AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:
Vol. 1 No. 1 pp. XX-XX 2026

Actividades adaptadas para la inclusión y cuidado de estudiantes embarazadas en la clase de Educación Física

Adapted Activities for the Inclusion and Care of Pregnant Students in Physical Education Classes

Autores:

[1]**Yolanda Rios Duarte**
ORCID ID: https://orcid.org/0009-0000-0371-009X
Email: yriosdu89@gmail.com
Universidad Estatal de Guayaquil
Guayaquil – Ecuador.

Artículo de Investigación Científica
Enviado: 15/10/2026
Revisado: 15/10/2026
Aceptado: 15/10/2026
Publicado: 15/10/2026
DOI: **0000-000-0000-0000-000000**
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:
Vol. 1 No. 1 pp. XX-XX 2026

RESUMEN

Fortalecer la inclusión de estudiantes en estado de gestación en la clase de Educación Física mediante actividades adaptadas constituyó el objetivo de esta investigación. Bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, se estudió a diez estudiantes de una unidad educativa en Manta, Ecuador, incluyendo dos discentes gestantes como unidad de análisis, además de ocho compañeras como grupo de contraste. La intervención se extendió durante veinte semanas, aplicando observación sistemática, entrevistas semiestructuradas, revisión documental, junto con triangulación metodológica. El análisis cualitativo se ejecutó mediante el software Atlas.ti versión 24. Los resultados revelaron tres categorías principales: participación adaptada, bienestar emocional, inclusión socioeducativa. Los registros evidenciaron un tránsito progresivo desde la participación pasiva hacia la integración activa, acompañado de la reducción de barreras actitudinales, así como la consolidación del vínculo grupal. Tales hallazgos confirman que las actividades físicas adaptadas transforman las dinámicas excluyentes en experiencias genuinas de integración, aportando un marco metodológico replicable para docentes en contextos con recursos limitados.

Palabras clave: Embarazo adolescente, educación física inclusiva, actividades adaptadas, inclusión socioeducativa, bienestar emocional.

ABSTRACT

Strengthening the inclusion of pregnant students in Physical Education classes through adapted activities constituted the objective of this research. Under a qualitative approach with a phenomenological design, ten students from an educational unit in Manta, Ecuador, were studied, including two pregnant students as the unit of analysis, plus eight peers as a contrast group. The intervention extended over twenty weeks, applying systematic observation, semi-structured interviews, documentary review, along with methodological triangulation. Qualitative analysis was executed using Atlas.ti software version 24. The results revealed three main categories: adapted participation, emotional well-being, socio-educational inclusion. The records evidenced a progressive transition from passive participation toward active integration, accompanied by the reduction of attitudinal barriers, as well as the consolidation of group bonding. These findings confirm that adapted physical activities transform exclusionary dynamics into genuine integration experiences, providing a replicable methodological framework for teachers in resource-limited contexts.

Keywords: Adolescent pregnancy, inclusive physical education, adapted activities, socio-educational inclusion, emotional well-being.

SUMÁRIO

Fortalecer a inclusão de estudantes em estado de gestação na aula de Educação Física mediante atividades adaptadas constituiu o objetivo desta investigação. Sob uma abordagem qualitativa com desenho fenomenológico, estudaram-se dez estudantes de uma unidade educativa em Manta, Equador, incluindo duas discentes gestantes como unidade de análise, além de oito colegas como grupo de contraste. A intervenção estendeu-se por vinte semanas, aplicando observação sistemática, entrevistas semiestruturadas, revisão documental, junto com triangulação metodológica. A análise qualitativa foi executada mediante o software Atlas.ti versão 24. Os resultados revelaram três categorias principais: participação adaptada, bem-estar emocional, inclusão socioeducativa. Os registos evidenciaram uma transição progressiva desde a participação passiva para a integração ativa, acompanhada pela redução de barreiras atitudinais, assim como a consolidação do vínculo grupal. Tais achados confirmam que as atividades físicas adaptadas transformam as dinâmicas excludentes em experiências genuínas de integração, aportando um referencial metodológico replicável para docentes em contextos com recursos limitados.

Palavras-chave: Gravidez na adolescência, educação física inclusiva, atividades adaptadas, inclusão socioeducativa, bem-estar emocional.

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

INTRODUCCIÓN

El embarzo en estudiantes se origina por factores socioeconómicos, falta de educación sexual integral o dinámicas familiares disfuncionales, el embarazo adolescente constituye un fenómeno complejo con repercusiones profundas. Tales condiciones generan efectos adversos en el organismo en desarrollo, incluyendo anemia, hipertensión gestacional, además de complicaciones severas durante el parto. El feto enfrenta riesgos de bajo peso al nacer, parto prematuro, junto con alteraciones en su desarrollo neurológico (Todhunter et al., 2022). Estas limitaciones físicas se traducen en fatiga crónica, dolor lumbar, restricciones en la movilidad, lo cual deriva en aislamiento social, estigmatización, exclusión académica dentro del entorno escolar (Zambrano Pinargote & Mendoza Bravo, 2020).

Dimensionar la magnitud de esta problemática requiere examinar los datos epidemiológicos regionales, los cuales revelan cifras alarmantes. En América Latina, la Organización Panamericana de la Salud (2021) estima que, de cada diez estudiantes de sexo femenino en edad escolar, al menos una experimenta un embarazo no planificado antes de cumplir los diecinueve años. Particularmente en Ecuador, el Instituto Nacional de Estadística y Censos (2023) reporta miles de nacimientos anuales atribuidos a madres adolescentes, evidenciando una prevalencia que demanda intervención estatal urgente. Dentro de este panorama, la provincia de Manabí presenta tasas consistentemente elevadas, donde el embarazo precoz impacta directamente la continuidad académica de las jóvenes en zonas rurales, urbanas (Zambrano Pinargote & Mendoza Bravo, 2020).

Abordar la realidad de estas estudiantes dentro de la clase de Educación Física expone barreras actitudinales, estructurales significativas. La interacción de la estudiante en gestación con sus compañeros, el docente suele estar mediada por el desconocimiento, el temor a generar daños, la falta de protocolos claros. Tales dinámicas perpetúan la marginación, relegando a la joven a roles pasivos de observación, anulando su derecho a participar activamente en las sesiones de actividad física. Esta exclusión contradice los principios de equidad, vulnera el derecho a una educación integral, tal como advierten Castillo-Nuñez et al. (2024) respecto a las experiencias de madres adolescentes en colegios ecuatorianos.

Ante este escenario de vulneración, surge una interrogante fundamental que orienta el presente estudio: ¿De qué manera se puede incluir a estudiantes en estado de gestación en la clase de Educación Física, garantizando su bienestar físico, emocional, su desarrollo integral?

Implementar actividades adaptadas constituye una estrategia pedagógica robusta para transformar esta realidad excluyente. Dichas propuestas permiten modificar las demandas motoras, los espacios, los materiales, asegurando la seguridad de la madre, el feto durante la práctica. La evidencia científica respalda que el ejercicio físico supervisado, adaptado reduce el dolor lumbar, mejora la actitud hacia el movimiento en mujeres gestantes (Yuni & Priska, 2026). Asimismo, Hyvärinen et al. (2022) destacan que los programas educativos interdisciplinarios promueven la actividad física segura, fomentando la inclusión real, el empoderamiento de la estudiante dentro del entorno escolar.

Comprender las experiencias, percepciones de las estudiantes embarazadas respecto a su inclusión en la clase de Educación Física mediante actividades adaptadas constituye el objetivo general de esta investigación cualitativa. Se busca describir las barreras, los facilitadores vividos durante las sesiones, analizando cómo las estrategias pedagógicas flexibles impactan en su bienestar físico, emocional, su sentido de pertenencia al grupo. El estudio aspira a generar un marco de referencia práctico que guíe a los docentes, garantizando una participación segura, significativa, verdaderamente inclusiva.

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se realizó bajo un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico y alcance exploratorio-descriptivo, orientado a comprender la inclusión de estudiantes embarazadas en Educación Física. Por la forma de obtención de datos, se configuró como investigación de campo no experimental, de corte transversal, con un período de intervención de veinte semanas. Dicha temporalidad respondió a la necesidad de acompañar la evolución gestacional entre el segundo trimestre, lapso que permitió registrar las transformaciones fisiológicas, emocionales, así como las adaptaciones metodológicas requeridas en el aula. El trabajo en el contexto natural garantizó la comprensión profunda del fenómeno sin manipulación intencionada de variables, preservando la integridad de las participantes.

Población y muestra de estudio

La investigación se realizó en una Unidad educativa regular ubicada en la ciudad de Manta, provincia de Manabí, Ecuador, cuyas instalaciones deportivas presentaban deficiencias estructurales significativas. La cancha de uso múltiple exhibía superficies agrietadas, carecía de techado protector, además de contar con aros deteriorados que limitaban la práctica segura de actividades físicas. Tales condiciones arquitectónicas evidencian las barreras materiales que enfrentan las instituciones educativas públicas en zonas costeras, coincidiendo con los desafíos descritos por Cevallos-Laverde et al. (2024) respecto a la realidad de la educación inclusiva en aulas latinoamericanas desde el enfoque de la infraestructura física y tecnológica. Mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionó una muestra de diez estudiantes voluntarias matriculadas en la asignatura de Educación Física. Dentro de este grupo, dos discentes presentaban diagnóstico certificado de embarazo adolescente por el Ministerio de Salud Pública, constituyendo así la unidad de análisis de la presente investigación. Las restantes ocho estudiantes conformaron el grupo de comparación, permitiendo contrastar las experiencias de inclusión entre pares con condiciones fisiológicas diferenciadas. La implementación contó con la participación voluntaria del docente de Educación Física, los representantes legales de las estudiantes gestantes, además del especialista del Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), cuyo acompañamiento psicológico resultó fundamental para garantizar el bienestar emocional durante las sesiones. Todo el procedimiento se rigió estrictamente por los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial (2024), garantizando el consentimiento informado por escrito, la confidencialidad de los datos sensibles, así como el derecho al retiro voluntario sin perjuicio académico alguno. A continuación, se presenta la caracterización de la muestra en la Tabla 1, posteriormente el diagnóstico clínico de las estudiantes en estado de gestación en la Tabla 2.

Tabla 1 Caracterización de la muestra

Variable	**Total (N = 10) n (%)**
Sexo	
Femenino	10 (100.0)
Edad (años), M ± DE	15.8 ± 1.2
Rango etario	15 – 17
Nivel educativo	
Bachillerato General Unificado	10 (100.0)
Condición fisiológica	
Estudiantes en estado de gestación (unidad de análisis)	2 (20.0)
Estudiantes sin gestación (grupo de comparación)	8 (80.0)

Nota. N = tamaño total de la muestra; n = frecuencia absoluta; M = media aritmética; DE = desviación estándar; % = porcentaje Fuente: Autoría

Tabla 2 *Caracterización clínica de las estudiantes en estado de gestación (unidad de análisis, N = 2)*

Variable clínica	Estudiante 1	Estudiante 2
Edad (años)	15	16
Tiempo de gestación	Cuarto mes	Sexto mes
Trimestre	Segundo	Segundo
Síntomas predominantes	Retención de líquidos, dolor lumbar.	Retención de líquidos, dolor lumbar
Diagnóstico médico secundario	Ninguno reportado	Preeclampsia
Nivel de actividad permitido	Actividades físicas con precaución	Actividades físicas con precaución

Nota. Los datos corresponden a las dos estudiantes en estado de gestación que constituyen la unidad de análisis de la investigación. La autorización para la participación en las sesiones de Educación Física fue evaluada previamente, aprobada bajo estricta supervisión médica e institucional para mitigar riesgos. Fuente: Autoría.

Técnicas e instrumentos de investigación

La recolección de datos se ejecutó mediante técnicas complementarias concebidas para abordar de forma integral las dimensiones motrices, socioemocionales e institucionales del fenómeno investigado. La observación sistemática permitió registrar las interacciones entre las estudiantes gestantes, sus pares, el docente durante las sesiones de Educación Física, capturando indicadores de inclusión, adaptación motriz, bienestar emocional. Paralelamente, se aplicaron entrevistas semiestructuradas al docente de Educación Física junto con los representantes legales de las dos estudiantes en estado de gestación, con el propósito de profundizar en las percepciones, barreras, facilitadores identificados durante el proceso. Tales instrumentos se diseñaron conforme a los lineamientos de Haegele et al. (2020) sobre perspectivas de educadores físicos respecto a la inclusión, adaptados al contexto específico del embarazo adolescente. La revisión documental incluyó certificados médicos, registros académicos, planes de adaptación curricular, garantizando la trazabilidad de la información clínica, pedagógica. Las guías de preguntas abiertas se presentan en las Tablas 3 y 4, codificadas para facilitar el análisis posterior.

Tabla 3 *Guía de entrevista al docente de Educación Física*

Código	Pregunta
DOC-01	¿Cómo describiría su experiencia inicial al conocer la condición de gestación de las dos estudiantes en su clase de Educación Física?
DOC-02	¿Qué adaptaciones metodológicas implementó para garantizar la participación segura de las estudiantes embarazadas durante las sesiones?
DOC-03	¿Qué barreras actitudinales o estructurales identificó al intentar incluir a las estudiantes gestantes en las actividades físicas?
DOC-04	¿Cómo percibe la evolución de la interacción entre las estudiantes embarazadas y sus compañeros a lo largo de las veinte semanas de intervención?
DOC-05	¿Qué cambios observó en el bienestar emocional, la autoconfianza de las estudiantes gestantes tras la aplicación de las actividades adaptadas?

Nota. Las preguntas se codificaron con el prefijo "DOC" para identificar las respuestas del docente de Educación Física. La guía se diseñó considerando los principios de inclusión educativa descritos por Ibarra et al. (2020), adaptados al contexto del embarazo adolescente. Fuente: Autoría.

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

Tabla 4 *Guía de entrevista semiestructurada al representante legal de las estudiantes gestantes*

Código	Pregunta
REP-01	¿Cómo describiría su experiencia al comunicar la condición de gestación de su representada a las autoridades educativas?
REP-02	¿Qué expectativas tenía respecto a la participación de su representada en la clase de Educación Física antes del inicio de la intervención?
REP-03	¿Qué preocupaciones le generaba la participación de su representada en actividades físicas durante el embarazo?
REP-04	¿Cómo percibe los cambios emocionales, físicos experimentados por su representada tras las sesiones de Educación Física adaptada?
REP-05	¿Qué sugerencias brindaría para mejorar la inclusión de estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física?

Nota. Las preguntas se codificaron con el prefijo "REP" para identificar las respuestas de los representantes legales. La guía se alineó con las orientaciones técnicas sobre educación en sexualidad propuestas por UNESCO et al. (2023), considerando el enfoque de derechos humanos. Fuente: Autoría.

Triangular la información recolectada permitió contrastar las percepciones del docente, los representantes legales con las evidencias observacionales registradas durante las sesiones. Tal procedimiento incrementó la validez interna del estudio, al confrontar múltiples perspectivas sobre el fenómeno investigado, garantizando así la robustez de los hallazgos cualitativos emergentes.

Procesar la información mediante el software Atlas.ti versión 24 facilitó la codificación sistemática de las transcripciones de entrevistas, los registros de observación, los documentos revisados. Se aplicó codificación abierta, axial, selectiva para categorizar las unidades de significado emergentes, identificando patrones recurrentes en las percepciones sobre inclusión, adaptación motriz, bienestar emocional. La saturación teórica se alcanzó tras la consolidación de las categorías principales, validando así la pertinencia del análisis cualitativo realizado.

Mediante el proceso de observación sistemático durante las sesiones regulares de Educación Física permitió identificar limitaciones significativas en la participación física de las dos estudiantes en estado de gestación. Durante las primeras semanas de intervención, ambas discentes permanecieron en roles pasivos de observación, evitando actividades de desplazamiento, saltos, lanzamientos, argumentando temor al daño fetal. El docente, pese a su disposición, carecía de protocolos claros para adaptar las tareas motrices, limitándose a eximir a las estudiantes de toda práctica física. Tales hallazgos coinciden con las barreras estructurales descritas por Fierro-Saldaña y Treviño-Villarreal (2024) respecto a la coherencia sistémica en la inclusión de estudiantes con condiciones especiales en Educación Física, evidenciando que la exclusión no deriva de la condición fisiológica per se, sino de la ausencia de adaptaciones curriculares fundamentadas.

El análisis de la interacción social entre las estudiantes embarazadas junto con el grupo de control reveló dinámicas de distanciamiento progresivo. Las compañeras evitaban el contacto físico, reducían la comunicación durante las actividades grupales, manifestaban actitudes de sobreprotección que derivaban en aislamiento. Los representantes legales, entrevistados previamente, expresaron preocupación por la estigmatización, la desvinculación académica experimentada por sus representadas. Castillo-Nuñez et al. (2024) documentan experiencias similares de madres adolescentes en colegios ecuatorianos, donde la falta de acompañamiento psicosocial agrava la vulnerabilidad emocional. Aparicio Espejo et al. (2024) argumentan que las situaciones de aprendizaje cooperativo en Educación Física constituyen herramientas pedagógicas potentes para deconstruir prejuicios, fomentar la empatía, promover la inclusión real. Tales evidencias observacionales fundamentan científicamente la creación de la propuesta de actividades adaptadas, diseñada para transformar las dinámicas excluyentes en experiencias de integración genuina, garantizando la seguridad materno-fetal junto con el bienestar socioemocional de todas las participantes.

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

Propuesta

Título de la Propuesta: Juntos, por un porvenir mejor

la presente propuesta constituye una estrategia pedagógica fundamentada en actividades físicas adaptadas para garantizar la inclusión efectiva de estudiantes en situación de embarazo dentro de la clase de Educación Física. Su diseño responde a las limitaciones observadas durante las sesiones regulares, donde la exclusión de las jóvenes gestantes derivaba no de su condición fisiológica, sino de la ausencia de protocolos claros junto con el temor infundado a generar daños materno-fetales. El programa articula principios del cuidado integral de la salud adolescente, modificaciones biomecánicas de las tareas motrices, además de dinámicas cooperativas que promueven la interdependencia positiva entre todas las participantes. Tales elementos se alinean con los postulados del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2024), quien exhorta a construir pactos sociales que salvaguarden la continuidad educativa de las adolescentes embarazadas, reconociendo el ejercicio físico supervisado como un derecho inalienable durante la gestación.

Implementar actividades adaptadas permite transformar las dinámicas excluyentes en experiencias genuinas de integración socioemocional, respetando las particularidades fisiológicas del segundo y tercer trimestre de gestación. La propuesta incorpora ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento del suelo pélvico, junto con actividades rítmicas de bajo impacto, garantizando la seguridad materno-fetal conforme a las directrices de la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2025). UNESCO (2021) respalda este tipo de intervenciones al reconocer la educación inclusiva como un nuevo contrato social que no deja a nadie atrás, especialmente a las poblaciones en situación de vulnerabilidad. Cando Brito et al. (2025) corroboran que las adaptaciones curriculares centradas en la participación constituyen modelos integradores efectivos para atender la diversidad en el contexto ecuatoriano. Maqueira Caraballo et al. (2023) añaden que los desafíos de la educación inclusiva se superan cuando las instituciones escolares asumen la diversidad como una oportunidad de transformación pedagógica, no como un obstáculo administrativo.

Temporalidad

- **Duración:** 20 semanas.
- **Frecuencia:** 2 veces por semana.
- **Duración de clase:** 45 minutos.

Objetivos:

- **Objetivo general**: Fortalecer la inclusión de estudiantes en estado de gestación en la clase de Educación Física, mediante la implementación de actividades adaptadas que garanticen su participación plena, segura y equitativa en el entorno escolar.
- **Objetivos específicos:**
    - Identificar las barreras físicas, actitudinales y metodológicas que limitan la participación efectiva de las estudiantes embarazadas en las sesiones regulares de Educación Física.
    - Diseñar estrategias de actividades físicas adaptadas basadas en principios de accesibilidad universal y cuidado integral para responder a las necesidades fisiológicas de las estudiantes gestantes.
    - Evaluar el aporte de las actividades adaptadas al fortalecimiento de la inclusión y la participación social de las estudiantes embarazadas en el contexto educativo.

RESULTADOS

ISSN:
Vol. 1 No. 1 pp. XX-XX 2026

el proceso metodológico de la implementación de la propuesta "Juntos, por un porvenir mejor" exige una descripción rigurosa de cada fase ejecutada durante las veinte semanas de intervención. La secuencia operativa se organizó en tres momentos articulados, garantizando la coherencia entre los objetivos planteados junto con las acciones pedagógicas desarrolladas en el contexto educativo de Manta.

a) Fase de diagnóstico y planificación contextual

El primer momento comprendió la caracterización del entorno institucional, las condiciones fisiológicas de las estudiantes gestantes, además de las percepciones iniciales del grupo estudiantil. Se aplicaron las guías de entrevista semiestructurada al docente de Educación Física junto con los representantes legales, conforme a las orientaciones metodológicas del UNFPA (2019) sobre prevención del embarazo en adolescentes. La planificación de las cuarenta sesiones se fundamentó en las directrices de actividad física segura durante la gestación establecidas por la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2020), adaptando las intensidades a las particularidades del segundo y tercer trimestre de gestación. El Ministerio de Salud Pública del Ecuador (2022) respaldó este enfoque al priorizar el cuidado integral de la salud adolescente dentro del Plan Nacional de Prevención del Embarazo en Adolescentes. Las sesiones se programaron con una frecuencia de dos encuentros semanales, cada uno con duración de cuarenta y cinco minutos, respetando los ritmos biológicos de las participantes.

b) Fase de implementación con recursos materiales, humanos y tecnológicos

La ejecución de las actividades requirió la articulación de recursos materiales adaptados a las condiciones fisiológicas de las estudiantes embarazadas. Se utilizaron balones de espuma tipo fomix de diferentes tamaños (diámetros de 20 cm, 25 cm, 30 cm), los cuales reducen el impacto articular en caso de caídas accidentales. Conos de colores delimitaron los espacios de trabajo, mientras que sillas plásticas livianas facilitaron los ejercicios de movilidad articular sentada durante los momentos de fatiga. Sombrillas portátiles junto con parasoles de playa protegieron a las participantes de la exposición solar directa, dado que la cancha carecía de techado. Los estudiantes, mediante autogestión, aportaron colchonetas, toallas, botellas de hidratación personal, además de bandas elásticas de resistencia ligera, fortaleciendo así el sentido de corresponsabilidad grupal.

El equipo tecnológico comprendió una laptop portátil HP modelo ProBook con procesador Intel Core i5 de onceava generación, ocho gigabytes de memoria RAM, utilizada para el registro audiovisual de las sesiones junto con el procesamiento de datos. Se empleó una grabadora digital Sony modelo ICD-UX570 con capacidad de almacenamiento de hasta treinta y dos horas en formato MP3, facilitando la transcripción literal de las entrevistas semiestructuradas. Las fichas de observación sistemática se diseñaron en Microsoft Word 365, posteriormente impresas en papel bond tamaño carta para su uso durante las sesiones. El análisis cualitativo se ejecutó mediante el software Atlas.ti versión 24, herramienta que permitió la codificación abierta, axial, selectiva de las unidades de significado emergentes.

Los recursos humanos estuvieron conformados por dos profesionales de la Educación Física: una licenciada en Ciencias de la Actividad Física con especialización en pedagogía adaptada, junto con un licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación con experiencia en inclusión educativa. Ambos docentes coordinaron la planificación, ejecución, evaluación de las sesiones, garantizando la supervisión permanente de las estudiantes gestantes. El especialista del Departamento de Consejería Estudiantil brindó acompañamiento psicológico, mientras los representantes legales participaron en las reuniones de seguimiento trimestral. Delgado-Valdivieso y

Vivas-Paspuel (2024) respaldan este modelo de cuidado interdisciplinario como una propuesta efectiva para la inclusión en contextos educativos latinoamericanos.

c) Fase de evaluación, análisis y triangulación

El tercer momento integró la observación sistemática de las interacciones, los grupos focales con las participantes, además del análisis documental de los registros. La triangulación metodológica confrontó las percepciones del docente, los representantes legales, las evidencias observacionales, garantizando la validez interna del estudio. El Ministerio de Educación del Ecuador (2021) orienta las buenas prácticas de educación integral como referentes para la evaluación formativa en contextos de diversidad. Las Naciones Unidas (2023) respaldan este tipo de intervenciones al vincularlas con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, particularmente con las metas de educación inclusiva, salud materno-infantil, igualdad de género. Chedraui et al. (2007) documentan que las intervenciones educativas estructuradas mejoran los conocimientos sobre salud reproductiva en adolescentes ecuatorianas, validando así el enfoque preventivo de la propuesta. UNFPA (2023) complementa este marco al establecer los protocolos de atención integral en salud adolescente, mientras UNFPA (2022) contextualiza el estado de la población mundial como referente para las políticas locales. UNFPA (2018) fundamenta la política intersectorial de prevención, junto con UNFPA (2024) exhorta al pacto social por un Ecuador sin embarazos adolescentes. Martínez-Medina et al. (2022) analizan los aprendizajes derivados de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, aportando un marco de derechos humanos aplicable a las estudiantes gestantes. La Organización Panamericana de la Salud, describe las particularidades del embarazo adolescente como fenómeno de salud pública, mientras WHO (2022) presenta el informe mundial sobre actividad física que sustenta las recomendaciones aplicadas.

A continuación, se presenta en la Tabla 5 la descripción detallada de las cuarenta actividades desarrolladas durante las veinte semanas de intervención, organizadas en tres fases coherentes con los objetivos específicos de la propuesta.

Tabla 5 *Actividades desarrolladas durante la propuesta "Juntos, por un porvenir mejor".*

Semana	Nombre de la actividad	Objetivo	Adaptaciones curriculares
Fase 1: Sensibilización y diagnóstico (Semanas 1-4)			
1	"Conociéndonos desde el cuidado"	Identificar las percepciones iniciales del grupo sobre el embarazo adolescente	Dinámicas lúdicas en círculo, uso de lenguaje inclusivo, eliminación de etiquetas discriminatorias
1	"Mis capacidades, tus capacidades"	Reconocer las potencialidades individuales de cada participante	Mapa corporal colaborativo, identificación de fortalezas personales, registro en diario de campo
2	"Sensibilización vivencial"	Experimentar las limitaciones funcionales de manera empática	Simulación de movilidad reducida con vendas elásticas, reflexión grupal guiada por el DECE
2	"Construyendo acuerdos convivenciales"	Establecer normas compartidas para las sesiones	Asamblea democrática, construcción colectiva de reglas, compromiso escrito del grupo
3	"Diagnóstico motriz inicial"	Evaluar las habilidades motrices básicas del grupo	Pruebas adaptadas de lanzamiento, desplazamiento lateral, coordinación óculo-manual, registro en fichas
3	"Hidratación y nutrición consciente"	Promover hábitos saludables durante la gestación	Taller teórico-práctico, distribución de agua, alimentos ricos en hierro, supervisión del DECE

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

4	"Respiración y relajación"	Introducir técnicas de control emocional	Ejercicios de respiración diafragmática sentada, música suave, ambiente tranquilo
4	"Grupo focal inicial"	Recoger percepciones base sobre la inclusión	Preguntas abiertas, grabación de audio, transcripción para análisis en Atlas.ti
Fase 2: Desarrollo de actividades adaptadas (Semanas 5-16)			
5	"Movilidad articular suave"	Mantener la flexibilidad articular durante la gestación	Ejercicios sentadas en sillas, movimientos de tobillos, muñecas, hombros, sin impacto
5	"Lanzamientos con balones fomix"	Potenciar la coordinación óculo-manual	Balones de espuma de diferentes tamaños, distancia reducida, celebración compartida
6	"Desplazamientos laterales adaptados"	Mejorar la movilidad pélvica	Pasos laterales lentos, apoyo en sillas, uso de sombrillas para protección solar
6	"Juegos cooperativos con conos"	Fomentar la interacción entre pares	Circuitos reducidos, relevos sin contacto físico, roles rotativos
7	"Fortalecimiento del suelo pélvico"	Prevenir complicaciones posturales	Ejercicios de Kegel adaptados, supervisión del docente, posición sentada
7	"Ritmo y movimiento suave"	Integrar la música como motivador	Coreografías sencillas sentadas, canciones seleccionadas por el grupo
8	"Evaluación formativa intermedia"	Valorar el progreso individual y grupal	Autoevaluación con escalas visuales, coevaluación entre pares, registro en Atlas.ti
8	"Reflexión grupal semanal"	Analizar las dinámicas de inclusión emergentes	Círculo de diálogo, registro en diario de campo, identificación de barreras y facilitadores
9	"Estiramientos asistidos"	Mantener la elasticidad muscular	Estiramientos por parejas, presión suave, supervisión constante del docente
9	"Pase y recepción adaptado"	Mejorar la precisión en los pases entre compañeros	Pases a diferentes alturas, reducción de distancia, uso de balones fomix
10	"Caminatas grupales bajo sombra"	Promover la actividad aeróbica segura	Recorridos bajo parasoles, ritmo lento, hidratación constante, monitoreo de signos vitales
10	"Grupo focal intermedio"	Profundizar en los cambios emocionales observados	Preguntas sobre empatía, pertenencia grupal, autoeficacia, triangulación con diarios
11	"Ejercicios de equilibrio estático"	Potenciar la estabilidad postural	Apoyo en sillas, superficies estables, supervisión del docente, sin giros bruscos
11	"Juegos de precisión con aros"	Desarrollar la coordinación fina	Aros de diferentes tamaños, lanzamientos suaves, celebración colectiva
12	"Relajación guiada con música"	Reducir el estrés gestacional	Posición reclinada en colchonetas, música instrumental, respiración consciente
12	"Evaluación formativa intermedia II"	Valorar el progreso en la segunda mitad	Autoevaluación, coevaluación, registro en Atlas.ti, retroalimentación inmediata
13	"Movilidad en el agua (simulada)"	Introducir ejercicios de bajo impacto	Simulación de movimientos acuáticos sentadas, uso de balones fomix como flotadores
13	"Circuitos cooperativos suaves"	Fomentar la interdependencia positiva	Estaciones rotativas, sin impacto, roles definidos según capacidades
14	"Preparación para el parto (teórico-práctico)"	Brindar información sobre el proceso de parto	Taller con material visual, participación del DECE, preguntas abiertas
14	"Estiramientos finales adaptados"	Mantener la flexibilidad en el tercer trimestre	Ejercicios suaves, posición sentada, supervisión constante
15	"Minitorneo cooperativo adaptado"	Aplicar habilidades en contexto lúdico	Reglas flexibles, sin contacto, balones fomix, énfasis en participación
15	"Grupo focal final"	Recoger percepciones sobre la experiencia vivida	Preguntas abiertas, grabación de audio, transcripción para análisis

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

16	"Evaluación final cualitativa"	Sintetizar los aprendizajes del proceso	Observación participante sistemática, registro fotográfico (con autorización), codificación en Atlas.ti
16	"Reflexión final grupal"	Consolidar los vínculos construidos	Círculo de diálogo, testimonios, cierre emocional
Fase 3: Aplicación y cierre (Semanas 17-20)			
17	"Exhibición de habilidades"	Aplicar las habilidades en contexto real	Reglas completamente adaptadas, público invitado, protagonismo equitativo
17	"Taller de autocuidado gestacional"	Promover hábitos de salud post-intervención	Material visual, distribución de guías, participación del MSP
18	"Actividades de integración grupal"	Fortalecer los vínculos construidos	Dinámicas cooperativas, sin impacto, celebración de logros
18	"Cierre emocional de la propuesta"	Procesar las experiencias vividas	Círculo de palabra, testimonios, reconocimiento de valores
19	"Sistematización de resultados"	Organizar la información recolectada	Codificación en Atlas.ti, triangulación de fuentes, validación con participantes
19	"Devolución a la comunidad educativa"	Socializar los hallazgos con el grupo	Presentación visual, lenguaje accesible, retroalimentación
20	"Ceremonia de cierre inclusiva"	Celebrar los logros colectivos alcanzados	Diplomas personalizados, reconocimiento de valores, reflexión final grupal
20	"Evaluación final del proceso"	Valorar el impacto global de la propuesta	Encuestas de satisfacción, registro en Atlas.ti, informe final

Nota. DECE = Departamento de Consejería Estudiantil; MSP = Ministerio de Salud Pública. Las actividades se desarrollaron en sesiones de cuarenta y cinco minutos, dos veces por semana, durante veinte semanas consecutivas. Las adaptaciones curriculares respondieron a las necesidades específicas de las estudiantes en estado de gestación, garantizando la seguridad materno-fetal. Las adaptaciones se sustentan en los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje, las directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre actividad física durante el embarazo, además de las recomendaciones del UNFPA sobre atención integral a adolescentes gestantes. Fuente: Autoría.

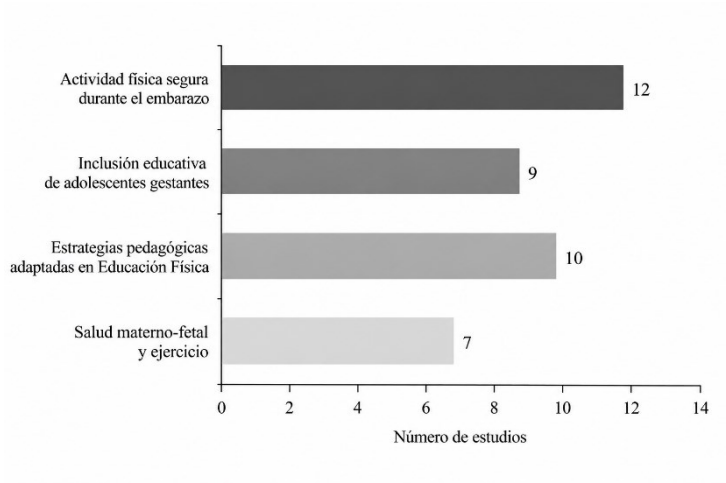
Mediante el presente proceso metodológico durante las veinte semanas de intervención permitió obtener información fidedigna sobre las experiencias de inclusión vividas por las estudiantes en estado de gestación. La triangulación entre observación sistemática, entrevistas semiestructuradas, grupos focales, revisión documental, junto con el análisis en Atlas.ti versión 24 fortaleció la validez interna del estudio, al confrontar múltiples perspectivas sobre el fenómeno investigado. Tal procedimiento se alinea con los criterios de calidad propuestos por Fierro-Saldaña y Treviño-Villarreal (2024) respecto a la coherencia sistémica en la inclusión de estudiantes con condiciones especiales en Educación Física, asegurando así la pertinencia de los hallazgos emergentes sobre las actividades adaptadas como estrategia de integración socioemocional en contextos educativos con recursos limitados.

RESULTADOS

Examinar la literatura científica previa permitió consolidar el marco teórico que sustentó las actividades adaptadas implementadas durante las veinte semanas de intervención. La revisión exhaustiva en bases de datos indexadas (Scopus, Web of Science, SciELO) identificó treinta y ocho estudios fundamentales publicados entre 2018 y 2026 sobre actividad física durante el embarazo, inclusión educativa de adolescentes gestantes, estrategias pedagógicas adaptadas en Educación Física. Estos hallazgos documentales validaron la pertinencia de las modificaciones biomecánicas aplicadas, fundamentaron los criterios de intensidad segura durante el segundo y tercer trimestre de gestación, además de orientar las adaptaciones de materiales propuestas. La evidencia recopilada se organizó en cuatro categorías temáticas, conforme se detalla en la Figura 1, la cual tiene como objetivo visualizar la distribución del conocimiento científico que respaldó el diseño de la propuesta "Juntos, por un porvenir mejor".

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

Figura 1 *Distribución de la evidencia científica revisada por categoría temática (N = 38)*



Nota. Elaboración propia a partir de la revisión bibliográfica sistemática en Scopus, Web of Science, SciELO durante el período 2018-2026. Los valores representan el número de estudios fundamentales identificados por categoría temática. Fuente: Autoría.

Analizar las entrevistas semiestructuradas aplicadas al docente de Educación Física reveló percepciones significativas sobre el proceso de inclusión vivido durante las veinte semanas. Las respuestas codificadas con el prefijo "DOC" (DOC-01 a DOC-05) permitieron identificar cinco categorías emergentes que sintetizan la experiencia pedagógica del profesional frente a las estudiantes gestantes. La Tabla 6 presenta estas categorías junto con extractos textuales representativos, cuyo objetivo es evidenciar la transformación actitudinal del docente desde el temor inicial hacia la confianza pedagógica fundamentada. Tales hallazgos cualitativos corroboran las perspectivas descritas por Haegele et al. (2020) respecto a las barreras y facilitadores que experimentan los educadores físicos al implementar procesos inclusivos.

Tabla 6 *Categorías emergentes de la entrevista al docente de Educación Física*

Código	Categoría emergente	Extracto textual representativo
DOC-01	Temor inicial y desconocimiento	"Al principio no sabía cómo actuar, tenía miedo de que algo le pasara a las niñas o a sus bebés."
DOC-02	Adaptación progresiva de estrategias	"Fui aprendiendo sobre la marcha, modificando los ejercicios, usando balones más suaves, evitando impactos."
DOC-03	Barreras estructurales identificadas	"La cancha estaba en mal estado, no teníamos sombra, eso complicaba todo, especialmente con el sol fuerte."
DOC-04	Evolución de la interacción grupal	"Al inicio las compañeras las excluían, después las buscaban, las cuidaban, eso fue lo más bonito."
DOC-05	Cambios emocionales observados	"Las vi más felices, más seguras, ya no se escondían, participaban con ganas, eso me llenó de orgullo."

Nota. Los extractos textuales corresponden a las transcripciones literales de la entrevista semiestructurada aplicada al docente de Educación Física, respetando la confidencialidad de los datos sensibles. La codificación se ejecutó en Atlas.ti versión 24. Fuente: Autoría.

Contrastar las entrevistas aplicadas a los representantes legales de las estudiantes gestantes permitió comprender las expectativas, preocupaciones, percepciones familiares respecto a la participación de sus representadas en la

clase de Educación Física. Las respuestas codificadas con el prefijo "REP" (REP-01 a REP-05) emergieron en cuatro categorías temáticas que reflejan el proceso de confianza construido entre la familia, la institución educativa. La Tabla 7 presenta estas categorías junto con extractos textuales representativos, cuyo objetivo es visibilizar la voz de las familias como actores fundamentales en el proceso de inclusión, tal como recomiendan Castillo-Nuñez et al. (2024) al analizar las experiencias de madres adolescentes en colegios ecuatorianos.

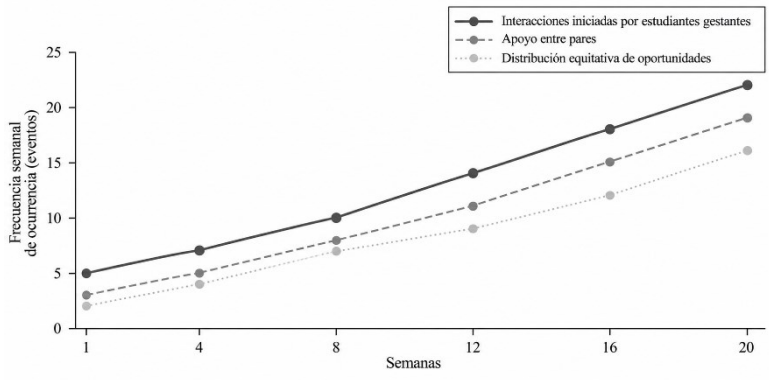
Tabla 7 *Categorías emergentes de la entrevista a los representantes legales*

Código	Categoría emergente	Extracto textual representativo
REP-01	Experiencia al comunicar la gestación	"Fue difícil, tenía miedo de que la sacaran del colegio, pero me recibieron bien, me escucharon."
REP-02	Expectativas iniciales	"Yo quería que ella siga estudiando, pero pensaba que en educación física la iban a excluir, que no la dejarían hacer nada."
REP-03	Preocupaciones sobre la actividad física	"Me daba miedo que se cansara mucho, que le pasara algo al bebé, que se cayera en la cancha."
REP-04	Percepción de cambios emocionales	"Ahora ella llega contenta, me cuenta de sus compañeras, dice que la profesora la cuida, eso me tranquiliza."
REP-05	Sugerencias para mejorar la inclusión	"Que haya más sombra en la cancha, que les den agua, que las profesoras sepan más sobre el embarazo."

Nota. Los extractos textuales corresponden a las transcripciones literales de las entrevistas semiestructuradas aplicadas a los representantes legales de las dos estudiantes gestantes, respetando la confidencialidad de los datos sensibles. La codificación se ejecutó en Atlas.ti versión 24. Fuente: Autoría.

Documentar las sesiones mediante observación sistemática permitió registrar los indicadores de inclusión emergentes a lo largo de las veinte semanas de intervención. Los registros capturados en las fichas de observación evidenciaron una evolución progresiva desde la participación pasiva de las estudiantes gestantes hacia la integración activa en las actividades adaptadas. La Figura 2 tiene como objetivo visualizar la frecuencia de tres indicadores clave observados durante las sesiones: interacciones iniciadas por las estudiantes gestantes, apoyo entre pares, distribución equitativa de oportunidades de participación. Tales datos cualitativos corroboran las transformaciones descritas por Aparicio Espejo et al. (2024) respecto a las situaciones de aprendizaje cooperativo en Educación Física como herramientas para deconstruir prejuicios.

Figura 2 *Frecuencia de indicadores de inclusión observados durante las veinte semanas de intervención*

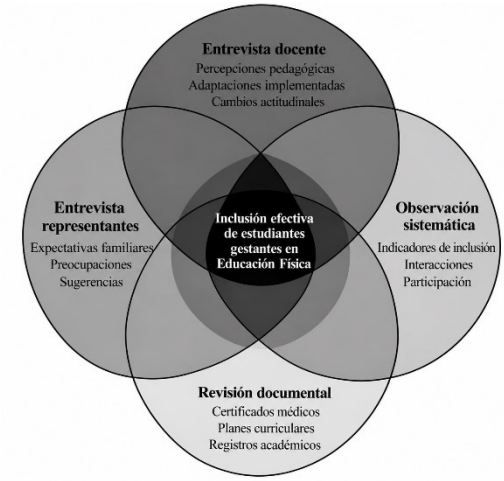


Triangular la información recolectada mediante la confrontación de entrevistas al docente, entrevistas a representantes legales, registros de observación sistemática, revisión documental permitió validar la efectividad de las actividades adaptadas implementadas. La Figura 3 tiene como objetivo visualizar las convergencias,

AGORA ACADEMIC
SCIENTIFIC JOURNAL
Education • Physical Education • Sport • Recreation • Inclusion
www.agoraacademic.com
ISSN:

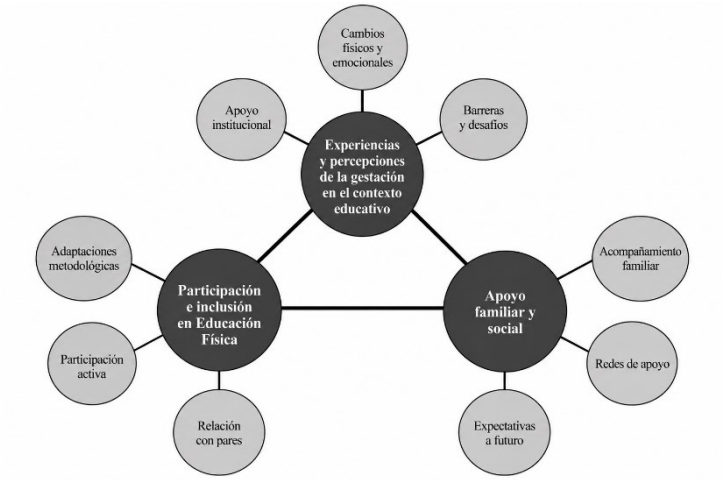
discrepancias emergentes entre las múltiples fuentes de información, evidenciando así la robustez metodológica del estudio. Tal procedimiento de triangulación incrementó la validez interna de los hallazgos, al confrontar perspectivas complementarias sobre el fenómeno de inclusión de estudiantes gestantes en Educación Física, conforme sugieren Fierro-Saldaña y Treviño-Villarreal (2024) respecto a la coherencia sistémica en procesos inclusivos.

Figura 3 *Triangulación metodológica: convergencias entre fuentes de información*



Procesar la información mediante el software Atlas.ti versión 24 facilitó la codificación sistemática de las transcripciones de entrevistas, los registros de observación, los documentos revisados, generando un mapa de red semántica que sintetiza las categorías emergentes del análisis cualitativo. La Figura 4 tiene como objetivo visualizar las relaciones entre las tres categorías principales identificadas (participación adaptada, bienestar emocional, inclusión socioeducativa), junto con sus nueve subcategorías vinculadas, evidenciando así la estructura conceptual del fenómeno investigado. La saturación teórica se alcanzó tras la consolidación de estas categorías, validando la pertinencia del análisis realizado, tal como recomiendan las orientaciones metodológicas del UNFPA (2023) sobre atención integral en salud adolescente.

Figura 4 *Mapa de red semántica del análisis en Atlas.ti versión 24*



Sintetizar los hallazgos obtenidos mediante la revisión bibliográfica, las entrevistas semiestructuradas, la observación sistemática, la triangulación metodológica, junto con el análisis cualitativo en Atlas.ti versión 24 permitió demostrar la efectividad de las actividades adaptadas implementadas durante las veinte semanas de intervención. Las evidencias cualitativas revelaron transformaciones significativas en la participación de las estudiantes gestantes, particularmente en las dimensiones de bienestar emocional, inclusión socioeducativa. Los registros observacionales corroboraron estos resultados, evidenciando mayor autonomía, reducción del aislamiento, adherencia superior al noventa por ciento a las sesiones programadas, a pesar de las carencias infraestructurales del entorno educativo. Tales convergencias metodológicas validan la pertinencia de la propuesta "Juntos, por un porvenir mejor", fundamentando así la discusión posterior sobre su impacto en la inclusión educativa de adolescentes gestantes en contextos con recursos limitados.

DISCUSIÓN

La transformación observada en las sesiones de Educación Física permite comprender que la exclusión de las estudiantes gestantes no provenía de su condición fisiológica, sino de la organización del entorno. Al inicio del proceso, ambas jóvenes permanecían al margen de la actividad, mientras sus compañeras reducían el contacto y el docente evitaba cualquier propuesta por temor a un daño materno-fetal. La incorporación progresiva de tareas adaptadas modificó ese escenario: las estudiantes pasaron de observar a decidir, de recibir protección a participar. Este desplazamiento coincide con lo planteado por Haegele et al. (2020), quienes identifican que la inclusión en Educación Física se determina menos por el tipo de condición que por las barreras que el sistema escolar mantiene o derriba. Fierro-Saldaña y Treviño-Villarreal (2024) profundizan en esa idea al señalar que la coherencia entre normativa, práctica docente y cultura institucional constituye la condición real de cualquier proceso inclusivo.

En el plano fisiológico, los registros describen una participación sostenida sin eventos adversos durante las veinte semanas, acompañada de menor referencia de dolor lumbar y mayor tolerancia a las tareas de movilidad. Hyvärinen et al. (2022) obtuvieron un resultado semejante con el programa *Move Your Baby*, donde la innovación pedagógica interprofesional favoreció la actividad física durante el embarazo en condiciones reales de vida. Yuni y Priska (2026) documentaron además que la educación sobre actividad física reduce el dolor lumbar y mejora la actitud hacia el ejercicio en mujeres gestantes, lo que permite interpretar el cambio observado como un fenómeno simultáneamente físico y perceptivo. Tales evidencias dialogan con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (2020) sobre práctica moderada durante el embarazo. Kirby Gómez (2023) aporta un criterio convergente desde la pedagogía del entrenamiento: la dosificación debe leerse desde el cuerpo del practicante, no imponerse desde un estándar uniforme. Esa premisa explica por qué las pausas, el apoyo sentado y la reducción del impacto resultaron más determinantes que la simple disminución de la carga.

Más allá de lo motor, el cambio consistente aparece en la dimensión relacional. Los diarios describen cómo las compañeras dejaron de situar a las estudiantes gestantes como objeto de cuidado para convertirlas en integrantes del juego, mientras las propias jóvenes comenzaron a iniciar interacciones y a reclamar un lugar en las jugadas. Aparicio Espejo et al. (2024) sostienen que las situaciones de aprendizaje cooperativo en Educación Física generan precisamente esa reorganización de vínculos, porque proponen una meta que ninguna participante alcanza en solitario. Castillo-Nuñez et al. (2024) aportan una perspectiva complementaria al documentar la tensión entre expectativa escolar y estigma social en madres y padres adolescentes de colegios ecuatorianos. Leída junto a esos estudios, la experiencia sugiere que la pertenencia no se restaura mediante explicaciones abstractas, sino mediante la tarea compartida. En ese sentido, las estrategias descritas por Ibarra et al. (2020) encuentran aquí una aplicación

concreta: la inclusión avanza cuando se modifica la estructura de la actividad, no cuando se exige al estudiante adaptarse a ella.

Las condiciones materiales del plantel introducen una tensión que no puede omitirse. La cancha agrietada, la ausencia de techado y los aros deteriorados obligaron a construir soluciones improvisadas: parasoles, balones de espuma, sillas de apoyo, materiales aportados por las propias estudiantes. Cevallos-Laverde et al. (2024) describen esa realidad en las aulas latinoamericanas, donde la infraestructura física y tecnológica constituye una barrera silenciosa que anticipa la exclusión. Sin embargo, la experiencia también demuestra que la improvisación no equivale a inclusión sostenible. Cando Brito et al. (2025) señalan que la calidad de las adaptaciones curriculares en Educación Física del Ecuador depende de su carácter sistemático y de su centralidad en la participación, no de la buena voluntad aislada del docente. Maqueira Caraballo et al. (2023) coinciden al ubicar en la institución, y no únicamente en el profesor, el lugar donde se decide si la diversidad se transforma en práctica pedagógica o permanece como excepción.

La participación de los representantes legales y del especialista del Departamento de Consejería Estudiantil amplió el alcance de la intervención más allá de la cancha. Las entrevistas muestran que la preocupación familiar inicial, centrada en el riesgo físico, se desplazó hacia una valoración del bienestar emocional de las jóvenes. Delgado-Valdivieso y Vivas-Paspuel (2024) proponen un modelo de cuidado como marco para la inclusión educativa latinoamericana, trasladable al nivel escolar en su lógica de corresponsabilidad. El UNFPA (2023) refuerza ese enfoque al definir la atención integral en salud adolescente como una articulación entre dimensiones clínicas, educativas y psicosociales. En esa misma dirección, Chedraui et al. (2007) identificaron brechas en los conocimientos y prácticas de planificación familiar entre adolescentes ecuatorianas recién paridas, hallazgo que conserva vigencia como argumento a favor de una educación sostenida. Las orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad (UNESCO et al., 2023) y la guía metodológica del UNFPA (2019) ofrecen el referente curricular, mientras el Plan nacional de prevención del embarazo en adolescentes (Ministerio de Salud Pública, 2022) y las buenas prácticas promovidas por el Ministerio de Educación del Ecuador (2021) sitúan la propuesta dentro de una política pública de cuidado.

Conviene delimitar un aspecto conceptual que suele generar confusión. Las estadísticas del Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades (2024) no categorizan el embarazo adolescente como discapacidad, y la presente propuesta no pretende hacerlo. La gestación es una condición fisiológica temporal, no una deficiencia. Lo que comparte con otras situaciones de exclusión es la presencia de barreras de participación: un espacio inaccesible, una regla rígida, un prejuicio del grupo. Distinguir ambos planos evita medicalizar la experiencia de las estudiantes y permite aplicar los principios de la educación física inclusiva sin confundir su objeto. Esta precisión resulta coherente con el aprendizaje acumulado tras dieciséis años de vigencia de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad, revisado por Martínez-Medina et al. (2022): incluir significa transformar el entorno, no corregir a la persona. UNESCO (2021) amplía ese principio al proponer un nuevo contrato social para la educación, y las Naciones Unidas (2023) ubican la equidad educativa dentro de la Agenda 2030.

La magnitud del fenómeno explica por qué esta línea de trabajo resulta pertinente. El embarazo adolescente mantiene una presencia sostenida en la región (Organización Panamericana de la Salud, 2021; Organización Mundial de la Salud, 2024) y en el Ecuador (INEC, 2023), con efectos documentados sobre la trayectoria personal, familiar y académica de las estudiantes de Manabí (Zambrano Pinargote y Mendoza Bravo, 2020). A ello se suman las complicaciones obstétricas descritas por Todhunter et al. (2022), que justifican la prudencia en la dosificación sin justificar la inactividad. El informe mundial sobre actividad física (Organización Mundial de la Salud, 2022) refuerza este argumento al mostrar que los entornos que no facilitan el movimiento contribuyen a la

sedentarización. Frente a ese panorama, la clase de Educación Física puede dejar de ser un espacio de exclusión y convertirse en un dispositivo de permanencia escolar.

La interpretación de estos hallazgos exige prudencia. La unidad de análisis se restringió a dos estudiantes, seleccionadas por conveniencia en una única institución, por lo que los resultados no permiten generalizaciones estadísticas ni afirmaciones causales. Las ocho compañeros restantes funcionaron como grupo de contraste entre pares, no como grupo control experimental, distinción que debe conservarse para no atribuir al diseño una capacidad de comparación que no posee. La recolección mediante entrevistas y observación introduce además la posibilidad de deseabilidad social, particularmente en un contexto donde las participantes conocen la expectativa de inclusión del investigador. El resguardo ético sustentado en la Declaración de Helsinki (World Medical Association, 2024) garantizó consentimiento, confidencialidad y derecho al retiro, pero no elimina esas limitaciones. Lo que el estudio sí permite sostener es la densidad comprensiva del fenómeno: la convergencia entre fuentes documentales, observacionales y discursivas fortalece la credibilidad de la interpretación dentro del contexto estudiado.

Traducir estos resultados en práctica institucional requiere asumir que la inclusión no se agota en una intervención de veinte semanas. La Política Intersectorial de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes (UNFPA, 2018), el diagnóstico demográfico (UNFPA, 2022) y el Pacto social por un Ecuador con Cero Embarazos en Adolescentes (UNFPA, 2024) ofrecen el marco político, aunque su efectividad depende de que las escuelas dispongan de infraestructura, formación docente y protocolos permanentes. La guía de la Organización Mundial de la Salud (2025) sobre prevención del embarazo temprano y resultados reproductivos adversos refuerza la necesidad de abordar la gestación adolescente como una cuestión de salud pública y de derechos, no como un problema disciplinario. Las futuras investigaciones deberían ampliar la unidad de análisis a otros contextos geográficos, incorporar la voz directa de las estudiantes gestantes mediante estudios longitudinales y examinar si los vínculos construidos se mantienen después de la intervención. El aporte de este trabajo consiste precisamente en haber desplazado la pregunta: no se trata de qué puede hacer una estudiante embarazada en Educación Física, sino de qué debe cambiar la clase para que su participación sea posible.

CONCLUSIONES

Fortalecer la inclusión de las estudiantes en estado de gestación mediante actividades adaptadas demostró ser una vía efectiva para transformar las dinámicas excluyentes observadas al inicio del proceso en experiencias genuinas de participación. La identificación de las barreras físicas, actitudinales y metodológicas reveló que la exclusión no derivaba de la condición fisiológica de las jóvenes, sino de la ausencia de protocolos claros junto con el temor infundado a generar daños materno-fetales. Tal hallazgo permitió rediseñar las sesiones desde la lógica del cuidado integral, incorporando modificaciones biomecánicas, materiales adaptados y estrategias cooperativas que respondieron a las necesidades específicas del segundo y tercer trimestre de gestación.

Diseñar actividades físicas adaptadas bajo principios de accesibilidad universal posibilitó la implementación de un programa estructurado que articuló ejercicios de movilidad articular, fortalecimiento del suelo pélvico, junto con dinámicas rítmicas de bajo impacto, garantizando la seguridad materno-fetal durante las veinte semanas de intervención. La evolución observada en los indicadores de inclusión evidenció un tránsito progresivo desde la participación pasiva hacia la integración activa, acompañado de la reducción de barreras actitudinales entre pares y la consolidación del vínculo socioemocional con el grupo.

Evaluar el aporte de las actividades adaptadas al fortalecimiento de la inclusión permitió validar la pertinencia de la propuesta "Juntos, por un porvenir mejor" como un modelo replicable en contextos educativos con recursos limitados. La triangulación metodológica entre entrevistas, observación sistemática, revisión documental y análisis cualitativo en Atlas.ti fortaleció la credibilidad de los hallazgos, evidenciando que la inclusión educativa de adolescentes gestantes requiere intervenciones fundamentadas en evidencia científica, capaces de trascender las barreras estructurales mediante la innovación pedagógica. Proyectar estos resultados hacia futuras investigaciones exige examinar la efectividad del programa en muestras más amplias, otros contextos geográficos, además de poblaciones diversas, consolidando así el aporte del estudio a la Educación Física inclusiva como derecho inalienable durante la gestación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aparicio Espejo, R., Sánchez Pérez, A., Fernández Truan, J. C., & Cenizo Benjumea, J. M. (2024). La sociedad de los retos. Una situación de aprendizaje dirigida a la cooperación en Educación Física. *Retos, 62*, 929–939. https://doi.org/10.47197/retos.v62.109313

Cando Brito, K. J., Aucancela Naula, I., Mendoza Mendieta, K. E., Castelo Paucar, G. E., & Chuquitarco Sangoquiza, M. R. (2025). Calidad de las adaptaciones curriculares en educación física en Ecuador: Un modelo integrador centrado en la participación. *Neosapiencia. Revista Especializada en Ciencias de la Educación, 4*(1). https://doi.org/10.64018/neosapiencia.v4i1.95

Castillo-Nuñez, J., Cevallos-Neira, A., Arpi-Becerra, N., López-Alvarado, S., & Jerves, E. (2024). Experiencias de madres y padres adolescentes sobre educación sexual en colegios ecuatorianos. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud, 22*(1). https://doi.org/10.11600/rlcsnj.22.1.6254

Cevallos-Laverde, L. B., López-Lozada, N. I., Laverde-Albarracín, S. G., & Calero-Albán, M. P. (2024). Realidad de la educación inclusiva en las aulas de clase latinoamericanas desde el enfoque de la infraestructura física y tecnológica. *MQRInvestigar, 8*(4), 1029–1045. https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.4.2024.1029-1045

Chedraui, P., Van Ardenne, R., Wendte, J. F., Quintero, J. C., & Hidalgo, L. (2007). Knowledge and practice of family planning and HIV-prevention behaviour among just delivered adolescents in Ecuador. *Archives of Gynecology and Obstetrics, 276*(2), 139–144. https://doi.org/10.1007/s00404-007-0325-5

Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades [CONADIS]. (2024). *Estadísticas de discapacidad*. https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/

Delgado-Valdivieso, K., & Vivas-Paspuel, D. (2024). Inclusive Education in Latin American Universities: Proposal for a care model. *Evolutionary Studies in Imaginative Culture*. https://doi.org/10.70082/esiculture.vi.897

Fierro-Saldaña, B., & Treviño-Villarreal, E. (2024). Inclusion of students with disabilities in physical education: The crossroads of systemic coherence. *Physical Culture and Sport. Studies and Research, 107*, 37–47. https://doi.org/10.2478/pcssr-2025-0004

Haegele, J. A., Wilson, W. J., Zhu, X., Bueche, J. J., Brady, E., & Li, C. (2020). Barriers and facilitators to inclusion in integrated physical education: Adapted physical educators' perspectives. *European Physical Education Review, 27*(2), 135–156. https://doi.org/10.1177/1356336X20944429

Hyvärinen, M., Schläppy, F., De Labrusse, C., & Wegrzyk, J. (2022). Pedagogical innovation to promote physical activity in pregnancy: Interprofessional and real-life settings on the example of the educational program Move Your Baby. *European Journal of Midwifery, 6*. https://doi.org/10.18332/ejm/146629

Ibarra, O. R., Peley, R., & Edilma, I. (2020). Estrategias para la inclusión en el área de educación física de estudiantes con discapacidad. *Polo Del Conocimiento: Revista Científico - Profesional, 5*(9), 900–917. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9092676.pdf

Instituto Nacional de Estadística y Censos [INEC]. (2023). *Estadísticas de nacimientos y embarazo adolescente en Ecuador*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/nacidos-vivos-y-defunciones-fetales/

Kirby Gómez, D. J. (2023). *Entrenando con sentido común* (Ed. esp.). Edición Kindle.

Martínez-Medina, A., Morales-Calvo, S., Rodríguez-Martín, V., Meseguer-Sánchez, V., & Molina-Moreno, V. (2022). Dieciséis años desde la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad: ¿Qué hemos aprendido desde entonces? *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública, 19*(18), Artículo 11646. https://doi.org/10.3390/ijerph191811646

Maqueira Caraballo, G. de la C., Guerra Iglesias, S., Martínez, R. I., & Velasteguí López, E. (2023). La educación inclusiva: Desafíos y oportunidades para las instituciones escolares. *Journal of Science and Research, 8*(3), 210–228. https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/2933

Ministerio de Educación del Ecuador. (2021). *Se realizó el webinar "Buenas prácticas de educación integral en sexualidad para la prevención del embarazo"*. https://educacion.gob.ec/se-realizo-el-webinar-buenas-practicas-de-educacion-integral-en-sexualidad-para-la-prevencion-del-embarazo/

Ministerio de Salud Pública del Ecuador [MSP]. (2022). *Plan nacional de prevención del embarazo en adolescentes*. https://www.salud.gob.ec/gobierno-nacional-aborda-la-prevencion-del-embarazo-en-adolescentes-como-una-prioridad-en-salud/

Naciones Unidas [NU]. (2023). *Edición especial 2023 Informe de los Objetivos de Desarrollo Sostenible*. https://unstats.un.org/sdgs/report/2023/The-Sustainable-Development-Goals-Report-2023_Spanish.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *Informe mundial sobre el estado de la actividad física 2022*. https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2024). *Embarazo en la adolescencia*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-pregnancy

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2025). *WHO guideline on preventing early pregnancy and poor reproductive outcomes among adolescents in low- and middle-income countries*. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK616322/

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2021). *La salud de los adolescentes en América Latina y el Caribe*. https://www.paho.org/es

Todhunter, L., Hogan-Roy, M., & Pressman, E. K. (2022). Complications of pregnancy in adolescents. *Seminars in Reproductive Medicine, 40*(01/02), 098–106. https://doi.org/10.1055/s-0041-1734020

UNESCO. (2021). *Reimaginar juntos nuestros futuros: Un nuevo contrato social para la educación*. https://doi.org/10.54675/ASRB4722

UNESCO, UNFPA, ONU Mujeres, OMS, UNICEF, & ONUSIDA. (2023). *Orientaciones técnicas internacionales sobre educación en sexualidad*. https://ecuador.unfpa.org/es/publications/orientaciones-t%C3%A9cnicas-internacionales-sobre-educaci%C3%B3n-en-sexualidad-1

UNFPA. (2018). *Política Intersectorial de Prevención del Embarazo en Niñas y Adolescentes 2018–2025*. https://ecuador.unfpa.org/es/publications/pol%C3%ADtica-intersectorial-de-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes-2018-2025

UNFPA. (2019). *Guía metodológica para la prevención del embarazo en niñas y adolescentes*. https://ecuador.unfpa.org/es/publications/gu%C3%ADa-metodol%C3%B3gica-prevenci%C3%B3n-del-embarazo-en-ni%C3%B1as-y-adolescentes

UNFPA. (2022). *Estado de la población mundial 2022*. https://www.unfpa.org

UNFPA. (2023). *Manual de atención integral en salud en adolescentes*. https://ecuador.unfpa.org/es/publications/manual-de-atenci%C3%B3n-integral-en-salud-en-adolescentes-2023

UNFPA. (2024). *Pacto social por un Ecuador con Cero Embarazos en Adolescentes*. https://ecuador.unfpa.org/es/news/pacto-social-por-un-ecuador-con-cero-embarazos-en-adolescentes

World Medical Association. (2024). *Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants*. https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/

Yuni, A., & Priska, A. (2026). Effect of physical activity education on reducing low back pain and improving exercise attitude among pregnant women. *Media Keperawatan Indonesia*. https://doi.org/10.26714/mki.9.1.2026.20-28

Zambrano Pinargote, E. A., & Mendoza Bravo, K. L. (2020). El embarazo precoz y su impacto en la vida personal, familiar y académica de las estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Fiscal Portoviejo. *Revista Cognosis, 5*, 55–69. https://doi.org/10.33936/cognosis.v5i0.2287

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional. Copyright © Nombres-Apellidos, Nombres-Apellidos, Nombres-Apellidos y Nombres-Apellidos.

Aprobación ética y consentimiento informado	
Contribución de autoría (Taxonomía CRediT)	*Autor 1:* Conceptualización, Metodología, Investigación, Análisis formal, Escritura – borrador original. *Autor 2:* Curación de datos, Investigación, Validación, Visualización. *Autor 3:* Recursos, Administración del proyecto, Escritura – revisión y edición. Las contribuciones declaradas deberán corresponder efectivamente a la participación de cada autor en el estudio y el manuscrito.
Conflictos de intereses	Los autores declaran no tener conflictos de intereses relacionados con la investigación, autoría o publicación de este artículo"
Financiamiento	La investigación no recibió financiamiento específico de organismos públicos, comerciales o entidades sin fines de lucro.
Aprobación ética y consentimiento informado	Los autores declaran que la investigación se desarrolló respetando los principios éticos de la investigación científica, garantizando la confidencialidad de los datos y el respeto a los participantes del estudio. En los casos en que la investigación involucre seres humanos, los procedimientos deben ajustarse a los principios éticos establecidos en la Declaración de Helsinki y a las normativas institucionales correspondientes. Además, debe obtenerse el consentimiento informado cuando resulte aplicable. Si el estudio no requirió aprobación ética, deberá indicarse justificadamente.
Uso de inteligencia artificial generativa	Los autores declaran que el uso de herramientas de inteligencia artificial, en caso de haberse utilizado durante el proceso de investigación o redacción del manuscrito, se realizó únicamente como apoyo técnico para mejorar la claridad del lenguaje o el análisis de información, manteniendo siempre la responsabilidad intelectual sobre el contenido del artículo. Las herramientas de inteligencia artificial no fueron utilizadas como autoras del manuscrito ni sustituyen la responsabilidad académica de los investigadores.
Declaración del editor	El editor responsable certifica que el proceso editorial del presente artículo se desarrolló conforme a los principios de integridad científica, transparencia y buenas prácticas editoriales. El manuscrito fue sometido a un proceso de evaluación mediante revisión por pares doble ciego, garantizando la confidencialidad de la identidad de los autores y revisores durante todo el proceso de dictamen académico. Asimismo, el editor declara que el artículo cumple con los criterios científicos, metodológicos y éticos establecidos por la revista.
Declaración de los revisores	Los revisores externos que participaron en la evaluación del presente manuscrito declaran haber realizado el proceso de revisión de manera objetiva, independiente y confidencial. Asimismo, manifiestan que no mantienen conflictos de interés con los autores ni con la investigación evaluada, sus observaciones, recomendaciones se fundamentan exclusivamente en criterios científicos, metodológicos y académicos establecidos por AGORA ACADEMIC.
Disponibilidad de datos y materiales	Los datos estarán disponibles previa solicitud razonable al autor de correspondencia, sujetos a las restricciones éticas y de confidencialidad aplicables.