

Escolares gestantes y educación física: oportunidades y responsabilidades  
Pregnant schoolgirls and physical education: opportunities and responsibilities  
Meninas grávidas e educação física: oportunidades e responsabilidades

Fernando Guío Gutiérrez:

[fernandoguio@usantomás.edu.co](mailto:fernandoguio@usantomás.edu.co) 3106992877

Docente Facultad de Cultura Física Universidad Santo Tomás Bogotá

Juan Manuel Díaz Marín:

[96.juan@gmail.com](mailto:96.juan@gmail.com)

Docente Facultad de Cultura Física Universidad Santo Tomás Bogotá

Enrique Jiménez Garzón:

[luisjimenezg@usantotomas.edu.co](mailto:luisjimenezg@usantotomas.edu.co)

Docente Facultad de Cultura Física Universidad Santo Tomás Bogotá

Auxiliares de investigación<sup>1</sup>

Vanessa Alfonso Rodríguez, Juan Manuel Navas Rodríguez, Raquel Adriana Rocha C.

## Resumen

A pesar de la diversidad de proyectos sobre prevención y educación sexual implementados en los colegios, la presencia de jóvenes embarazos se ha constituido en una situación cotidiana en nuestras escuelas. Diferentes investigaciones y medios de comunicación reportan como este problema se ha venido incrementando. El embarazo a temprana edad no solamente constituye un riesgo para la salud de la joven, pues generalmente hay deserción escolar, se afecta su estabilidad emocional y puede ser causa de aumento de los círculos de pobreza. Desde la Educación Física se pueden realizar contribuciones significativas, que respondan a las necesidades de las escolares gestantes, mejorar sus condiciones de vida, favoreciendo su inclusión de manera positiva en la vida escolar, ayudando además al desarrollo de hábitos de vida saludable, al crecimiento social, afectivo y cognitivo, considerando además que las vivencias durante la gestación pueden reportar beneficios importantes en el proyecto de vida, lo cual se constituye en uno de los principales retos para la Educación Física, en este sentido la investigación tiene como perspectiva contribuir en la construcción de alternativas que permitan orientar la clase de educación física, facilitando la inclusión de las escolares gestantes de manera oportuna, adecuada y participativa. Para ello se realizó un proceso de investigación cualitativa con un diseño en teoría fundamentada donde se entrevistaron adolescentes gestantes y docentes de educación física de diferentes instituciones educativas de Bogotá, obteniendo información sobre las percepciones y significados que tienen de la educación física durante la gestación y sus posibles alternativas didácticas

Palabras clave: Educación Física, Escolares gestantes

---

<sup>1</sup> Estudiantes investigadores Facultad de Cultura Física Universidad Santo Tomás

### Abstract

Even after the diversity of projects about sexual prevention and education implemented in the schools, the presence of pregnant teenagers has been established into one regular situation in our schools.

Different research and mass media report how this trouble has been increasing. The pregnancy at early age is not only representing one risk for the health of the young, because generally there is school desertion, their emotional stability get consequences and it can be a cause of the rising of the poorness's circles. From the Physical Education there can be significant contributions, that gives responses to the needs of the gestating schoolgirls, improve their living conditions, in favor of their inclusion in a positive way on the school life, also helping to the development of habits of a healthy lifestyle, the social growth, affective and cognitive, taking in consideration that the experiences during the gestation can report important benefits in the life project, which constitutes one of the main challenges for the Physical Education, in that sense the research has as perspective contribute to the construction of alternatives that allow guiding the class of physical education, providing ease of the inclusion of the gestating schoolgirls in a timely, appropriate and participatory way. For that it was done one research process of qualitative research with a design in grounded theory where there were made interviews to gestating teenagers and teachers of physical education of different educational institutions of Bogota, getting information about the perceptions and meanings that have the physical education during the gestation and the possible didactic alternatives.

Keywords: Physical education, Gestating schoolgirls

### Resumo

Apesar da diversidade de projetos sobre a prevenção e educação sexual implementados nas escolas, a presença de meninas grávidas tornou-se uma situação cotidiana nas nossas escolas. Diferentes investigações e mídia reportam como esse problema tem-se incrementado. A gravidez precoce no somente constitui um risco para a saúde das meninas, porque geralmente há desistências, mas afeta sua estabilidade emocional e pode se tornar num aumento de pobreza. Com a educação física podem-se realizar contribuições significativas, que sejam uma resposta as necessidades das meninas grávidas, melhorando suas condições de vida e a favorecendo a inclusão positiva na vida escolar. Também pode ajudar com o desenvolvimento dos hábitos de vida saudável, crescimento social, afetivo e cognitivo, tendo como ponto a considerar que as experiências durante a gravidez podem trazer benefícios importantes no projeto de vida, sendo assim um dos principais desafios da Educação Física. Neste sentido a investigação tem como perspectiva contribuir na construção de alternativas que

permitam orientar as aulas de educação física, facilitando a inclusão das meninas gravidas com uma participação ativa, adequada e participativa. Para isso foi realizado um processo de investigação qualitativa com um design em teoria fundamentada onde foram entrevistadas meninas gravidas e professores de educação física de diferentes escolas em Bogotá, obtendo informações sobre as percepções y significados que tem a educação física durante a gravidez e as possíveis alternativas educacionais.

Palavras-chave: Educação Física, meninas gravidas

## Introducción

El embarazo en escolares es un fenómeno creciente en nuestros contextos, los medios de comunicación y las investigaciones reportan como cada día hay más escolares embarazadas en el país, aunque es una situación de la mayoría de las instituciones educativas, es recurrente en los colegios públicos, siendo las clases sociales más pobres con mayor prevalencia a tener hijos en la adolescencia (Mendoza & Subiría, 2013), ante esta situación, es necesario proponer acciones que permitan a estas estudiantes continuar con sus procesos educativos, pues el embarazo a temprana edad no solamente representa un riesgo para su salud, también implica deserción escolar y aumento de los círculos de pobreza, en este sentido, Pardo (2012), plantea que el embarazo en la adolescencia se asocia a consecuencias negativas en cuanto a salud, formación de uniones estables, oportunidades de trabajo que perpetúan las condiciones de pobreza. La escuela se constituye en un escenario fundamental y particularmente la Educación Física en una oportunidad para intervenir en el bienestar no solamente físico motriz sino también en los aspectos socio afectivos de las escolares, hay una gran responsabilidad, sin embargo los docentes no encuentran herramientas suficientes para abordar el problema, de ahí, el proyecto de investigación desde la indagación de los significados y percepciones que tienen las estudiantes gestantes sobre el ejercicio físico y la clase de educación física, así como las experiencias de los docentes, desde un enfoque cualitativo pretende determinar alternativas que permitan vincular de manera adecuada, oportuna y significativa a las

escolares gestantes para que su participación en la clase sea activa y no como una simple espectadora de las dinámicas de clase,

### Abordaje del problema

A pesar de los proyectos y campañas sobre la educación sexual para los jóvenes en América Latina; el incremento en el número de embarazos en adolescentes ha sido un fenómeno recurrente en los últimos años, Colombia se constituye como el país con más adolescentes embarazadas en el área, 90 de cada mil jovencitas resultan embarazadas, Según Alvarado, Martinez, Baquero, Valencia y Ruiz (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)

Los mayores incrementos se presentan en Bogotá. Entre otras cosas esto se puede atribuir a la influencia de los medios de comunicación, ya que estos inciden de manera directa en la juventud en la reproducción y creación de modelos, actitudes y valores (Murillo, 2011) también a la libertad que tienen los adolescentes en la actualidad y a la modificación en la escala de valores, el embarazo en estas poblaciones es frecuentemente inesperado y conflictivo, puede leerse como un desafío a los límites rígidos y controles coercitivos, un modo de compensar carencias afectivas que significa un aumento de la actividad sexual a temprana edad, (Climent, 2009), lo cual se ve reflejado en el mayor número de embarazos, abortos e infecciones de transmisión sexual. En Colombia mientras la tasa de natalidad general ha ido disminuyendo, el embarazo en adolescentes se ha ido incrementando. En el Informe Regional sobre Desarrollo Humano para América Latina y el Caribe, (Organización de Naciones Unidas, 2010), el país aparece con una de las mayores tasas de natalidad de adolescentes y jóvenes, entre los 15 y los 19 años que 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 motivan a la deserción escolar. Florez y Soto (2006) señalan que un (70%) de los

embarazos en adolescentes están precedidos por la deserción escolar, la mayoría (80%) no se reintegra al colegio, viendo truncada su trayectoria educativa, reforzando el círculo vicioso de la pobreza. Sin embargo Salazar, Rodríguez y Daza (2007), expresan que el embarazo como tal no es la principal causa de deserción escolar, pues existen otros factores relacionados con este hecho que afectan la permanencia en el proceso educativo formal, ya que la asistencia escolar en Colombia guarda estrecha relación con las condiciones económicas. En otro orden de ideas, es importante considerar que hay mayores posibilidades de sufrir problemas de salud durante la gestación y el parto cuando el embarazo se presenta en edades tempranas, especialmente antes de los 16 años; entre los riesgos a los que se encuentran expuestas las adolescentes están la hipertensión inducida por el embarazo, la anemia y el aborto, y otros riesgos durante el parto como infecciones, desprendimiento prematuro de la placenta (Sánchez, y otros, 2011). Buena parte de los problemas médicos de la adolescente embarazada y su hijo se relacionan con un inadecuado cuidado prenatal y por falta de seguimiento médico, Sánchez (2011) también considera otros aspectos a tener en cuenta:

Los problemas de salud que presentan las adolescentes embarazadas, han de ser entendidos más allá de una perspectiva biomédica, más bien como consecuencia de condiciones que anteceden y llegan a estar presentes durante y después del embarazo como la pobreza, mal nutrición y falta de atención médica oportuna; así como aspectos relacionados con su contexto social inmediato: el no percibir el apoyo de la familia y/o del compañero afectivo y considerar que puede experimentar el rechazo otras figuras importantes como los pares, educadores e incluso el personal médico. (pág. 84)

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. Esta situación constituye uno de los principales retos para la Educación Física. Por lo que vale la pena preguntarse qué están haciendo las gestantes en la clase de Educación Física. Este aspecto lo abordan Doumecq y Sacomani (2009), concluyen que las

adolescentes gestantes generalmente no realizan actividad física, pero si participan de la clase de otra manera, usualmente realizando tareas como llamar lista, registrando evaluaciones o haciendo exposiciones sobre temas relacionados, *“ellas creen que corren demasiados riesgos al realizar la clase, tampoco se sienten integradas a las clases ya sea por no asistir o por no participar activamente”* (Doumecq & Sacomani, 2009). El desarrollo escolar de las estudiantes embarazadas no es el adecuado debido a que por lo general no se integran a la clase, esto constituye una de las razones que sustentan la alta relación entre el embarazo adolescente y la deserción escolar. Se ha encontrado también generalmente el profesor de Educación Física no tiene fundamentos suficientes para trabajar con embarazadas, sienten temor de afectar la salud de las escolares, limitando de esta manera su participación. Otro aspecto es el beneficio del ejercicio físico durante el embarazo, un parto requiere gran esfuerzo, una buena condición física resulta esencial, el American College of obstetrician and gynecologists (2002) sugiere que las mujeres embarazadas deben realizar actividad física de intensidad moderada al menos por 30 minutos. Existe evidencia científica que indica que la práctica moderada de ejercicio físico en una gestante sana no tiene riesgos significativos (Miranda M, 2013). Igualmente los cambios físicos durante el embarazo afectan notablemente la postura, el alineamiento incorrecto genera stress y tensiones innecesarias afectando huesos articulaciones, ligamentos y músculos, son una fuente de dolor lumbar (Peña, Colina, María, & Ana, 2009). Aquellas gestantes que llevan un estilo de vida de sedentarismo y malos hábitos alimenticios se encuentran en situación de sobrepeso aumentando significativamente las complicaciones en el embarazo (Carballo, Rodríguez, Rodríguez, Stirling, & Zakythinaki, 2010). Mejorar la condición cardiovascular y muscular, favorece la corrección postural evitando el exceso de peso, lo que proporcionará una mejor condición física general permitiendo enfrentar el embarazo y parto con menos riesgos. También los ejercicios físicos contribuyen en la recuperación post-parto. La escuela se constituye en un escenario y la educación física en una oportunidad fundamental para el mejoramiento de la condición de las estudiantes embarazadas; sin embargo, es importante no olvidar las recomendaciones médicas pertinentes y proporcionar las herramientas suficientes para que los docentes puedan trabajar con ellas, además, los procesos de formación en este tema, no tienen

que ser exclusivos para las gestantes, esto, se constituye en un asunto que tarde o temprano afectara a la mayoría, y posiblemente se requieran respuestas en torno al ejercicio físico, sus beneficios y contraindicaciones durante la gestación. Todos los estudiantes hombres y mujeres deberían tener formación al respecto y el profesor de Educación Física tener las competencias y las herramientas que le permitan abordar esta temática con suficiencia, para construir desde la educación física una cultura de vida.

Lejos de motivar el embarazo en edades tempranas, sobre lo cual se orientan políticas y proyectos de prevención; es una población que se necesita incluir en los procesos educativos, y como principio fundamental de la educación; proteger y ayudar a las escolares en esta situación, se constituye en un compromiso del colegio, posibilitar que culminen su educación de la mejor manera posible, se hace necesario implementar estrategias que les permitan integrarse de forma significativa a los procesos educativos, garantizando un mínimo de condiciones que favorezcan su crecimiento multidimensional. En este sentido, el proyecto de investigación pretende generar respuestas a ¿Cómo se puede favorecer la participación activa de las escolares gestantes en la clase de Educación Física?

### Metodología y objetivos

Desde un enfoque cualitativo se pretende proponer alternativas que posibiliten integrar de manera adecuada, oportuna y segura a las escolares gestantes en la clase, develando sus percepciones y significados frente a la clase de educación física durante la gestación, para establecer recomendaciones que permitan orientar las prácticas y también identificar acciones que puedan ser utilizadas en las sesiones de clase. La propuesta se orienta al entendimiento, reflexión y discusión de los aportes que puede realizar la Educación Física a las escolares gestantes, teniendo como diseño la teoría fundamentada considerando que los resultados, la discusión y las conclusiones se construyen a partir de la organización, sistematización y depuración de los datos obtenidos. Las unidades de análisis son escolares gestantes y docentes de Educación

Física de diferentes colegios de Bogotá, quienes accedieron de manera voluntaria y con previo consentimiento. En el proceso se entrevistaron 30 jóvenes gestantes y diez docentes. Para la recolección de los datos se utilizó la entrevista, semiestructurada, con la flexibilidad de incluir preguntas adicionales que permitan precisar y profundizar en el tema, de tal forma que escolares y docentes expresen de la mejor manera, sin ser influidos, sus conocimientos, prácticas y experiencias relacionadas con la gestación, el ejercicio físico y la clase de educación física. Se trata de un formato que permite aproximarse a los propósitos de la investigación, facilitando el diálogo con el docente. El diseño de la entrevista llevo el proceso propuesto por Hernández, Fernández y Baptista, (2010).

## Resultados

La mayoría de las escolares expresan no realizar algún tipo de ejercicio físico sistemático dirigido en la clase de educación física. Algunas mencionan realizar prácticas eventuales, tampoco se reconoce a la educación física como un escenario para la práctica del ejercicio físico. Igualmente dicen no tener conocimiento claro sobre el ejercicio físico durante la gestación, manifiestan temor de practicar ejercicios sin acompañamiento. La expresión general es que el ejercicio tiene mucho riesgo "*no hay que hacer tanto ejercicio o mejor no hacerlo*" o "*no se puede hacer ningún esfuerzo porque si no se puede venir en cualquier momento el bebe*". No hay certeza ni confianza en las prácticas de clase, incide también que antes del embarazo en algunas el ejercicio físico no formaba parte de sus hábitos. Se evidencia el interés por obtener aprendizajes sobre el tema, consideran que se sienten capaces de hacer ejercicio, sin embargo, no se atreven a realizarlo. La falta de conocimiento conduce a la autoexclusión, no hay expectativa para la clase, se encuentran expresiones como "*ahorita no estoy esperando así mucho que me enseñen por el embarazo*". Algunas intentan realizar la clase al igual que todos sus compañeros descartando aquellas acciones que se deducen como "peligrosas" con un criterio de autorregulación, en general sus acciones se remiten a ser asistente del maestro, evaluar a compañeros, llenar planillas, practicar ejercicios moderados., llenar diarios de campo, describir la

clase en el cuaderno, talleres, entregar tareas asignadas previamente el día de clase, exposiciones, opinar sobre la clase, estar en coordinación durante la hora de clase, ir a biblioteca a orientación o en muchos casos ninguna actividad. De igual forma, se evidencia el deseo de participar, incluso se reclama el apoyo de los compañeros. "*me gustaría que fuera, pues dinámica, que no nos trataran, pues, así como, como si fuéramos invalidas*", es evidente el deseo de aprender sobre el tema: "*el profesor trabaja con las personas que no están embarazadas y que no tienen ninguna discapacidad, entonces pues de pronto me gustaría que fuera como que también me prestaran atención*". También es reiterado el caso donde prefieren mantener esta situación de pasividad y no exponerse a situaciones de riesgo: "*como estoy ahorita es mejor que solo me dejen tareas*"

El embarazo se constituye también en una excusa que las exime de la evaluación: "*en la lista siempre me ponen en embarazo y a veces no hago nada.*" "*ahí comooo, que tengo excusa*". El profesor reconoce los aportes que se pueden generar desde la educación física, hay consenso que existe una oportunidad de formación que se está perdiendo. Tampoco hay un plan de contenidos definidos, se considera importante generar estrategias de flexibilización curricular para atender significativamente a las estudiantes. Se proponen la danza, los ejercicios de relajación, la flexibilidad, la habilidad motriz, el estudio de las etapas del embarazo y el cuidado personal: "*La danza, caminar, ejercicios de relajación, la danza es bastante importante y es muy segura*". Es un asunto que requiere una preparación rigurosa, el maestro no actúa con certeza, se divaga en las respuestas y expresa tener muchas precauciones al respecto, falta profundidad en el conocimiento sobre el tema: "*No son los mismos contenidos, las trataba diferente por miedo a que les pegaran, las mando a caminar durante quince minutos*" "*la estudiante gestante puede dedicarse a caminar solamente, mientras que los demás están haciendo los otros ejercicios*"

Los resultados indican que muchas de las prácticas no están planeadas, más bien emergen en el momento "*a veces surgen cosas interesantes*" pero no relacionadas de forma directa con la práctica del ejercicio físico, sino con la indagación sobre cuidados y precauciones que se deben tener durante el embarazo, de hecho la clase se

diseña para todo el grupo, con respecto a las gestantes se toman decisiones en el momento según las circunstancias: *“directamente no se prepara clase, para ellas, lo que se hace es una alternativa de último momento,”* *“del grupo de 40 una o dos están embarazadas, entonces no se han preparado ningún plan de clase directamente con ellas”*. Se privilegian los trabajos teóricos, estos significan no asumir riesgos o en otro sentido es mejor dejar que las mismas estudiantes propongan las actividades que pueden realizar: *“no se les coloca trabajo según lo planeado para la clase, sino un trabajo acordado previamente con ellas.”* Con las escolares embarazadas se intenta tener los mismos criterios de evaluación establecidos para todos, pero por su condición se privilegia el compromiso, actitudes y cumplimiento con trabajos asignados: *“su parte teórica esencialmente, ellas presentan sus trabajos escritos donde muestran que de pronto han podido conceptualizar”*. No hay instrumentos definidos para evaluar, la observación informal se constituye en la principal herramienta, hay una evaluación subjetiva.

## Discusión

Es evidente que el embarazo en la adolescencia se ha convertido en un problema de salud pública, que afecta a la sociedad en general, a la institución educativa y de manera particular a cada una de las estudiantes gestantes, no solamente en su aspecto biológico sino también en otras dimensiones, entre ellas sus procesos educativos, pues el embarazo en edades tempranas, se ha constituido en un factor de deserción escolar aumentando problemáticas sociales en el país. La educación física como disciplina pedagógica no debe estar ajena a este problema, requiere asumir el compromiso de contribuir desde sus prácticas y saberes en el desarrollo y crecimiento en todos los aspectos posibles de las jóvenes gestantes, generando estrategias específicas que coadyuven a la formación integral de la estudiante, sin olvidar que hay contraindicaciones absolutas y relativas y el riesgo puede superar los beneficios de la actividad física, por tanto es fundamental antes de cualquier intervención contar con la prescripción médica. (Restrepo, Ceballos, & Pulgarin, 2013)

En definitiva en el contexto de la clase, la gestante es apartada por voluntad propia o por el profesor, por ende la responsabilidad de la Educación Física se debe enfocar hacia la forma de abordar la clase con las gestantes, no solo capacitando al docente sino a la comunidad en general, convencer a los involucrados en el sentido que el embarazo es un estado natural que conlleva ciertos cambios pero que no es una incapacidad ni enfermedad. La educación física plantea unos objetivos comunes, esencialmente educativos que pueden y deben atender a todos los estudiantes indistintamente sea su estado o condición. Estos deben orientarse hacia el bienestar del estudiante, pero fundamentalmente al crecimiento en su dimensión motriz. Una frase dice que la Educación Física es de todos y para todos, se debe propender por la creación de procesos que permitan la realización de actividades diferenciadas y en los contextos pertinentes para los distintos tipos de población que se encuentran al interior de las aulas. El embarazo no puede ser la excepción más aún cuando ésta disciplina aporta elementos para el conocimiento, valoración y reconocimiento del cuerpo, no solo como cuestión de cuidado, sino también como el hecho de asumir las etapas de la vida en el momento adecuado.

### Conclusiones

El profesor de educación física debe ser un motivador para que la escolar gestante incluya en sus prácticas el ejercicio físico, siempre y cuando no haya riesgo evidente para la salud. No hay un conocimiento suficientemente fundamentado en la escuela acerca de los beneficios del ejercicio físico durante la gestación y de los aportes que se pueden realizar en este sentido desde la Educación Física. Se requieren contenidos planeados para la clase con las gestantes, dado que generalmente el papel de las escolares se reduce al apoyo y descripción de las clases, algunas intervenciones se orientan a procesos de documentación que debe realizar la estudiante sobre el embarazo. Igualmente, los procesos formales de evaluación requieren ser revisados, el criterio fundamental es la percepción subjetiva que tiene el docente sobre las actitudes y compromiso de las estudiantes

Las escolares sienten estar en capacidad de realizar actividades de ejercicio en la clase, sin embargo, no se atreven, porque desconocen el tema y no quieren asumir riesgos. Las estudiantes reclaman apoyo y acompañamiento de sus docentes y compañeros. Es claro que la educación física constituye aportes importantes no solo en el aspecto físico, también en el socio afectivo. Si bien no están definidos contenidos específicos para la educación física durante la gestación, ni sus procesos metodológicos, tampoco sus criterios de evaluación responden a intervenciones educativas importantes, todo esto plantea la necesidad de asumir desde la educación física reflexiones, actitudes y prácticas diferentes que apoyen a la gestante escolar en sus diferentes dimensiones.

Como no son una población significativa, generalmente no se planean sesiones, contenidos, criterios de evaluación, ni estrategias especiales para las escolares gestantes. Estas surgen en último momento o se consensua “que hacer” con la misma estudiante. Esto evidencia la necesidad de formación y la búsqueda de alternativas que permitan vincular significativamente a la escolar gestante en la clase, motivar su permanencia y generar cambios significativos en las actitudes y conocimientos frente al ejercicio físico durante el embarazo, el cual constituye un proceso complejo que se ve afectado por diversidad de factores, en este sentido, es fundamental que el docente, previo a sus intervenciones caracterice las posibilidades de movimiento de las estudiantes y siga rigurosamente las recomendaciones establecidas para cada caso. Empezando por el consentimiento médico, las recomendaciones mínimas son:

- Identificar si hay contraindicaciones absolutas o relativas para la práctica del ejercicio físico a través de un cuestionario o par q.
- Controlar la frecuencia cardíaca, los valores recomendables no deben superar las 140p/m
- Mantener una hidratación constante
- Evitar elevar excesivamente la temperatura corporal
- Evitar los estiramientos excesivos
- No alterar el ritmo respiratorio
- Cambiar frecuentemente de posición
- Al realizar ejercicios con pesas utilizar cargas entre 1kg y 3 kg
- Disminuir los ejercicios en posición supino

Algunos de los contenidos que se pueden abordar en el diseño de las clases con escolares gestantes se relacionan con antropometría, nutrición, higiene postural, capacidades Físicas (flexibilidad, fuerza isométrica, capacidad aeróbica), respiración y relajación, corporalidad, recreación y tiempo libre, masaje corporal, higiene Corporal.

Atender a cada uno de los estudiantes reconociendo sus diferencias resulta ser una tarea compleja y más aún con las características de las gestantes, pensar las prácticas y abordar estrategias metodológicas que permitan llevar con suficiencia procesos educativos con gestantes sin afectar la dinámica de la clase, significa plantear alternativas didácticas que faciliten su incorporación a las dinámicas de clase, en este sentido, el aprendizaje cooperativo se constituye en alternativa importante para promover las relaciones socio-afectivas de los estudiantes, se trata de utilizar metodologías de trabajo organizadas en pequeños grupos, donde los estudiantes abordan sus aprendizajes trabajando juntos (Velásquez C., 2013), se podrían plantear grupos de gestantes donde se aplique el principio de “interdependencia positiva”, es decir, cada estudiante comprende que su trabajo beneficia a los demás integrantes del grupo. También se pueden plantear acciones donde algunos estudiantes apoyan en el trabajo a sus compañeras gestantes y las ayudan al alcance de tareas o metas específicas. Todo esto significa un proceso de responsabilidad individual y de habilidades interpersonales donde cada integrante se debe esforzar por el beneficio de su grupo vinculando de manera significativa a las escolares gestantes.

Otra alternativa didáctica es el taller, que promueve la participación activa de la gestante en la construcción de sus procesos educativos, una característica fundamental del taller es que incluye acciones prácticas derivadas de reflexiones y revisiones teóricas donde se busca producir o transformar a partir de situaciones problema, preguntas o proyectos que generalmente se abordan en equipo. Para ello el docente puede diseñar talleres específicos, generando en la gestante un compromiso con su bienestar desde la educación física.

Las guías didácticas, incluyen orientaciones explícitas y necesarias para que de manera autónoma y orientada la gestante desarrolle sus prácticas y aborde conocimientos necesarios de tal manera que pueda utilizar de manera provechosa el tiempo y los recursos disponibles en la clase de educación física, aunque también la guía didáctica puede orientar una extensión del trabajo fuera de clase. Las condiciones especiales de la escolar gestante y el carácter autónomo de esta alternativa didáctica implica un diseño juicioso y riguroso por parte del docente quien debe precisar los objetivos, contenidos, actividades, procedimientos, recursos y evaluación en la construcción y aplicación de las guías.

Abordar proyectos donde la gestante busque el conocimiento relevante sobre su situación particular y a partir de éste comience a explorar y construir situaciones prácticas sobre el ejercicio físico, la salud y otras dimensiones que pueden ser desarrolladas desde la clase de educación física, constituye una alternativa que demanda el interés y la curiosidad de las estudiantes, quienes administran, organizan y planean sus procesos educativos mientras el docente asume un papel de acompañamiento, supervisión y asesoría. Estas estrategias además de vincular a las estudiantes con la educación física, permiten el desarrollo de habilidades para el aprendizaje, el trabajo en equipo, la solución de problemas asumiendo responsablemente sus necesidades durante la gestación.

Todas las intervenciones didácticas deben tener como principios fundamentales la versatilidad: deben ser acciones flexibles, de apropiada complejidad y materiales, que posibiliten la práctica económica, eficiente y segura de la actividad física con la gestante. La intención educativa: todas las acciones realizadas deben generar aprendizajes con utilidad y sentido para las escolares. El dinamismo: sin importar la intensidad, el volumen o el tipo de actividad que se proponga realizar, estos deben propiciar acciones de movimiento permanentes, con los tiempos de pausa justos y necesarios. La inclusión: el principio fundamental para la clase de educación física con gestantes, ya que ésta debe propender por vincular a las estudiantes de manera activa, posibilitando su participación como parte integral de los procesos educativos a los cuales tiene derecho.

## Referencias

- Alvarado, R., Martínez, O., Baquero, M., Valencia, C., & Ruiz, A. (2007). Problemática en torno al embarazo de adolescentes de 14 a 19 años en Nocaima Cundinamarca. *Ciencias de la Salud Universidad del Rosario*, Vol 5 No. 1.
- American College of obstetrician and gynecologists. (2002). Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Acogg Committe Opinion*, Number 267 recuperado de <http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period>.
- Berbel Ferrer, L. (2008). *Actividad Física y embarazo*. Obtenido de [http://www.gestavida.cl/articulos\\_pdf/Actividad\\_fisica\\_y\\_Embarazo.pdf](http://www.gestavida.cl/articulos_pdf/Actividad_fisica_y_Embarazo.pdf)
- Carballo, R. B., Rodríguez, Y., Rodríguez, G., Stirling, J. R., & Zakyntinaki, M. (2010). Physical activity during pregnancy, its relationship to gestational age and birth weight. *RICYDE. Revista Internacional De Ciencias Del Deporte*, 6(20), 205-217. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=bb0454ce-7f90-4797-86b9-1a0e1dd4c30b%40sessionmgr4004&vid=4&hid=4209>.
- Climent, G. I. (2009). Voces, silencios y gritos: Los significados del embarazo en la adolescencia y los estilos parentales educativos. . *Revista Argentina De Sociología*, 7(12/13), 186-213.
- Doumecq, E., & Sacomani, V. (2009). *Embarazo adolescente (Tesis de Maestría)*. Mar del Plata, Argentina: Instituto Superior de Formación Docente.
- Flórez, C., & Soto, V. (2006). Fecundidad Adolescente y Desigualdad en Colombia y la Región de América Latina y el Caribe. *CEPAL, Reunión de Expertos sobre Población y Pobreza en América Latina y El Caribe.*, Chile, Noviembre 14 y 15.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc Graw Hill.
- Mendoza, W., & Subiría, G. (2013). El embarazo adolescente en el Perú: Situación actual e implicaciones para las políticas públicas. *Revista Peruana De Medicina Experimental Y Salud Pública*, 30(3), 471-479. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=44&sid=d5d85e4f-2d09-4c8d-ab4b-82af61c142cd%40sessionmgr4003&hid=4209>.
- Miranda M, N. C. (2013). Benefits of exercise for pregnant women. *Journal Of Sport & Health Research*, 5(2):229-232. Available from: SPORTDiscus with Full Text, Ipswich, MA. .
- Murillo, F. M. (2011). Adolescentes y maternidad en el cine: «Juno», «Precious» y «The Greatest». . *Comunicar*, 18(36), 115-122. doi:10.3916/C36-2011-03-02 .
- Organización de Naciones Unidas. (2010). *Informe regional de desarrollo humano para America Latina y el Caribe*. Nueva York: Galera.
- Pardo, C. G. (2012). Análisis del embarazo y la maternidad durante la adolescencia: diferencias socioeconómicas. *Desarrollo y Sociedad*, (69), 133-185. Recuperado de <http://web.a.ebscohost.com.bdatos.usantotomas.edu.co:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=d5d85e4f-2d09-4c8d-ab4b-82af61c142cd%40sessionmgr4003&hid=4209>.

Peña, E., Colina, E., María, B., & Ana, V. (2009). *Didáctica de la actividad física para la gestante*. Manizales Colombia: Universidad de Caldas.

Restrepo, L., Ceballos, M., & Pulgarin, D. (2013). *Educación Corporal de la gestante adolescente*. Armenia, Colombia: Kinesis.

Salazar, A., Rodriguez, L., & Daza, R. (2007). *Embarazo y maternidad adolescente en Bogotá y municipios aledaños*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83202907>

Sánchez, L., Gutiérrez, M. E., Herrera, N., Ballesteros, M., Izzedin, R., & Gómez, Á. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto, en Bogotá. *Revista de Salud Pública*,, 79-88. .

Velásquez C., C. (2013). Comprendiendo y aplicando el aprendizaje Cooperativo en Educación Física. *Revista española de Educación Física*.