarar el desconocimiento de las embarazadas adolescentes escolarizadas acerca de los beneficios del ejercicio físico en su bienestar y salud tanto en el período de gestación como en el parto y la necesidad de planificación y ejecución de ejercicios adaptados para estos fines.

Así como los alcanzados por Caraguay Gonzaga, Martínez Camacho, & Vivanco Lapo (2020) donde se evidencia la necesidad de orientación acerca de la prevención del embarazo y la necesidad del apoyo familiar y escolar para presentar sentimientos de culpa, rechazo y aislamiento, todo cuál puede devenir en estados depresivos que afectan el bienestar de la adolescente.

En correspondencia a lo planteado por los docentes del área de Educación Física, las entrevistas con los obstetras y a la exhaustiva revisión de la literatura se propone un programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física, que presenta como objetivo incluir a las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física mediante actividades físicas adaptadas de control, y de conocimiento pedagógico que contribuya a su salud y la del neonato.

El programa brinda una total seguridad y confianza a las adolescentes embarazadas y conocimiento básico sobre la importancia de la realización de los mismos en el período de gestación que además posibilita su inclusión en las actividades de las clases de



Educación Física al ser de uso pedagógico, social, participativo e incluyente según las leyes que rigen en la constitución del Ecuador como ámbito de protección estudiantil en rechazo a su discriminación y vulnerabilidad educativa, que permite además a los estudiantes experimentar esta nueva actividad adaptativa como un método de preparación, cuidado y fortalecimiento de diversas estructuras del sistema osteomioarticular en este importante estado fisiológico de la vida, que además brinda orientación y conocimiento acerca del tema a las otras estudiantes, pues en cada ejercicio se explica claramente los beneficios y con base en ello se elaboran actividades para el resto de los estudiantes como preparar charlas, elaborar trípticos y realizar esquematizaciones sobre el tema, lo que lleva a la verdadera inclusión y no solo integración.

En cuanto a la realización de ejercicios físicos en las embarazadas, el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos señala la "realización de las recomendaciones mínimas de actividad física para la población sana (al menos 5 días a la semana, 30 minutos de actividad física con intensidad moderada). Este nivel de actividad física presenta escaso riesgo para la salud materno-fetal" (Mata et al., 2010, p. 76), muchas evidencias y estudios científicos sobre la práctica de la actividad física durante el embarazo y sus beneficios en la madre y el feto destacan las acuáticas, de fuerza, flexibilidad y aeróbicas, en particular y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos establece una combinación de varias sesiones de trabajos que son, ejercicios de calentamiento y estiramiento, sesión aeróbica, ejercicios de fuerza y vuelta a la calma, los que no deben pasar de 50 a 60 minutos por sesiones y de tres veces por semana. (Mata et al., 2010; Alonso Morante et al., 2021).

A diferencia de otros programas de actividades físicas adaptadas, este prepara a las adolescentes estén o no embarazadas al cuidado de su estado emocional, familiar, social, y corporal, en la espera de un nuevo ser, mediante una infinidad de actividades físicas, logísticas, musical y de aventura donde siempre prima su beneficio educativo y social, con un orden de ejercicios exclusivamente orientados hacia ellas, los que brindaran apoyo y oportunidad para su desarrollo personal y profesional.



El programa se adapta a los diversos bloques del currículo del sistema de educación, como el bloque de movimientos naturales, movimiento expresivo, juegos, y movimiento gimnástico, teniendo en cuenta una secuencia de actividades acorde al período de embarazo.

El programa sistemático está conformado por ejercicios de baja intensidad y de bajo impacto según su necesidad, podrá desarrollar capacidades cognitivas, motrices, participativas y socio afectivo propiciando una participación segura, activa y gustosa sin poderse sentirse, discriminadas o excluidas por su estado gestante, y gozar de una mejor salud durante su embarazo.

En el programa, se describe una parte teórica (cognitiva) encaminada a la orientación e inclusión que acompaña la práctica, para ello cada paralelo se divide en equipos y se sortean las actividades a desarrollar, entre las que se encuentran:

- Elaboración y exposición de trípticos sobre Educación Sexual y el uso de métodos anticonceptivos.
- Exposición de las causas y consecuencias del embarazo en la adolescencia.
- Dramatización acerca de las consecuencias del rechazo y el aislamiento social de las embarazadas adolescentes.
- Dramatización acerca de la importancia del ejercicio físico en el período de gestación.
- Elaboración de trípticos sobre los ejercicios físicos recomendados en los diferentes períodos del embarazo y su explicación

Con estas actividades de nivel teórico se comienzan las clases de Educación Física a las que se dedica entre diez minutos.

Ejemplos de ejercicios adaptados en las clases de Educación Física para las embarazadas. Aunque se proponen varias actividades para la clase, siempre dependerá del estado y la recuperación real de la gestante (Tablas 3 y 4).



**Tabla 3. - Ejemplo # 1 de actividades de clase. Postura: Parada (trabaja tren superior e inferior)**  
Clases de 40 minutos

Parte Inicial.							
Se saluda, se da la bienvenida a la actividad y se explican los objetivos de la clase y las habilidades a desarrollar por todo el curso y para las adolescentes embarazadas.							
Se pasa a la ejecución de la actividad teórica (cognitiva) preparada por los estudiantes, según el equipo que le corresponda. (10')							
	Actividad de bajo impacto	Tiempo	Series	Descanso	Músculos que trabajan	Materiales para ejercicios	
INICIAL	Movimiento circular de cadera	6'	1	2'	Glúteo mayor y menor	Varas Pesas Botellas Cintas Hulas Radio Cd Pendrive	
	Levantamiento de rodilla 90 <sup>a</sup>				Cuádriceps, glúteos, pantorrillas y flexores de cadera.		
	Estiramiento de brazos con extensiones laterales.				Deltoides, trapecio superior, y supraespinoso		
PRINCIPAL -	Ejercicios con pesas pequeñas en flexión y extensión de brazos Frontal, horizontal, hacia arriba y circular.	4'	3-6	2'	Bíceps - tríceps Braquial y pectorales		
	Sentadillas con apoyo en compañero.	4'	2-3	2'	Cuádriceps, glúteo mayor, isquiotibiales		
	Ejercicios de piernas con avance de trote, en cuatro metros de distancia.	4'	3-10		Gemelos, Glúteos abdominales, pantorrillas		
	Ejercicios de pelvis y espalda, postura sentada con manos atrás.	3'	3- 10	2'	Trapecio, romboide, dorsal, ancho, serrato posterior y anterior		
FINAL	Postura de yoga para meditación (Sukhasana)						



Ejercicios de respiración apoyando las manos en el pecho y el abdomen	3´	1-10	3´	Pelvis, columna, glúteos, flexores dorsales del tobillo	cojín Alfombrillas Tapetes	
				Masaje abdominal para sentir al bebé		Pulmones
				Postura de relajación con brazos abiertos y rotación frontal circular		Pectorales, trapecio, dorsales, deltoides
				Ejercicio de torso circular con sujeción del bebé		Dorsales y lumbares
Distribución de tiempo semanal para las adolescentes embarazadas: 10 minutos de trabajo teórico y entre 15 y 30 minutos de trabajo diario de ejercicios adaptados el tiempo dedicado al ejercicio físico dependerá de la respuesta adaptativa del organismo al mismo y se implementarán las variantes de los ejercicios según sus preferencias y asimilación de la carga, controlado por una atención personalizada por parte del docente.						

**Tabla 4.** - *Tabla de actividad física # 2. Postura: Sentada en una silla (trabaja el tren superior)*  
Clases de 40 minutos

Se saluda, se da la bienvenida a la actividad y se explican los objetivos de la clase y las habilidades a desarrollar por todo el curso y para las adolescentes embarazadas.

Se pasa a la ejecución de la actividad teórica (cognitiva) preparada por los estudiantes, según el equipo que le corresponda. (10´)

	Actividad de bajo impacto	Tiempo	Series	Descanso	Músculos que trabajan	Materiales para variante de ejercicios
INICIAL	Flexiones y extensiones frontales de brazos	8´	2-10	2´	Bíceps, tríceps y braquial	Silla Botellas
	Flexiones y extensiones horizontales de brazos		6-10		Pectorales, deltoides, Trapecio, dorsales y zona escapular	Cintas Balones Ligas Bastones
	Giros del tronco		2-10		Espalda y zona lumbar	Banderines Cuerdas
	Rotaciones de brazo Hacia adelante y atrás		2-6		Rotadores, redondo, mayor y menor, flexor radial y cubital	Radio - CD Pendrive



PRINCIPAL	Ejercicios con cintas espirales, ondulaciones, serpentinas, ocho torbellino	15`	2- 6	3`	todos	Silla Gimnasia artística
FINAL	Ejercicios de manos libres con bases de respiración y relajación	5`	2-10	2	Pulmones, diafragmas intercostales, costillas	Silla Gimnasia artística Taichi
	Ejercicios de elongaciones pasivas Postura parada	2`	1-10	--	Elongaciones musculares Brazos - piernas y cuerpo	
Distribución de tiempo semanal para las adolescentes embarazadas: 10 minutos de trabajo teórico y entre 15 y 30 minutos de trabajo diario de ejercicios adaptados el tiempo dedicado al ejercicio físico dependerá de la respuesta adaptativa del organismo al mismo y se implementarán las variantes de los ejercicios según sus preferencias y asimilación de la carga, controlado por una atención personalizada por parte del docente.						

El programa además se basa en los siguientes principios:

1. Adaptación: Las recomendaciones médicas son muy importantes por el estado de salud de cada una de las gestantes, asumiendo las características individuales, ya que los ejercicios serán adaptados a su nivel de condición física y período de gestación.
2. Variedad: Para trabajar de forma integral el cuerpo y la mente. Los ejercicios tienen desiguales tipos de movimiento como son los de calentamiento, estiramiento, fuerza, equilibrio, resistencia, coordinación y relajación.
3. Seguridad: en este punto cada uno de los ejercicios deben de ser realizados con mucha precaución, prescindiendo de movimientos desapacibles, como son los saltos, giros, impactos o presión abdominal, sin olvidarse de utilizar materiales apropiados y seguros. Se controla infatigablemente el ritmo cardíaco, la respiración, la hidratación y el bienestar de las estudiantes embarazadas.
4. Participación: Los ejercicios son realizados en grupo, sin forzarla ni presionarla a realizar actividades que no desee o que le resulten incómodas, promoviendo la



interacción, la cooperación, el respeto y la solidaridad entre las estudiantes embarazadas y el resto de la clase, respetando el ritmo y la voluntad de cada una de las estudiantes en estado de gestación.

5. Placer: Cada ejercicio que se plantea para que sea una oportunidad de alegrarse con cada movimiento buscando así que las actividades sean divertidas, motivadoras y creativas que formen emociones y sensaciones positivas y mejorar la autoestima y la confianza de cada una de las estudiantes embarazadas como también al resto de la clase. (Pérez Iribar G. *et al.*, 2019).

Validación de la propuesta.

Fase 1.

Selección de expertos

Para la selección de los expertos se tomaron como criterios generales la titulación de cuarto nivel y la experiencia en el área de conocimiento, siguiendo los criterios que se detallan a continuación:

1. Magíster en Ciencias de la Cultura Física (ramas que la integran) Educación Física, Deporte.
2. Trayectoria en investigación en educación
3. Experiencia en el área de la Educación y el deporte.
4. Disposición para participar en la investigación

Se seleccionaron un total de 7 expertos entre 10 y 26 años de experiencia en el trabajo en el área de la Educación Física y el Deporte y se determinó el coeficiente de competencia K, el coeficiente de conocimiento o información (kc) y el coeficiente de argumentación, los resultados (Tabla 5).



**Tabla 5.** - *Comportamiento del coeficiente de competencia de los expertos*

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

Se elabora el cuestionario a aplicar a los expertos, en el que se incluyeron seis preguntas en dos vertientes: pertinencia de los ejercicios para adolescentes embarazadas y actividades adecuadas para la inclusión.

Fase 2.

Se envió el cuestionario a los expertos por correo electrónico, los resultados se muestran en la tabla 6, donde se analizó la relevancia, pertinencia y claridad y la concordancia de los expertos (Tabla 6).

**Tabla 6.** - *Resultados de la evaluación por los expertos del programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física*

Indicadores	Puntajes expertos							Media
	1	2	3	4	5	6	7	
El programa de ejercicios físicos propuesto es apropiado para aplicar a las adolescentes embarazadas con un adecuado estado de salud.	5	5	5	5	5	5	5	5
El programa de ejercicios físicos propuesto es de fácil ejecución para adolescentes embarazadas.	5	5	5	5	5	5	5	5
El programa de ejercicios físicos propuesto beneficia la salud de la embarazada.	5	4	4	4	4	5	5	4,4
El programa de ejercicios físicos propuesto ayuda en el trabajo del parto.	5	5	5	4	4	5	5	4,71



El programa de ejercicios físicos propuesto es válido para su ejecución en adolescentes embarazadas.	5	5	5	5	5	5	5	5	
El programa de ejercicios físicos propuesto cumple con las recomendaciones e indicaciones del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos.	5	5	5	5	5	5	5	5	
Las actividades y ejercicios físicos propuestos en el programa propician la inclusión de las estudiantes embarazadas a las clases de Educación Física.	5	5	5	5	5	5	5	5	
Las actividades y ejercicios físicos propuestos en el programa tributan completamente al objetivo del programa.	5	5	5	5	5	4	5	4,86	
Es factible aplicar la propuesta a estudiantes adolescentes embarazadas dentro de las clases de la asignatura Educación Física.	5	5	5	5	5	5	5	5	
Las actividades y ejercicios propuestos en el programa son de fácil comprensión por los estudiantes.	5	5	5	5	5	5	5	5	
La propuesta de programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de educación física queda validada.									4,89

En la tabla 2, se evidencia que el promedio de los valores emitidos por los expertos en los diferentes ítems establecidos para evaluación de la efectividad es de 4.89, lo que indica que la propuesta titulada "Programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física es aplicable para el logro del objetivo propuesto. La concordancia según la V de Aiken determinada en todos los casos aportó valores por encima de 0,80, lo califica como válida la propuesta.

El ítem que fue calificado con menor puntaje corresponde al tres: los ejercicios físicos propuestos benefician la salud de la embarazada (pertinencia) con un promedio de puntuación de 4.4, se alega fundamentalmente que una vez a la semana no es suficiente para mejorar la salud de las embarazadas y que los mismos deben aplicarse además en otros horarios, fuera de las clases de Educación Física. Sin embargo, la concordancia indica que es válido.



---

## **CONCLUSIONES**

El embarazo precoz es un tema de preocupación constante en los sistemas educativos y de salud de Latinoamérica y el Ecuador, donde por sus repercusiones en la vida socioeconómica y personal tanto de la madre como del niño. Las embarazadas adolescentes objeto de estudio no realizan ejercicios físicos de forma sistemática, planificada y controlada, no participan en las clases de Educación Física, ni conocen la existencia de centros que brinden estos servicios, tampoco los docentes y directivos les brindan oportunidades de inclusión en las mismas, realizando trabajos investigativos en esas horas clases.

Se propone un programa de ejercicios físicos adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física, basado en la relación teórico-práctica para a la vez que se ejercitan con atención personalizada, de forma planificada y controlada siguiendo las recomendaciones de médicos obstetras y el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos se involucre y oriente a toda la población estudiantil en cuanto a la utilización de métodos anticonceptivos, los beneficios del ejercicio físico en la etapa de gestación y se logre una verdadera inclusión.

El programa de ejercicios adaptados para la inclusión de las adolescentes embarazadas a las clases de Educación Física fue validado teóricamente por criterio de expertos, que lo considero adecuado para su aplicación y el logro del objetivo propuesto.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Aguilar Cordero, M. J., Sánchez López, A. M., Rodríguez Blanque, R., Noack Segovia, J. P., Pozo Cano, M. D., López-Contreras, G., & Mur Villar, N. (2014). Actividad física en embarazadas y su influencia en parámetros materno-fetales; revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 30(4), 719-726. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112014001100001](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100001)



- Alonso Morante, E., Yanci Irigoyen, J., & Iturricastillo Urteaga, A. (2021). Programas de Ejercicios Físicos para embarazadas: 10 recomendaciones para programar la Actividad Física. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte.*, 116-138. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8234631>
- Brisa, A. (2021). De la teoría a la acción en Salud Sexual y Salud Reproductiva de Adolescentes. *Expresiones de la sexualidad en las personas adolescentes. Tomo 5.* Ciudad de México: Ipas Centroamérica y México A.C.
- Brittany Allen, M., & Helen Waterman, D. (21 de mayo de 2019). Etapas de la adolescencia. [healthychildren.org: https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx)
- Calero Yera, E., Rodríguez Roura, S., & Trumbull Jorlen, A. (2017). Abordaje de la sexualidad en la adolescencia. *Humanidades Médicas*, 17(3), 577-592. <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v17n3/hmc10317.pdf>
- Caraguay Gonzaga, S. M., Martínez Camacho, J. M., & Vivanco Lapo, D. A. (2020). Factores de riesgo asociados al embarazo en adolescentes centro de salud N°1 Y N°3 de Loja. *Enfermería Investiga, Investigación, Vinculación, Docencia y Gestión*, 47(4), 13-20. <https://doi.org/10.31243/ei.uta.v7i4.1863.2022>
- CARE Ecuador; World Vision; Plan International Ecuador; Programa Mundial de Alimentos. (2021). *Análisis Rápido de Género. Situación de niñas y adolescentes en Ecuador.* Care. <https://www.care.org.ec/wp-content/uploads/2021/10/Analisis-Rapido-de-Genero-Ecuador-2021.pdf>
- Cepal. ONU. (2024). *Maternidad en adolescentes. Observatorio de Igualdad de Género de América Latina y el Caribe.* <https://oig.cepal.org/es/indicadores/maternidad-adolescentes>



- Chanamé-Zapata, F., Rosales-Pariona, I., Mendoza-Zúñiga, M., Salas-Huamani, J., & León-Untiveros, G. (2021). Conocimientos y medidas preventivas frente a infecciones de transmisión sexual en adolescentes peruanos andinos. *Revista de salud pública*, 23(1), 1-7. <https://doi.org/10.15446/rsap.V23n1.85165>
- Cortés Alfaro, A., Román Hernández, M., Suárez Medina, R., & Alonso Uría, R. M. (2021). Conducta suicida, adolescencia y riesgo. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 11(2). <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v30n1/mgi13114.pdf>
- Cubillos Romo, J. E. (2017). Maternidad adolescente, entre la escolarización y el fracaso escolar. *Actualidades Investigativas en Educación*, 17(1), 1-22. <https://doi.org/10.15517/aie.v17i1.27292>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>.
- Gómez Suárez, R. T., Gómez Sarduy, A., Galbán Quintana, M. M., & Rodríguez Piñeiro, A. (2019). Acciones educativas para cambios de comportamientos en la práctica de relaciones sexuales entre adolescentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 35, 1-13. [http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v35n4/1561-3038-mgi-35-04 - e22.pdf](http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v35n4/1561-3038-mgi-35-04-e22.pdf)
- Hurtado de Mendoza Fernández, S. (2012). Criterio de Expertos. Su procesamiento a través del Método DELPHY. *HISTODIDACTICA*: [http://www.ub.edu/histodidactica/index.php?option=com\\_content&view=article&id=21:criterio-de-expertos-su-procesamiento-a-traves-del-metodo-delphy&catid=11:metodologia-y-epistemologia&Itemid=103#:~:text=Este%20m%C3%A9todo%20nos%20permite%20consultar,lo%20h](http://www.ub.edu/histodidactica/index.php?option=com_content&view=article&id=21:criterio-de-expertos-su-procesamiento-a-traves-del-metodo-delphy&catid=11:metodologia-y-epistemologia&Itemid=103#:~:text=Este%20m%C3%A9todo%20nos%20permite%20consultar,lo%20h)



- López Castro, D., Rodríguez Aldana, A. M., & Peña Figueredo, M. (2020). Conductas sexuales de riesgo para infecciones de transmisión sexual en adolescentes. *Novedades en Población*, 16(31), 187-199. <http://scielo.sld.cu/pdf/rnp/v16n31/1817-4078-rnp-16-31-187.pdf>
- López-Loman, N., Yanci, J., Granados, C., Lozano, L., Barrenetxea, I., Romaratezabala, E., & Iturricastillo, A. (2021). Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas. *Journal of Sport and Health Research*, 13(3), 493-504. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91226>
- Losa-Castillo, R., & González-Losa, M. d. (2018). Conductas sexuales en adolescentes de una escuela secundaria en Mérida, Yucatán, México. *Revista Biomédica*, 29(3), 81-87. <https://www.scielo.org.mx/pdf/revbiomed/v29n3/2007-8447-revbiomed-29-03-81.pdf>
- Mata, F., Chulvi, I., Roig, J., Heredia, J. R., Isidro, F., Benítez Sillero, J. D., & Guillén del Castillo, M. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(2), 68-79. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-prescripcion-del-ejercicio-fisico-durante-X1888754610509220>
- OPS. OMS. (28 de febrero de 2018). América Latina y el Caribe tienen la segunda tasa más alta de embarazo adolescente en el mundo. [www3.paho.org](http://www3.paho.org): [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=14163:latin-america-and-the-caribbean-have-the-second-highest-adolescent-pregnancy-rates-in-the-world&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14163:latin-america-and-the-caribbean-have-the-second-highest-adolescent-pregnancy-rates-in-the-world&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0)
- Pérez Iribar, G., Beleño Fuentes, M., Núñez Peña, C. R., & Orquera Cadena, M. (2017). Valoración del resultado científico de la investigación. Una experiencia desde la aplicación del criterio de experto. *OLIMPIA*, 14(46). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6353152>



Pérez Iribar, G., Cartaya Olivares, M. A., Castillo Chávez, K. D., & Sornoza Pin, A. A. (2019). Embarazo en adolescente o embarazo precoz. El ejercicio físico como mediador del proceso. *OLIMPIA*, 16(53 Edición especial), 88-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7007069>

Saavedra Alvarado, C. J., García Ruiz, A., & Hernández Ortiz, A. F. (2021). Inicio de la vida sexual y reproductiva en la adolescencia - Unidad Educativa UPSE. *Revista Estudiantil CEUS*, 3(1), 19-24. <https://ceus.ucacue.edu.ec/index.php/ceus/article/view/51/35>

Sampayo Espinosa, C., Márquez Plancarte, T., Ortega Mendoza, E., & Salazar Campos, A. (2019). El embarazo en adolescentes, un verdadero problema de salud pública en México. *JONNPR*, 304-314. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.2836>

Serapio Costa, A. (2006). Realidad psicosocial: La adolescencia actual y su temprano comienzo. *REVISTA DE ESTUDIOS DE JUVENTUD* (73), 11-23. [https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73\\_1.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/revista73_1.pdf)

Silva Diverio, I., Durán, R., Alaiz Rodríguez, I., Sánchez Iglesias, I., Serapio Costa, A., Azañedo Herrero, V., EOS. (2022). La adolescencia y su interrelación con el entorno. Madrid: Instituto de la Juventud. [https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la\\_adolescencia\\_y\\_su\\_interrelacion\\_con\\_el\\_entorno.pdf](https://www.injuve.es/sites/default/files/adjuntos/2022/06/la_adolescencia_y_su_interrelacion_con_el_entorno.pdf)

UNFPA. (2020). Embarazo en Adolescentes. UNFPA América Latina y el Caribe: <https://lac.unfpa.org/es/temas/embarazo-en-adolescentes>

UNICEF. (2024). ¿Qué es la adolescencia? UNICEF Uruguay: <https://www.unicef.org/uruguay/que-es-la-adolescencia#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,los%2010%20y%2019%20a%C3%B1os.>



Vargas, N. (24 de septiembre de 2023). América Latina, el segundo con más embarazos adolescentes, esto le cuesta al PIB. La República: <https://www.larepublica.co/globoeconomia/america-latina-el-segundo-con-mas-embarazos-adolescentes-esto-le-cuesta-al-pib-3485116>

Veletanga, J. (02 de octubre de 2020). Ecuador registra más de 51.000 embarazos adolescentes en 2019; la pandemia agudizará esta realidad. [www.edicionmedica.ec](http://www.edicionmedica.ec): <https://www.edicionmedica.ec/secciones/salud-publica/ecuador-registra-mas-de-51-000-embarazos-adolescentes-en-2019-la-pandemia-agudizara-esta-realidad-96524>

Vera Caiche, M. A., & Hernández Bazán, D. C. (2023). Embarazo adolescente y deserción escolar en el sector Jaime Roldós. *Maestro y Sociedad (Monográfico Educación Médica)*, 231-236. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

***Conflicto de intereses:***

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

***Contribución de los autores:***

Todos los autores han participado de forma activa en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons (CC) 4.0. (CC BY-NC-SA 4.0)

Atribución-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional

Copyright (c) 2024 Julio Cesar Gallo Castro, Miguel Jesús Viteri López, Damaris Hernández Gallardo, Giceya de la Caridad Maqueira Caraballo

