

Percepciones y concepciones de las escolares gestantes sobre la clase de Educación Física.

Conceptions and perceptions of pregnant teenagers about Physical Education class

Leidy Vanessa Alfonso Rodríguez*
Juan Manuel Navas Rodríguez*
Fernando Guio Gutiérrez**

Resumen

Esta investigación pretende develar las percepciones y concepciones que tienen las escolares gestantes frente a la clase de educación física con el objetivo de facilitar la integración de forma práctica y activa de las estudiantes embarazadas a la clase de Educación Física, así mismo conocer sus expectativas y de esta forma llegar a una reflexión sobre las prácticas de clase con esta población y así aportar para una futura construcción de alternativas pedagógicas y didácticas que puedan ser utilizadas por los docentes en la atención de estudiantes embarazadas y en la formulación de contenidos y unidades para los planes de estudio que tengan significado para los estudiantes en general.

Palabras Clave: *adolescente, gestante, percepción, concepción, Educación Física.*

Abstract:

This research aims to uncover perceptions and conceptions that are pregnant school opposite the physical education class in order to facilitate the integration of practical and active way of pregnant students to PE, also know their expectations and this way reach a reflection on classroom practice with this population and thus contribute to building a future pedagogical and didactic alternatives that can be used by teachers in the care of pregnant students and content development plans and units study that are meaningful to students in general.

Key Words: *teen, pregnant, perception, conception, Physical Education.*

*Estudiantes de Cultura Física, deporte y recreación. Universidad Santo Tomás, Bogotá (Colombia).

**Director de la investigación. fernandoguoio@usantotomas.edu.co Magister en Pedagogía

Introducción

El incremento en el número de embarazos en adolescentes ha sido un fenómeno recurrente en los últimos años, esto se sustenta en los informes del Consejo Nacional de Política Económica y Social: CONPES (2012) donde se menciona que en Colombia una de cada cinco mujeres de 15 a 19 años ha estado alguna vez embarazada; 16% ya son madres y 4% está esperando su primer hijo. A pesar de la leve disminución en la tasa de embarazos en los últimos años, la tendencia general ha sido creciente.

Este enunciado se ve afirmado además, de acuerdo con los resultados de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud en Colombia, donde se encontró que la proporción de adolescentes madres o embarazadas se incrementó significativamente entre 1990 y 2010 al pasar de 18,8 % a 19,5 %, teniendo una leve tendencia en los últimos 5 años. (Flórez & Soto, 2013)

Es así como se hace evidente que el embarazo en adolescentes es una problemática actual, que debe ser abordada, teniendo en cuenta que la gestante escolar experimenta un cambio de rol brusco; afrontando así una serie de situaciones como los riesgos de salud, la pérdida de oportunidades de ingresos futuros, el rechazo familiar y social, las dificultades emocionales, físicas y económicas que las motivan a la deserción escolar. (Florez & Soto, 2006).

De esta forma es importante entender a las escolares gestantes desde sus significados y el imaginario que tienen acerca de las clases de educación física, con el fin de que éste espacio se convierta en una oportunidad para la edificación y estructuración de sus potencialidades y no como un obstáculo o impedimento.

De acuerdo a la revisión documental que se realizó, se evidencia la escaza información acerca de las percepciones y concepciones de las escolares gestantes, teniendo esto en cuenta y lo mencionado anteriormente se pretende generar respuesta a *¿Cuáles son las percepciones y concepciones de las escolares gestantes sobre la clase de Educación Física?*

Para ello, se plantea develar las percepciones y concepciones que tienen las escolares gestantes frente a la clase de educación física y a su vez, se pretende brindar un aporte para facilitar la integración de forma práctica y activa de las estudiantes embarazadas a la clase de Educación Física, así mismo conocer sus expectativas frente a la clase de educación física y de esta forma llegar a una reflexión sobre las prácticas de clase con esta población.

Planteamiento del problema

Gaviria A & Chaske (2010) expresan que a pesar del incremento en la información y las campañas sobre educación sexual para jóvenes en América Latina, el aumento de embarazos continua y se acentúa en las adolescentes. En América Latina y el Caribe se estima que aproximadamente el 22% de las niñas inician su vida sexual antes de cumplir los quince años; en Colombia, según un estudio realizado por la facultad de medicina de la Universidad Nacional, el promedio de inicio de la actividad sexual en las colombianas es de 13,8 años. (Noguera O & Alvarado R, 2012)

Colombia se constituye como el país con más adolescentes embarazadas en el área, 90 de cada mil jovencitas en el país resultan embarazadas, Según Alvarado, (2007):

El “embarazo en adolescentes” se tituló como la más grave problemática en salud pública de Colombia en la Academia Nacional de Medicina, en una reunión que se realizó el 10 de febrero de 2005. Éste, además de ser un marcador de subdesarrollo en sí, es una catástrofe biológica, antropológica, social, familiar e individual. (p. 40)

En Colombia mientras la tasa de natalidad general ha ido disminuyendo, la tasa de embarazo en adolescentes se ha ido incrementando en forma paulatina. En el año 1987 correspondía al 7.5%, en 1997 al 14% y actualmente ocupa el 20 % del total de los nacimientos. En el 2009 se reportaron en el país 6.928 partos de niñas en este rango de edad. Cada día, 19 niñas menores de 15 años se convierten en mamás, En el Informe Regional sobre Desarrollo Humano para América Latina y el Caribe, del PNUD (2010), el país aparece con una de las mayores tasas de natalidad de adolescentes y jóvenes, entre los 15 y los 19 años en la región. Un alto porcentaje se encuentran escolarizadas, pero en general tienen que afrontar una serie de situaciones como los riesgos de salud, la pérdida de oportunidades de ingresos futuros, el rechazo familiar y social, las dificultades emocionales, físicas y económicas que las motivan a la deserción escolar. Un porcentaje alto (70%) de los embarazados en adolescentes están precedidos por la deserción escolar, mientras que una cuarta parte (26%) ocurren simultáneamente. En ambos casos, la mayoría (80%) de las adolescentes madres no se reintegra

al colegio, viendo truncada su trayectoria educativa, reforzando el círculo vicioso de la pobreza. (Florez & Soto, 2006).

Desde la Educación Física se pueden realizar contribuciones significativas, que respondan a las necesidades de las escolares gestantes, mejorar sus condiciones de vida y favoreciendo su inclusión de manera positiva en la vida escolar, ayudando además al desarrollo de hábitos de vida saludable y al crecimiento social, afectivo y cognitivo, teniendo en cuenta además que las vivencias durante la gestación pueden reportar beneficios importantes en el proyecto de vida de las adolescentes.

A pesar de ello, el desarrollo escolar de las estudiantes embarazadas no es el adecuado debido a que por lo general no se integran a la clase de Educación Física, esto constituye una de las razones que sustentan la alta relación entre el embarazo adolescente y la deserción escolar. Castillo, Castro, & Barria, (2012), encuentran en su investigación que un alto porcentaje de estudiantes embarazadas no se vinculan a la clase de Educación Física.

Según Burak (2001) las adolescentes embarazadas en estas situaciones suelen estar llenas de temores, no logran entender lo que les pasa ni lo que les hacen. En este sentido lo ideal es que desde la clase de educación física se brinde un espacio para su participación y aprendizaje, pero antes de buscar una estrategia o alternativa para favorecer la participación activa de las escolares gestantes, es fundamental indagar acerca de lo que ellas están haciendo, de lo que esperan y de lo que les gustaría aprender en la clase de educación física, para que de esta forma se pueda evaluar el desempeño de los docentes, la relevancia de los contenidos y el ambiente en clase.

De esta forma es importante indagar y entender a las escolares gestantes desde sus significados y el imaginario que tienen acerca de las clases de educación física, con el fin de que éste espacio se convierta en una oportunidad para la edificación y estructuración de sus potencialidades y no como un obstáculo o impedimento. En este sentido, el proyecto de investigación pretende generar respuestas a ¿Cuáles son las percepciones y concepciones de las escolares gestantes sobre la clase de Educación Física?

Justificación

Como se ha planteado inicialmente, los embarazos en adolescentes en la actualidad no se constituyen en casos aislados, esto se sustenta en los informes del Consejo Nacional de Política Económica y Social: CONPES, (2012) donde se menciona que en Colombia una de cada cinco mujeres de 15 a 19 años ha estado alguna vez embarazada; 16% ya son madres y 4% está esperando su primer hijo.

El estudio ENDE, también indica que los mayores valores de adolescentes embarazadas se encuentran en Antioquia (595), Bogotá (578) y Santander (358) son niñas que se encuentran en edad escolar, su presencia en la escuela es evidente y constituyen además una población con alto riesgo de deserción educativa.

Noguera & Alvarado (2012) mencionan que esta condición afecta a las adolescentes porque la mayoría ven limitados sus proyectos de vida, ya que generalmente se ven obligadas a abandonar sus estudios, hecho que lleva a menor preparación para competir laboralmente y por ende, disminución en los ingresos económicos lo que afecta su calidad de vida y la del hijo por nacer. Es así como se hace evidente que el embarazo en adolescentes es una problemática actual, que debe ser abordada, considerando que las futuras madres adolescentes se deben enfrentar a toda una nueva gama de responsabilidades.

En este sentido y como principio fundamental de la educación; proteger y ayudar a las adolescentes en esta situación, se constituye en un compromiso de la institución educativa para que culminen su educación de la mejor manera posible, por tanto, se hace necesario diseñar e implementar estrategias que permitan integrar a estas estudiantes de forma activa y significativa a los procesos educativos.

Otro aspecto fundamental, es que Hurtado (2010) señala que diferentes autores se han preocupado por identificar aquellas actitudes positivas y negativas que tienen los estudiantes acerca de la clase de Educación Física para así poder mostrar datos relevantes acerca de cómo mejorar la calidad de vida de los estudiantes dentro de la clase. Sin embargo, si bien hay estudios sobre las actitudes de los estudiantes, hay escasa información acerca de las percepciones de

las escolares gestantes sobre la clase de Educación Física, esto lo sustenta Rivas et al. (2004) quienes mencionan que “se encuentran pocos estudios que cruzan la maternidad adolescente con los estudios escolares” (p.108).

Es importante señalar que al identificar que quieren las escolares gestantes en la clase de educación física y que se está haciendo dentro de la misma, se podrán diseñar alternativas para la clase que contribuyan a la situación real que ellas viven. Según el Ministerio de Educación y Ciencia (2005) para poder desarrollar las propuestas de actuación dirigidas a los estudiantes, es preciso en primer lugar, conocer que factores personales condicionan la motivación de los alumnos a la hora de enfrentarse con las tareas académicas. En este sentido, se hace énfasis en lo indispensable de conocer los imaginarios de las escolares gestantes para así desarrollar las posibles estrategias a emplear dentro de la clase.

Finalmente y tomando como fundamento los criterios para evaluar la importancia potencial de la investigación se presentan los siguientes argumentos:

Relevancia Social: se generan conocimientos sobre las perspectivas y concepciones que tienen las gestantes escolares en la clase de Educación Física, las cuales son pertinentes para los docentes en la perspectiva de construcción de alternativas para favorecer la participación en la Clase de Educación Física.

Convivencia: el proyecto de investigación se constituye en un aporte para facilitar la formulación de alternativas que promuevan la integración de forma práctica y activa de las estudiantes embarazadas a la clase de Educación Física, también para mejorar y reflexionar sobre las prácticas de clase con esta población.

Objetivos

Objetivo General

Develar las percepciones y concepciones que tienen las escolares gestantes frente a la clase de educación física.

Objetivos Específicos

Diagnosticar las perspectivas y concepciones que tienen las escolares gestantes en la clase de Educación Física.

Generar conocimientos sobre las perspectivas y concepciones que tienen las escolares gestantes en la clase de Educación Física

Reflexionar sobre las prácticas de clase con las escolares gestantes en Educación Física.

Marco teórico

Considerando que el embarazo en adolescentes una situación real y en crecimiento, es importante profundizar sobre el imaginario de las escolares gestantes para así aportar al desarrollo de prácticas y experiencias que permitan la participación activa de la clase de Educación Física. En este orden de ideas, para el desarrollo del marco referencial se propone abordar el siguiente proceso:

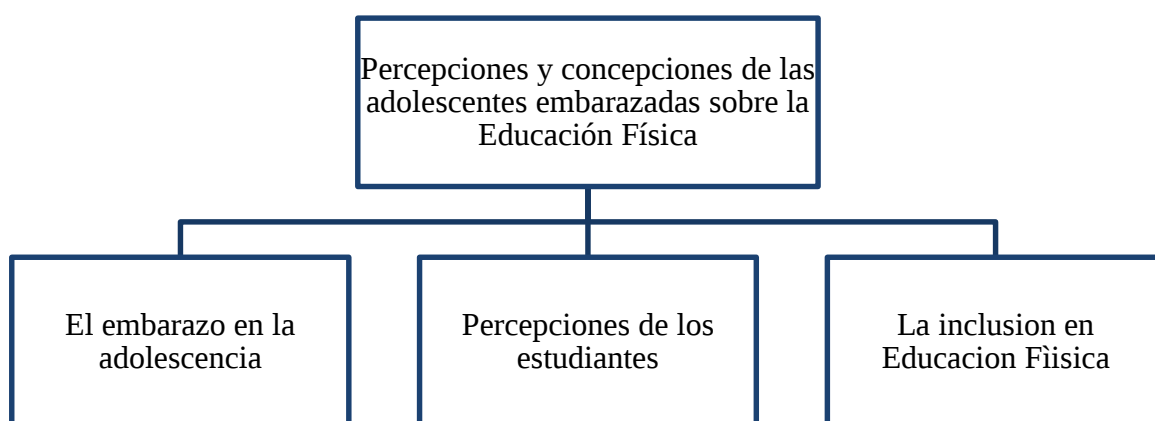


Figura 2. Estructura del Marco Teórico

El embarazo en la adolescencia

El embarazo en adolescentes es una realidad social y educativa que tiene como consecuencias una serie de situaciones complejas; se pueden señalar por ejemplo: la deserción estudiantil, el trabajo a temprana edad, la falta de apoyo de la familia y los riesgos en la salud de las adolescentes. En nuestro contexto algunos datos significativos indican que “en Colombia la tasa de fecundidad ha disminuido, sin embargo, la fecundidad para mujeres de 15 a 19 años presentó un incremento cercano al 30% entre 1990 y 2005, y aunque en el 2010 disminuyó, todavía continúa siendo alta” (CONPES, 2012). La Encuesta Nacional de Demografía y Salud (ENDS, 2005) donde se recogió información de mujeres embarazadas entre las edades de 15 a 19 años, confirma lo anterior señalando que:

Los embarazos a temprana edad forman parte del patrón cultural de algunas regiones y grupos sociales, pero en las grandes ciudades generalmente no son deseados y se dan en parejas que no han iniciado una vida en común, configurando así el problema de la

‘madre soltera’. Muchos de estos embarazos terminan en abortos practicados por personas empíricas y en condiciones sanitarias inadecuadas, poniendo en peligro la vida de la madre. Si bien las tasas de fecundidad de las adolescentes han descendido en la mayoría de los países en vías de desarrollo durante los últimos 20 años, la conducta reproductiva de este grupo constituye gran preocupación.

En los últimos años el tema de las adolescentes embarazadas en Colombia ha sido una situación que afecta a la sociedad y en especial a la familia, siendo en este núcleo de personas donde las consecuencias son relevantes, provocando violencia intrafamiliar, divorcios, diversos tipos de maltratos y otros; así en la actualidad el embarazo en adolescente ha sido calificado como un problema de salud pública. Salavery (1993) encontró en adolescentes que se embarazaron a edades menores o iguales a 19 años que:

Las madres adolescentes tienen de 2 a más hijos; La edad promedio de la primera relación sexual en las madres adolescentes es de 15 años. El 75.2% de las madres adolescentes se embarazaron por descuido. En la madre adolescente la primera experiencia sexual estuvo mayormente relacionada con la salida a un paseo. El 45% de las madres adolescentes tuvieron su primera relación sexual dentro de los 12 meses de conocer al padre de su hijo. El 63% de las madres adolescentes no recibieron ningún tipo de educación sexual.

Para Matiz, (2003) Una adolescente embarazada es una situación traumática para la familia, debido principalmente por la edad en que se encuentra la joven.

Dentro del ámbito escolar las adolescentes en estado de embarazo, presentan un comportamiento diferente debido a sus cambios físicos y comportamentales, es así que la “alumna embarazada la mayoría de las veces tienden a marginarse” (www.maje89.wordpress.com/2008/10/22/alumnas-embarazadas-y-madres, 2008) estas alumnas en su mayoría se aíslan de las clases en especial de la Educación Física, debido al cambio físico que presenta su cuerpo y las exigencias que tiene que ver con la actividad física. “La situación de escolaridad de las adolescentes que se embarazan denuncian una situación de exclusión y marginalidad y, por lo tanto pone en evidencia la violación de los derechos humanos esenciales” (Climent, 2003) Por esta razón es importante fortalecer en la madre adolescente la

voluntad y el deseo de salir adelante con su bebe y de todos los problemas que se presenten; así, que es fundamental la realización de una actividad física que permita un adecuado embarazo y que brinde las capacidades orgánicas y funcionales óptimas.

El embarazo en adolescentes es un problema que se presenta principalmente en los colegios, y en alto porcentaje en las instituciones públicas del estado donde la cobertura es esencialmente con jóvenes pertenecientes a estrato 1 y 2, notándose la falta de capacitación en los estudiantes con relación al tema de la educación sexual; Barrera, (2009) demuestra que la “falta de intervención de las autoridades comunales, tanto en salud como en educación, por la falta de conocimientos y herramientas para el manejo de una sexualidad responsable e informada en los adolescentes”, aspecto que se vive en la realidad de los colegios de Bogotá, donde no hay una estrategia que pueda prevenir el embarazo en adolescentes, y de igual forma se carece de un programa específico de actividad física para las adolescentes en estado de embarazo.

La familia es el apoyo fundamental de las adolescentes en estado de embarazo y deben guiar adecuadamente a la joven no solo desde la casa sino también en su formación escolar, en muchos casos particulares las jóvenes reciben consejos que no son pertinentes y lo único que causan es incapacidad y rechazo ante las distintas actividades escolares, acontecimientos como “la asociación de términos que sugieren dolor deben evitarse, ya que más adelante un hecho normal como es el embarazo estaría asociado a la idea de enfermedad y de sufrimiento” (Preobrayensky, 2005).

Percepciones de los estudiantes

Para poder acercarse de una mejor manera a la interacción de las escolares gestantes dentro de la clase de EF y sus pensamientos, experiencias y expectativas frente a la misma es fundamental sumergirse en su contexto e indagar acerca de su imaginario y sus percepciones hacia su practicas dentro de la clase; en este sentido Remuzgo (2010) habla de la percepción como un componente del conocimiento donde el sujeto aplica el interactuar con el mundo objetivo y emite juicio de expresión a través del lenguaje del alumnado respecto al desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje recibido.

Conocer las percepciones de las escolares gestantes dentro de la clase de EF resulta esencial, teniendo en cuenta que para desarrollar y promover las acciones adecuadas para su inclusión dentro de la

clase es necesario ser conocedor de la realidad de las estudiantes, en este sentido Álvarez de Zayas, 1997, citado por Remuzgo (2010) se refiere de la siguiente manera:

Para aprender es necesario aproximarse a la realidad desde adentro, desde la psiquis del sujeto, a partir de sus experiencias, vivencias, conocimientos e interés. El aprendizaje es la modificación interna del individuo en su forma de pensar, sentir y actuar, a partir de que le permite nuevas formas de relación consigo mismo, con los demás y con el medio, influyendo directamente en el crecimiento personal.

Dentro de todo proceso de enseñanza-aprendizaje cobra primordial importancia el hecho de ser consciente de la finalidad del mismo, este proceso tendrá un verdadero sentido en la medida en que el estudiante conciba el propósito por el cual hace parte el; de la misma forma en los hombros del docente recae la responsabilidad de transmitir acertadamente la importancia de aquellos propósitos de dicho proceso.

Desde una perspectiva social los estudios se dirigen a determinar las percepciones de los estudiantes sobre la educación física, ya sea en relación con su finalidad, (objetivos de los estudiantes en la materia o nivel de satisfacción de los mismos) o con su idea a propósito de un buen docente. Contreras, 2001, citado por Hurtado (2010)

Al entender los imaginarios de las gestantes escolares sobre la clase de Educación Física, el espacio se podrá convertir en una oportunidad para la edificación y estructuración de sus potencialidades. Mateos Blanco (2009) menciona que indagar sobre las experiencias que los escolares viven diariamente en el colegio es más complejo y enriquecedor. Lo que aporta verdadera información son las vivencias que, de forma abierta, expresan la mayoría acerca de su vida escolar.

En definitiva, tanto las expectativas de las escolares gestantes como las percepciones que tienen sobre la clase de Educación Física, son pertinentes para los docentes en la perspectiva de construcción de alternativas para favorecer la participación en la Clase de Educación Física. Conocer en profundidad estos elementos contribuye a que el desarrollo del acto educativo sea lo más favorable y efectivo posible tanto para la propia tarea docente como para los resultados educativos que se alcancen. Mateos Blanco (2009)

La inclusión en Educación Física

La inclusión de todos los estudiantes en los diferentes grados educativos puede dificultar la enseñanza y aprendizaje y, en este sentido, la clase de Educación Física no es una excepción. Normalmente, esta situación, es un reto constante para el profesor (Vogler, 2000; Block, 2000, Obrusnikova, 2008).

Es frecuente que el alumnado con discapacidad (también las estudiantes embarazadas) intervenga en la clase de Educación Física llevando los resultados, siendo cronometrador, o bien animador, teniendo la oportunidad de ser algo activos y, por tanto, aprendiendo. Por otra parte, puede haber repercusiones negativas por el hecho de que sólo se dediquen en clase de Educación Física a seguir roles poco activos físicamente (Thompson, 2003).

Los obstáculos y las dificultades en la inclusión no deben ser excusas para que se trivialicen las experiencias motrices de las estudiantes de Educación Física, en estado de embarazo, y dejarlas sólo para roles poco activos (árbitro o animador, fundamentalmente). Todo el alumnado, incluidas las jóvenes embarazadas, necesitan de los beneficios de la actividad física. Para ello es fundamental el dominio de los distintos métodos de enseñanza, relacionados con la metodología pues se convierten en instrumentos necesarios para el adecuado desarrollo de las clases de Educación Física y no sólo será suficiente con incorporar estrategias didácticas que favorezcan la inclusión. Es necesario creer en la misma para poder generar actitudes y compromisos colaborativos que se transfieran a la práctica de aula, reduciendo las barreras para el aprendizaje y la participación.

Las adolescentes embarazadas que deciden continuar en el colegio y participar activamente de las clases, deben asistir a las distintas asignaturas sometándose a didácticas y metodologías que no están programadas para su condición de gestación, así ocurre con la clase de Educación Física, la cual tiene como medio de aprendizaje el movimiento, así pues, se deben ajustar los contenidos programáticos de la asignatura teniendo en cuenta la condición de la población de adolescentes embarazadas, cumpliendo con el principio didáctico de la adecuación en la Educación Física, que dice “los efectos formativos que la Educación Física pretende, invariablemente deben buscarse, en concordancia con las peculiaridades de los educandos, dado que estos manifiestan características que no pueden ignorarse” (Torres, 1991).

La clase de Educación Física debe tener un sentido de inclusión con la población de adolescentes embarazadas, donde la actividad física este acompañada de “contenidos de educación sexual que son el desarrollo de actitudes de responsabilidad, solidaridad, respeto y cuidado de sí mismo” (Mirta, 2009). Así los docentes de Educación Física tienen una gran responsabilidad, ya que “son el elemento fundamental del proceso educativo, la sociedad deposita en ellos la confianza y les asigna la responsabilidad de favorecer los aprendizajes” (Brito, 2006). Un estudio de (Castillo, 2012) dice que “los profesores de Educación física en su mayoría no se sienten capacitados para incluir en sus clases a alumnas embarazadas” lo que demuestra que es necesario trabajar con un programa de actividad física en la clase, que beneficie la joven madre y al bebe.

Es sorprendente pensar que hoy en día un profesional, bien sea licenciado o afín, excluya de la clase de Educación Física a la adolescente en estado de embarazo. En su estudio González J. C., (2010) demuestra que “ocurren casos de alumnas embarazadas donde el docente de educación física no aplica actividades físicas, ya que en ocasiones desconoce que el embarazo no es una enfermedad sino un estado fisiológico” así pues, que la tarea fundamental es el cambio de mentalidad con respecto al trato que deben recibir las adolescentes en estado de embarazo. Bañuelos, (1995) afirma que si existe la apariencia de un trato de favor o desfavor discriminatorio, esto afectara en gran medida la credibilidad del profesor, esto no significa que haya que tratar a todos los alumnos de la misma manera, sino que las reglas deben aplicarse por igual para todos.

De modo que la práctica de una actividad física es una opción de vida que es promovida desde la Educación Física, disciplina que “debería servir para que las personas tomen conciencia de los beneficios que le representan la práctica de ejercicios físicos” (Bianchi, 2000), beneficios que deben llegar a todos los educandos inclusive a las alumnas adolescentes en estado de embarazo, las cuales requieren una atención especial, donde se les permita por medio de ejercicios especializados, desarrollar capacidades físicas y psicológicas para enfrentar el periodo de gestación.

Metodología

Enfoque y diseño de la investigación

La propuesta de investigación se contempla dentro de un paradigma interpretativo y un enfoque cualitativo, los cuales se basan en describir, comprender e interpretar fenómenos a través de las percepciones y significados producidos por las experiencias de las gestantes escolares.

Asimismo, el proyecto se caracteriza por su proceso inductivo, puesto que se sigue un procedimiento específico en donde se entrevista a la estudiante, se describen sus percepciones y concepciones, se consultan documentos, investigaciones, y finalmente se generan discusiones y conclusiones.

Los principales elementos que se toman para esta investigación, se basan en las características más destacadas que aporta la investigación fenomenológica según Latorre, Rincón & Arnal (1992) (citado por Navarro & Trigueros, 2009) que son, la primacía inmediata que otorga la experiencia de cada gestante escolar como base del conocimiento, el estudio de los fenómenos desde la perspectiva de las gestantes escolares y el interés principal de la investigación el cual es conocer la forma en que ellas experimentan e interpretan sus vivencias dentro de las clases de educación física.

Población

Las unidades de análisis las constituyen 30 escolares gestantes con edades comprendidas entre los 13 y 19 años de edad de diferentes instituciones educativas ubicadas en la ciudad de Bogotá y los municipios de Zipaquirá y Cogua (Cundinamarca) que al momento de la entrevista se encontraban cursando entre los grados octavo y once de bachillerato; quienes accedieron a la entrevista de manera voluntaria y con previo consentimiento.

Escenarios

Para la aplicación de las entrevistas se tuvieron en cuenta instituciones educativas públicas en la ciudad de Bogotá y en los municipios de Zipaquirá y Cogua (Cundinamarca) En

la ciudad de Bogotá se asistió a los colegios I.E.D. Agustín Fernández, I.E.D Nueva Colombia, I.E.D Gerardo Paredes, I.E.D. República de Colombia; por otro lado en el municipio de Zipaquirá se asistió a los colegios I.E.M Técnico Industrial de Zipaquirá, I.E.M Liceo integrado de Zipaquirá y por último en el municipio de Cogua se asistió al colegio I.E.M La plazuela de Cogua.

El acceso a cada colegio se realizó mediante la presentación de una carta dirigida a la institución en donde se aclara los procedimientos a seguir y la contextualización del proyecto, además se adjuntó el consentimiento informado que iba dirigido a los padres de familia de las estudiantes.

Instrumento para la recolección de los datos

Para la recolección de los datos se utilizó la entrevista, semiestructurada, que se caracteriza por unos contenidos y preguntas preestablecidas, pero a la vez con la flexibilidad de incluir preguntas adicionales que permitan precisar y profundizar en el tema, de tal forma que las escolares entrevistadas expresen de la mejor manera, sin ser influidas, sus conocimientos, prácticas y experiencias relacionadas con la clase de educación física.

Categorías de análisis

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, se consideran como categorías de análisis en la clase de Educación Física con escolares gestantes:

- Percepciones y concepciones acerca de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo.
- Percepciones y concepciones acerca de lo que espera de la clase de Educación Física.

Tabla 1. Categorías y componentes para la formulación de las preguntas a incluir en los instrumentos para escolares

Categoría	Componentes	Preguntas
-----------	-------------	-----------

Percepciones y concepciones acerca de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo.	- Ejercicio físico y embarazo - Gestación y Educación Física	¿Que considera importante de la práctica de la Educación Física durante la gestación?
		¿Qué sabe de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo?
		¿Cuáles actividades cree que puede realizar y cuáles no? ¿Por qué?
Percepciones y concepciones acerca de lo que espera de la clase de Educación Física.	- Aportes de la Educación Física durante la gestación - Métodos y estrategias de la Educación Física durante la gestación.	¿Qué espera aprender en la clase de Educación Física?
		¿Cómo le gustaría que fuera la clase de educación física?
		¿Cómo cree que puede ser su participación en la clase?

Validación de los instrumentos

Sobre la base de las categorías para el estudio, el equipo de investigación elaboró la entrevista semiestructurada previa, la cual fue examinada y valorada por docentes expertos en Educación Física y Pedagogía de las universidades Santo Tomás, Pedagógica, Universidad de Cundinamarca y La Sabana.

Apreciado colega, gracias por aceptar la invitación a evaluar el siguiente instrumento de recolección de datos, el cual fue diseñado para el proyecto de investigación llamado "Alternativas didácticas para la inclusión de escolares gestantes a la clase de Educación Física", el cual tiene como objetivo proporcionar alternativas y herramientas para mejorar la participación y la calidad de los aprendizajes para vida de las gestantes desde la Educación Física escolar.

A continuación encontrará una escala de 0 a 5 donde usted podrá calificar cada uno de los siguientes ítems:

5 = Excelente, 4 = Bueno, 3 = Regular, 2 = Malo, 1 = Pesimo, 0 = No Esta, NA = No Aplica

ÍTEM	CALIFICACION	OBSERVACIONES
Claridad	4	Creo que hay unos elementos que se podrían revisar
Pertinencia	5	
Coherencia	4	
Diseño	4	
Organización	4	Cambiar el orden de algunas preguntas en algunas categorías
Finalmente el instrumento para usted tiene una calificación de	4,5	Es bien interesante y pertinente, quizás podrían adicionarse otras preguntas

Su opinión es muy importante, por lo que si tiene un aporte adicional al instrumento por favor mencionelo

Determine qué estado logra el instrumento de recolección de datos, de acuerdo con su criterio como evaluador:

☐	RECHAZARLO
☐	APLICARLO LUEGO DE REVISIONES MAYORES
☒	APLICARLO DESPUES DE PEQUEÑAS REVISIONES ESTILÍSTICAS
☐	APLICARLO SIN CAMBIOS

Figura 1. Formato de evaluación del instrumento presentado a los pares para su validación.

Cada uno de los expertos otorgo una valoración de 1 a 5 a cada uno de los ítems seleccionados para la validación del instrumento. Con base a las recomendaciones realizadas por los pares expertos se revisaron las entrevistas y se realizaron los ajustes pertinentes.

Tabla 2. Síntesis de la valoración del instrumento

Ítem	Par 1	Par 2	Par 3	Par 4	Par 5
Claridad	4	5	4	5	4
Pertinencia	5	5	5	5	4
Coherencia	4	5	4	5	4
Diseño	4	5	4	5	4
Organización	4	5	5	5	4
Evaluación General	4,5	5	4,4	5	4

Recolección de los datos

Una vez evaluados y validados los instrumentos de evaluación, el paso siguiente es la aplicación de las estrategias de investigación. Se entrevistaron 30 estudiantes de diferentes colegios de Bogotá. Las entrevistas se administraron de forma personal en cada una de las instituciones educativas. Todos los participantes dieron su consentimiento.

Análisis de los datos

El análisis de la información de las entrevistas, se realizó con las categorías de análisis planteadas inicialmente en la investigación: Percepciones y concepciones acerca de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo y Percepciones y concepciones acerca de lo que espera de la clase de Educación Física.

Estos aspectos se expresan en las respuestas de los entrevistados y constituyen las formas de pensar y actuar en la clase de Educación Física durante la gestación.

Para el análisis de los datos cualitativos se sigue el trayecto planteado por Hernández Sampieri et al :

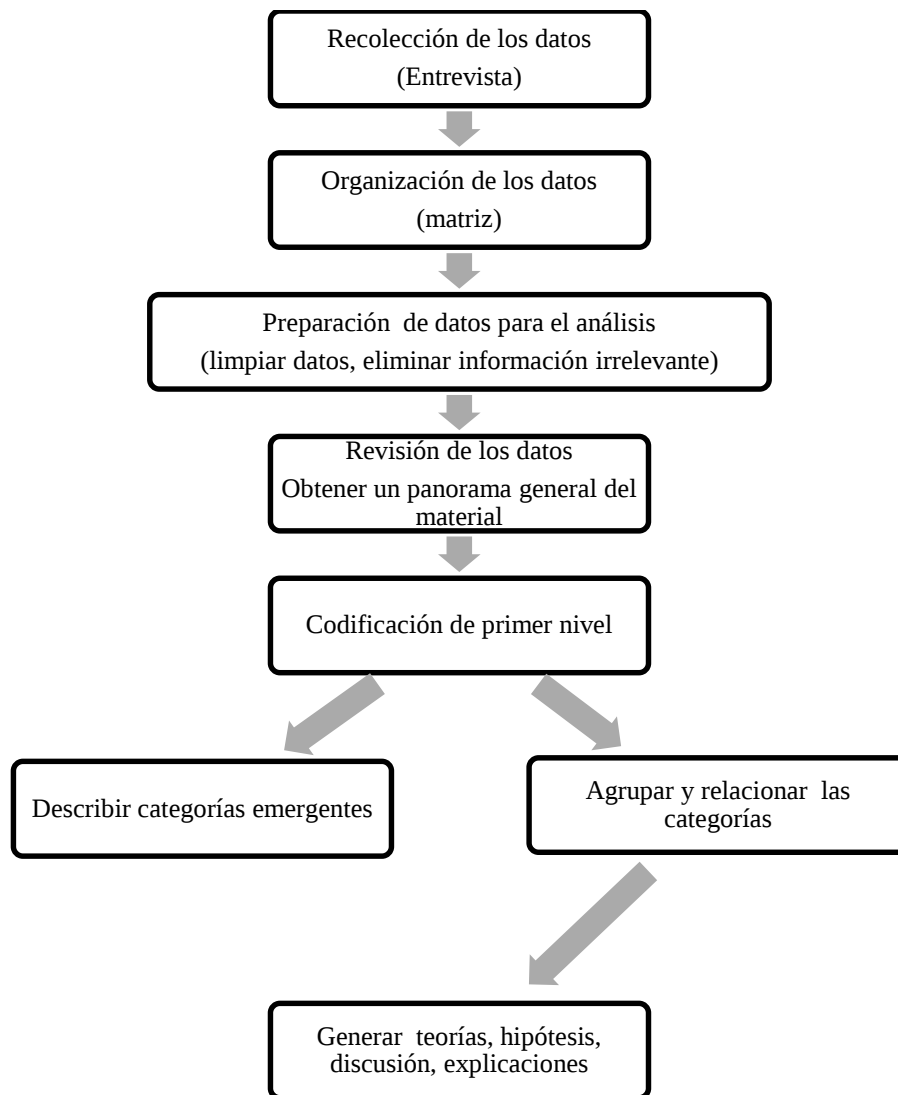


Figura 2. Proceso de análisis fundamentado en datos cualitativos. Fuente: Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, (2010)

Como lo sugiere el proceso señalado en la figura 2, cada una de las respuestas expresadas por las participantes se transcribió en matrices en hojas de Excel. Para extraer la información pertinente, descartar los aspectos irrelevantes y generar los resultados, discusión y reflexiones en torno al problema de investigación se utilizó el formato que se encuentra a continuación:

PERCEPCIONES Y CONCEPCIONES DE LAS ESCOLARES GESTANTES SOBRE LA CLASE DE E.F.									
CATEGORIA 1	Percepciones y concepciones acerca de la práctica de ejercicios físico durante la gestación								
PREGUNTA	¿Que considera importante de la práctica de la Educación Física durante la gestación?	Pregunta desglosada		¿Cuáles actividades cree que puede realizar y cuales no ¿Por qué?	Pregunta desglosada		¿Qué sabe de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo?	Pregunta desglosada	
Est 1									
Est 2									
...									
Est 30									
ASPECTOS RELEVANES	Aspectos relevantes de la pregunta			Aspectos relevantes de la pregunta			Aspectos relevantes de la pregunta		
CATEGORIA 2	Percepciones y concepciones acerca de lo que espera de la clase de Educación Física								
PREGUNTA	¿Qué espera aprender en la clase de educación Física?	Pregunta desglosada		¿Cómo le gustaría que fuera la clase de educación física?	Pregunta desglosada		¿Cómo cree que puede ser su participación en la clase?	Pregunta desglosada	
Est 1									
Est 2									
...									
Est 30									
ASPECTOS RELEVANES	Aspectos relevantes de la pregunta			Aspectos relevantes de la pregunta			Aspectos relevantes de la pregunta		

Tabla 3. Formato utilizado para el análisis de la información.

Resultados

Como se mencionó anteriormente para extraer la información pertinente y generar los resultados se utilizó el formato que se muestra en la tabla 3. Luego de tener los datos recopilados en dicha tabla y teniendo en cuenta que cada categoría estaba compuesta por tres preguntas, el paso a seguir fue desglosar cada pregunta, esto, con el objetivo de facilitar el proceso de sistematización y de limpiar la información. Una vez realizado este procedimiento, se lograron obtener los aspectos más relevantes por pregunta. A continuación se encuentran los aspectos más relevantes de las entrevistas realizadas a las 30 escolares gestantes:

Percepciones y concepciones acerca de la práctica de ejercicios físico durante la gestación

¿Que considera importante de la práctica de la Educación Física durante la gestación?

La mayoría de las escolares gestantes considera que la clase de Educación Física es Importante, algunas de ellas la encuentran importante para mantener un buen estado de salud tanto de la madre como del bebe; de la misma forma algunas encuentran su importancia para preparar el momento del parto. También hay estudiantes que no la consideran importante debido al trato que han tenido por parte de los docentes en las clases.

¿Cuáles actividades cree que puede realizar y cuales no ¿Por qué?

La mayoría de las escolares gestantes consideran que pueden caminar y realizar ejercicios de estiramiento, de la misma forma ellas consideran que no pueden realizar ejercicios intensos tales como correr, saltar, realizar abdominales ni participar en actividades que involucren balones; ellas consideran que esto genera un riesgo para ellas y para el bebe.

¿Qué sabe de la práctica de ejercicios físicos durante el embarazo?

La mayoría de las escolares gestantes no tiene conocimientos acerca de la práctica de ejercicios físico durante el embarazo, las pocas que saben manifiestan que la práctica de ejercicio físico es beneficiosa para el bebe y para la madre, conocen ejercicios como abdominales, sentadillas, yoga, caminar, estiramientos y ejercicios con pelotas.

Percepciones y concepciones acerca de lo que espera de la clase de Educación Física

¿Qué espera aprender en la clase de educación Física?

La mayoría de las estudiantes desea aprender a realizar ejercicios dirigidos a adolescentes embarazadas para recibir beneficios físicos debido a su condición. Algunas de ellas son claras al explicar que les gustaría aprender a realizar ejercicios de Yoga, concentración, relajación, flexibilidad y fuerza. Por otro hay algunas estudiantes que manifiestan no saber que les gustaría aprender.

¿Cómo le gustaría que fuera la clase de educación física?

A muchas de las escolares gestantes les gustaría ser incluidas y tener una participación activa dentro de la clase de Educación Física, de la misma forma desean aprender ejercicios específicos para su estado de gestación. Se evidencia algunas de ellas no se interesan por la clase ya que no saben que les gustaría realizar y finalmente una estudiante está conforme con lo que realiza dentro de la clase.

¿Cómo cree que puede ser su participación en la clase?

La mayoría de estudiantes responden que desean una participación activa dentro de la clase de educación física, no obstante algunas manifiestan tener una participación pasiva mediante la elaboración de exposiciones o la discusión de temas teóricos, además se evidencian que no saben qué tipo de participación desearían tener.

Discusión

Percepciones y concepciones acerca de la práctica de ejercicios físico durante la gestación

Las adolescentes embarazadas presentan cambios notables en relación a su movilidad y su figura corporal, los músculos que intervienen en las actividades cotidianas como caminar, sentarse y otras más, son diferentes, es así “que hay dificultad para hacer lo que antes le resultaba fácil, hacia el final del embarazo su figura pierde elegancia y su cuerpo, agilidad y movilidad; ya no podrá moverse con rapidez sin perder el aliento” (Stoppard, 2000), por estas circunstancias se requiere de una adecuada actividad física que permita el fortalecimiento y adaptación de las estructuras musculo-esqueléticas y funcionales de la joven madre, para permitir al bebe tener un apropiado desarrollo dentro del vientre.

La actividad física durante el embarazo tiene muchos beneficios, Palacios, (2000) señala que la práctica de ejercicio físico mejora la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural y evita un aumento excesivo de peso, lo que proporcionará a la embarazada una mejor condición física general y le permitirá enfrentarse al trabajo del embarazo y parto con menos riesgos.

Es evidente que la práctica de ejercicio físico durante la etapa de gestación atribuye beneficios importantes para la salud tanto de la madre como la del bebe, de esta forma es importante conocer la percepción y concepción que tienen las escolares gestantes sobre la importancia de realizar ejercicio física durante esta etapa.

Los beneficios que conlleva la práctica del ejercicio físico durante el embarazo son reconocidos por la mayoría de las escolares gestantes *“El ejercicio físico durante el embarazo trae beneficios, tanto para uno, como para el bebe, así como para el día del parto”* no obstante se hace evidente que debido al trato por parte de la institución y de algunos docentes en lo relacionado a su participación activa dentro de las clases de Educación Física algunas escolares gestantes tienen una concepción y percepción negativa frente a este aspecto

“Nada porque igual la profesora no me decía nada y solo me ponía a hacer trabajos... es muy malo que no me enseñen nada en el colegio”

En el momento que la adolescente embarazada decide comenzar a realizar actividad física se debe tener en cuenta que su cuerpo sufre unos cambios fisiológicos, por lo cual cualquier tipo de ejercicio debe ser adecuado a su condición, por tal motivo Ferrer, (2008) “recomienda que un programa de ejercicio físico para embarazadas debe contener un entrenamiento cardiovascular, tonificación muscular, flexibilidad y relajación”

En relación a esto, si bien las escolares no tienen conocimientos acerca de un programa de ejercicios específicos para desarrollar durante el periodo de gestación, algunas identifican actividades que puedan realizar durante dicho periodo *“las actividades que puedo realizar son el calentamiento, los movimientos de las articulaciones, yo creo que esas se pueden hacer”*

De igual forma hay quienes identifican las actividades que no deben realizar “

“No puedo realizar las que tengan mucho esfuerzo físico: abdominales, lagartijas, correr; porque si se hace mucho esfuerzo físico él bebe puede nacer con problemas”

Considerando todos los cuidados que se deben tener durante la práctica de la Educación Física en el embarazo y más aún si la madre es una joven adolescente, el American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) incluyen las siguientes recomendaciones para el ejercicio durante el embarazo entre otras (Sánchez Pinilla, 1992):

- Los estiramientos no se deberían forzar hasta el punto máximo de resistencia debido a la laxitud del tejido conectivo que aumenta el riesgo de lesión articular.
- Evitar las actividades que requieren saltos, movimientos de sacudida o cambios bruscos de dirección, debidos a la inestabilidad articular.
- No se debería realizar ejercicio vigoroso en tiempo caluroso y húmedo.

En sí, las escolares gestantes reconocen los beneficios de la práctica de ejercicio físico durante el periodo de gestación, sin embargo la falta de una instrucción por parte de algunos de sus docentes y la institución en la que estudian, las hace generar miedos en este tema por el desconocimiento de lo que pueden o lo que no pueden hacer.

Percepciones y concepciones acerca de lo que espera de la clase de Educación Física

Las escolares gestantes que toman la decisión de continuar con sus estudios y tener una participación activa en las clases, deben asistir a las distintas asignaturas sometándose a didácticas y metodologías que no son acordes con el estado de gestación en el que se encuentran; esta situación también se presenta en la clase de Educación Física, en donde se utilizan los ejercicios y los movimientos como un medio fundamental para el aprendizaje; en este sentido lo ideal sería diseñar estrategias metodológicas de clase que se adecuen a la condición en la que se encuentran las escolares gestantes teniendo en cuenta sus percepciones y concepciones acerca de sus vivencias y de lo que ellas esperan aprender en la clase de Educación Física

“me gustaría que la clase fuera dinámica, que no nos hicieran quedar quietas. Sino que nos den como diferentes formas para participar”

“me gustaría que los mismos compañeros, lo apoyen a uno, me gustaría que cada uno de los compañeros del curso le ayudaran a uno a hacer este tipo de ejercicios”

“me gustaría que me enseñaran ejercicios físicos para el embarazo, porque la verdad no hago nada”

Se puede apreciar como las escolares gestantes tienen la motivación de participar activamente en las clases para así aprender algo que les contribuya a su desarrollo; además se evidencia que ellas mismas proponen estrategias metodológicas en donde incluyen a sus demás compañeros para contribuir a su participación y para que se genere una relación más dinámica entre ellas y sus compañeros.

Es así como ellas plantean su posible participación dentro de las clases de educación física proponiendo diferentes estrategias de intervención

“mi participación sería dictando una clase a mis compañeros como si fuera la profesora”

“la profesora me puede dejar enseñar a los otros los ejercicios que ella me indique”

A las estudiantes les gustaría participar mediante la planificación y exposición de una clase de Educación física dirigida a escolares gestantes, además desean tener una participación activa mediante la ejecución de ejercicios que se adecuen a sus necesidades.

Conclusiones

Se evidencia que la percepción general por parte de las escolares 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 manifestando que es 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.

Por otro lado las estudiantes expresan que les gustaría ser incluidas y tener una participación activa dentro de la clase de Educación Física; de la misma forma desean aprender ejercicios específicos para así obtener beneficios que favorezcan su desarrollo personal y social.

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; ellas han sido víctimas de una estigmatización y de una exclusión de la clase por parte de algunos docentes de educación física en donde se ha ilustrado la clase como algo negativo y peligroso para el desarrollo de su bebe.

Las gestantes también se atreven a proponer alternativas que fomenten su desarrollo personal, por medio de la planeación y ejecución de un programa para integrar activamente a todas las escolares gestantes del colegio a la clase de educación física. *“me parece importante que tengamos nuestra educación física, es decir una clase especial para todas, en donde sea beneficiario para nosotras”*.

Recomendaciones

Teniendo en cuenta que las gestantes expresan la falta de una instrucción por parte de algunos de sus docentes y la institución en la que estudian, es necesario que la institución educativa y los docentes de Educación Física diseñen estrategias metodológicas de clase que se adecuen a la condición en la que se encuentran las escolares gestantes; estrategias que deberán tener en cuenta las percepciones y concepciones acerca de sus vivencias y de lo que ellas esperan aprender en la clase de Educación Física.

Referencias Bibliográficas

- El Tiempo. (21 de Septiembre de 2010). *Cada día, 19 niñas menores de 15 años se convierten en mamás*, pág. Sección salud.
- Bañuelos, F. S. (1995). El niño y las actividades físico deportivas. *Revista de Deporte y Educación - Kinesis*, 62.
- Barakat, R. (2009). Ejercicio físico durante el embarazo, programas de actividad física en gestantes.
http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/memorias_expo/act_fis_salud/ejercicio.pdf.
- Barrera, I. (2009). Adolescentes escolares de la Comuna de Cabrero, Región del Bío-Bío, Chile. Comuna de Cabrero, Chile.
- Bianchi, S. (Octubre de 2000). Mujeres Adolescentes y Actividad Física. www.efdeportes.com/efd26/adoles.htm.
- Blázquez, M. S. (1 de Enero-Abril de 2010). Estilos de vida en embarazadas adolescentes. *Salud en Tabasco*. Tabasco, México: Secretaria de Salud del Estado de Tabasco.
- Brito, L. F. (2006). Educación Física. Primer Taller de actualización sobre el programa de estudios. Argentina: Secretaria de Educación Pública.
- Buchholz, S. (2007). *Gimnasia para Embarazadas*. Barcelona - España: Editorial Paidotribo.
- Burak, S. D. (2001). *Adolescencia y Juventud en América Latina*. Cartago, Costa Rica: Editorial Tecnológica de Costa Rica.
- Castillo, M. A., Castro, M., & Barria, A. (2012). *Preparación que siente tener el profesorado de Educación Física respecto a la realización de clases a alumnas embarazadas*. Obtenido de efdeportes.com: <http://www.efdeportes.com/efd168/educacion-fisica-clases-a-alumnas-embarazadas.htm>
- Castro, J. A. (2007). *Educación Corporal y Salud: Gestación, Infancia y Adolescencia*. Medellín - Antioquia: Funámbulos Editores.
- Castro, S. (Marzo de 2010). El papel del profesional de Educación Física en el trabajo con mujeres embarazadas. *Revista Digital* - www.efdeportes.com.
- Ciencia, M. d. (2005). *La orientación escolar en centros educativos*. Secretaría General Técnica. Obtenido de https://books.google.com.co/books?id=iLPd3G7gA_cC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false
- CONPES, C. N. (31 de Enero de 2012). Documento CONPES Social 147. *Lineamientos para el desarrollo de una estrategia para la prevención del embarazo en la adolescencia y la promoción de proyectos de vida para los niños, niñas adolescentes y jóvenes en edades entre 6 y 19 años*. Bogotá, Colombia.

- Correa Rivas, C., Gomez Cano, D. A., Ovalle Orozco, k. E., & Orozco Ramírez, M. Y. (Noviembre de 2004). Sentido de la madre adolescente en edad escolar. *Hacia la promoción de la Salud*, 9, 107-117.
- Cuevas Garavito, A. I. (2005). *Embarazo en adolescentes: Una visión desde la realidad Colombiana*. Recuperado el 15 de Febrero de 2012, de http://www.provida.es/pensamiento/Publicaciones/Aura_Cuevas.htm
- El Tiempo. (21 de Septiembre de 2010). *Cada día, 19 niñas menores de 15 años se convierten en mamás*, pág. Sección salud.
- ENDS. (2005). *Encuesta Nacional de Demografía y Salud*. Recuperado el 08 de Septiembre de 2012, de <http://www.profamilia.org.co/encuestas/Profamilia/.../index.php>
- Ferrer, L. B. (Noviembre de 2008). *Actividad física y embarazo*. Recuperado el 16 de Septiembre de 2012, de http://www.gestavida.cl/articulos_pdf/Actividad_fisica_y_Embarazo.pdf
- Flórez, C. E., & Soto, V. E. (2013). Factores protectores y factores de riesgo del embarazo adolescente en Colombia. *Encuesta Nacional de Demografía y Salud - ENDS - 1990 / 2010*, 41-49.
- Florez, C., & Soto, V. (2006). *Fecundidad Adolescente y Desigualdad en Colombia y la Región de*. Recuperado el Febrero 13 de 2012, de Cepal: www.cepal.org/celade/noticias/paginas/5/27255/Florez_Soto.pdf
- Gaviria A, S. L., & Chaske, R. (2010). Embarazo en adolescentes de América Latina y el Caribe. *Precop SCP*, 12(3), 16. Recuperado el 21 de 05 de 2015
- González, E. V. (2009). Cambios en la percepción y usos del cuerpo debido al embarazo en mujeres jóvenes que tuvieron su primer hijo (a) entre los años 2002 - 2004 en la ciudad de Medellin. Medellin, Colombia: Universidad de Antioquia.
- González, J. C. (Julio de 2010). Programa de ejercicios físicos, dirigido a orientar la clase de Educación Física con alumnas embarazadas. Venezuela: Ministerio del poder popular para el deporte.
- Hernandez Sampier, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Grau Hill.
- Hurtado Lazo, J. R. (2010). Actitud de los estudiantes del ciclo común con respecto a la asignatura de Educación Física. 102.
- Llorens, M. (2000). *Yoga, técnicas de relajación*. Barcelona - España: Editorial Astri, S. A. .
- Mateos Blanco, T. (2009). La percepción de contexto escolar. Una imagen construida a partir de las experiencias de los alumnos. *Secretaria de publicaciones Universidad de Sevilla*, 285-300.

- Matiz, G. (2003). Embarazo feliz y cuidados del recién nacido. En G. M. Luna, *Embarazo feliz y cuidados del recién nacido* (pág. 30). Bogotá – Colombia: Intermedio Editores Ltda.
- Mirta, M. (2009). *Educación Sexual Integral para la Educación Primaria, los contenidos y propuestas para el aula*. Buenos Aires - Argentina: Ministerio de Educación de la Nación.
- Molina, M. (2004). Embarazo en la adolescencia y su relación con la deserción escolar. *Revista Médica de Chile*.
- Murkoff, H. (2005). *Que esperar cuando se está embarazado*. Bogotá - Colombia: Grupo Editorial Norma.
- Navarro, V., & Trigueros, C. (2009). *Investigación y juego motor en España*. Madrid, España: U. Lleida.
- Noguera O, N., & Alvarado R, H. (21 de Junio de 2012). Embarazo en adolescentes: una mirada desde el cuidado de enfermería. 10.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Catalogación por la Biblioteca de la OMS, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*.
- Palacios, N. (2000). Mujer y Embarazo. *Saludalia.com*, http://www.saludalia.com/Saludalia/web_saludalia/vivir_sano/doc/ejercicio.
- Preobrayensky, I. (2005). *Actividad Física: Nuevas Perspectivas*. Argentina: Editorial Dunken.
- Profamilia. (2005). Encuesta Nacional de Demografía y Salud ENDS .
- Remuzgo Artezano, A. (2010). Percepción de los alumnos respecto al proceso enseñanza-aprendizaje en el programa de segunda especialización de enfermería en la UNMSM - 2008. 69. Recuperado el 25 de Mayo de 2015
- Roque, F. (2003). *El Libro de Mamá*. La Habana Cuba: Editorial Academia.
- Salaverry. (1993). *Adolescentes Embarazadas. Datos estadísticos*. Recuperado el 08 de Septiembre de 2012, de www.psicologiayautoayuda.com/comunicacion/adolescentes-embarazadas-datos-estadisticos.html
- Sánchez Pinilla, R. O. (1992). *Medicina del ejercicio y del deporte para la atención a la salud*. Madrid - España: Ediciones Díaz de Santos.
- Scattergood, E. (1997). *Gimnasia para embarazadas*. Barcelona - España: Editorial Hispano Europea.
- Stoppard, M. (2000). *Nuevo Libro del embarazo y Nacimiento: Guía practica y completa para futuros padres*. Colombia: Grupo Editorial Norma.

Torres, J. A. (1991). *Didàctica de la Classe de educaciòn Fìsica*. Mèxico: Ciencia y Cultura Deportiva.