

Estrategia educativa para incluir a estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física

AUTORES: Luis Javier Alcívar Pico¹

Bella Flor Zamora Vera²

Arnoldo Eliezer Alfonzo Marín³

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: luin_2409@hotmail.com

Fecha de recepción: 18 - 12 - 2020

Fecha de aceptación: 9 - 09 - 2021

RESUMEN

La educación inclusiva pretende mejorar la participación de los niños, jóvenes y adolescentes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje. El currículo de Educación Física, (2016) en su bloque “Relación entre prácticas corporales y Salud” exige a que el docente establezca en su planificación estrategias que permitan la participación de todos y todas en las clases. Esta investigación tiene un enfoque epistemológico racionalista-idealista, dando paso así a las interpretaciones libres, lenguajes amplios con un paradigma hermenéutico e interpretativo, aplicando un tipo de investigación fenomenológica del paradigma cualitativo. se aplicó la entrevista profunda, buscando principalmente información que permitan comprender e interpretar, pero, sobre todo, describir los fenómenos producidos por las estudiantes. Se selecciono de manera intensional a 11 estudiantes embarazadas que cursan por la educación general básica superior y bachillerato, pertenecientes a cuatro instituciones educativas de la zona rural de Portoviejo. Los resultados muestran que existe desconocimiento sobre inclusión, que las estudiantes embarazadas solo tenían una participación pasiva en las clases de Educación Física, las cuales se refieren a clases teóricas, exposiciones o tomar la lista a sus compañeros. Además, Los docentes no emplean estrategias para lograr inclusión en las clases. Por tal motivo, se dispuso a aplicar una estrategia educativa para incluir a las estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física. La técnica de IADOV permitió comprobar el nivel de satisfacción que sienten las estudiantes hacia

¹ Licenciado en Educación Física, Deportes y Recreación. Magister en Pedagogía de la Cultura Física. Docente del Ministerio de Educación del Distrito 13D01-Portoviejo, Ecuador. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-7907-1845>

² Licenciada en Educación Física, Deportes y Recreación. Magister en Cultura Física y Deportología. Docente Titular de la Universidad Técnica de Manabí. Portoviejo, Ecuador. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5053-6207>
E-mail: bella.zamora@utm.edu.ec

³ Licenciado en Educación Física y Deporte. Magister en Pedagogía de la Cultura Física. Portoviejo, Ecuador. ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9258-4805> E-mail: alfonzomarin16@gmail.com

los objetivos y actividades propuestos en la estrategia. Consiguiendo un resultado óptimo de satisfacción.

PALABRAS CLAVE: Inclusión; Estrategia educativa; Educación Física; Estudiantes embarazadas.

Educational strategy to include pregnant students in Physical Education classes

ABSTRACT

Inclusive education aims to improve the participation of children, youth, and adolescents during the teaching-learning process. The Physical Education curriculum, (2016) in its block "Relationship between bodily practices and Health" requires the teacher to establish in their planning strategies that allow everyone to participate in the classes. This research has a rationalist-idealist epistemological approach, thus giving way to free interpretations, broad languages with a hermeneutical and interpretive paradigm, applying a type of phenomenological research of the qualitative paradigm. The in-depth interview was applied, mainly looking for information that allows to understand and interpret, but, above all, to describe the phenomena produced by the students. Eleven pregnant students who are in general basic higher education and high school were selected on an intensive basis, belonging to four educational institutions in the rural area of Portoviejo. The results show that there is ignorance about inclusion, that pregnant students only had a passive participation in Physical Education classes, which refer to theoretical classes, presentations or taking the list from their classmates. In addition, teachers do not use strategies to achieve inclusion in classes. For this reason, it was decided to apply an educational strategy to include pregnant students in Physical Education classes. The IADOV technique allowed us to check the level of satisfaction that the students feel towards the objectives and activities proposed in the strategy. Achieving an optimal result of satisfaction

KEYWORDS: Inclusion; Educational strategy; Physical education; Pregnant students.

INTRODUCCIÓN

Actualmente la inclusión en los adolescentes con necesidades educativas especiales, jóvenes y mujeres embarazadas, están siendo considerados con mayor énfasis por las leyes. Sin embargo, en el sistema educativo es común que los integren a la educación de calidad más no que los incluyan.

Por otro lado, los líderes mundiales dotaron en el seno de las Naciones Unidas un acuerdo: la Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible, donde existen algunos contenidos con cinco elementos fundamentales, uno de ellos las personas, dándole dignidad de igualdad a todos en un ambiente

saludable. Para conseguirlo se proponen los (ODS), en cual nos enmarcaremos en el Objetivo 4, que pretende garantizar una Educación de calidad, Inclusiva, equitativa y promover oportunidades de aprendizaje permanente (Naciones Unidas/CEPAL, 2019).

En el 2011 se aprueba la Ley Orgánica de Educación Intercultural, en la cual se hace efectivo el derecho a la Educación que tienen las personas con discapacidad y personas vulnerables, garantizando la inclusión de estas a los establecimientos educativos dentro del marco del Buen Vivir, la inter

Así mismo, en el capítulo tercero de la LOEI, en su artículo 7, en su literal o, el cual hace referencia a los derechos y obligaciones de los estudiantes, indica que: “Contar con propuestas educacionales flexibles y alternativas que permitan la inclusión y permanencia de aquellas personas que requieran atención prioritaria, de manera particular personas con discapacidades, adolescentes y jóvenes embarazadas”.

Ahora bien, en el Currículo de Educación Física en el Bloque 6, “Relaciones entre Prácticas Corporales y Salud” reseña que es fundamental promover la reflexión sobre lo que es necesario acerca de la propia condición física, el impacto de las prácticas corporales, y los efectos que estas producen en el organismo, a su vez diferenciando objetivos. Es por ello, que las planificaciones de trabajo deben ser coherente con las condiciones de partida y los objetivos de cada sujeto (Currículo de Educación Física, 2016).

La Educación Física y el deporte son beneficiosos para la salud, y el área está encargada a incluir a los estudiantes en sus clases o sus prácticas, a la vez generar hábitos de ejercicios para su realización fuera de clase, por ende, no podemos dejar fuera a ninguno de los estudiantes sea que el estudiante tenga discapacidad, vulnerabilidad o este embarazada.

Las estudiantes embarazadas, saben que la primera clase de Educación Física es totalmente nueva, porque es totalmente diferente a las anteriores cuando no estaban embarazadas, donde no saben qué hacer, existen dudas y temor por parte de ellas. Los profesores, por lo general también sienten miedo y muchas veces se excluyen de las clases a estas, mandándolas a sentar donde no hay sol y estén cómodas sin hacer ninguna actividad física. Plantea Garzón, (2016), que “El docente debe comprender el papel de cada clase en el proceso educativo, constituyendo una tarea de primer orden la elevación de la calidad de las actividades que se desarrollan con los estudiantes”. Sugiere además él (Código de la Niñez y Adolescencia, 2013) “garantizar la permanencia de las estudiantes embarazadas que cursan la educación básica superior y bachillerato”.

La experiencia del autor como docente de Educación Física, la aplicación de entrevistas a otros profesionales de la especialidad y la observación directa y sistemática a las clases prácticas donde participan estudiantes embarazadas de las Unidad Educativa Fiscales “Pueblo Nuevo”, “Playa Prieta”, “3 de mayo” y “Abdón Calderón”, han revelado que las mismas no

son incluidas en las clases de Educación Física, debido al desconocimiento de inclusión por parte de las estudiantes, padres y docentes. Es por esta razón, que surge la iniciativa de dar respuesta a la interrogante de ¿Cómo incluir a las estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física?

Para ello, se pretende aplicar una estrategia educativa para la inclusión de las estudiantes embarazadas a las clases de Educación Física. se dispuso a determinar los fundamentos teóricos de la inclusión en las estudiantes embarazadas en las clases de Educación Física, diagnosticar el estado actual de inclusión en las estudiantes embarazadas de las instituciones antes mencionadas, establecer la estrategia educativa para incluir a las estudiantes embarazadas y comprobar el nivel de satisfacción de las estudiantes embarazadas hacia los objetivos y actividades de la estrategia educativa mediante la técnica del cuadro lógico de V.A. IADOV.

DESARROLLO

El término inclusión en la educación y a través de ella son la base primordial para transformar una educación de calidad y a la vez hacerles frente a todas las formas de exclusión y marginación. Menciona Navas, (2006) que ningún logro en las instituciones educativas debería considerarse por terminado a menos que se haya logrado para todos los estudiantes.

Por otro lado, Donoso, (2013) considera que la educación inclusiva es la necesidad de enseñar a todos por igual y como objetivo principal es que todos tengan intervención dentro de los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Lo que respecta al bachillerato, la (LOEI) establece la construcción de un currículo educativo que incluya temáticas de inclusión y equidad vinculadas al reconocimiento de la diversidad cultural, y a lo humanístico. (Plan Nacional del Buen Vivir, 2017, p. 165). Con el fin de que los bachilleres puedan sentir tal propósito, como un estilo de vida dejando a lado la exclusión.

Dentro de la educación ocupa un lugar primordial el docente, porque es llamado a mirar a todos por igual, dando la oportunidad a todos sin excluir con el fin de que todos tengan posibilidades de participación en función de una buena práctica como parte de un enfoque de aprendizaje a lo largo de la vida.

Esta investigación tiene un enfoque epistemológico racionalista-idealista, dando paso así a las interpretaciones libres, lenguajes amplios con un paradigma hermenéutico e interpretativo aplicando un tipo de investigación fenomenológica del paradigma cualitativo, se aplicó métodos empíricos como la entrevista profunda, buscando principalmente datos e información que permitan comprender e interpretar, pero sobre todo describir los fenómenos producidos por las estudiantes. Teniendo en cuenta, que el diseño de la investigación es no experimental.

Se declara 11 estudiantes embarazadas pertenecientes a cuatro instituciones diferentes de la zona rural de Portoviejo. El tipo de muestreo utilizado fue intencional por la particularidad de la investigación, aplicando métodos como entrevistas, observación directa y un software para codificar, etiquetar y desechar respuestas irrelevantes. Además, se aplicó el criterio de usuario para medir la satisfacción que tienen las estudiantes hacia los objetivos y las actividades que se desarrollaran en la estrategia educativa mediante la técnica del cuadro lógico de V.A. IADOV propuesta por (Lopez, 2002).

Entrevista realizada a las estudiantes embarazadas.

Las estudiantes tienen un desconocimiento evidente sobre lo que significa el termino inclusión, pero vale la pena destacar que algunas manifestaron atreves de ejemplos lo que representa la inclusión, pero sin concretar con exactitud lo que es inclusión. A su vez se les pregunto si conocen que la inclusión existe como un derecho constitucional y sus respuestas no fueron favorable.

Cuando se les pregunto que si antes de estar embarazada practicaba con normalidad la clase de Educación Física ellas manifestaron que, si participaban, pero, desde que están embarazadas no realizan ninguna actividad, motivado a que los padres o representantes les sugieren que no realicen ninguna actividad fisica. A su vez los profesores prefieren dejarlas sentadas en un lugar donde no les dé directamente el sol, en cambio, ellas esperan trabajar igual que el resto, pero siempre y cuando los profesores les enseñen ejercicios para embarazadas. Teniendo en cuenta que las estudiantes les gustaría que le profesor encuentre muchas maneras para la participación de ellas.

Entrevista realizada docentes de Educación Física.

Los docentes describen a la inclusión como una actitud, tendencia o política de integrar a todas las personas en la sociedad, con el objetivo de que estas puedan participar y contribuir en ella y beneficiarse en este proceso, involucrando al individuo a la participación activa socializando con los demás dando oportunidad, prioridad, valor y respeto para el enriquecimiento de la sociedad, por lo cual podemos darnos cuenta que relacionan la inclusión con la participación de todos y para todas. Sin embargo, mencionan que en su formación de pregrado no recibieron información de como trabajar con las estudiantes embarazadas, además la existencia de vacíos hacia la investigación científica acentúa el déficit.

Por lo que se refiere a la existencia de la inclusión como un derecho constitucional, no conocen si existe, pero responden que es un derecho que debe garantizar, identificar y responder a la diversidad y garantizar que tengan las mismas posibilidades de participación. Por lo cual dan por hecho su existencia en las leyes.

Cuando se les preguntó si incluían a las estudiantes embarazadas a sus clases ellos manifestaron que las incluyen en las prácticas, pero con dosificación en el trabajo haciendo caminatas, juegos de razonamiento, realizando movimientos y ejercicios moderados, dibujos de la clase y trabajos teóricos. Por otro lado, en su gran mayoría manifiesta que las estudiantes no desean participar por miedo y los docentes también son conscientes de que no tienen guías de ejercicios para embarazadas que permitan la inclusión de las estudiantes.

Respecto a si permite la creación, imaginación y la elaboración de actividades que faciliten la participación de las embarazadas. Manifiestan que mediante juegos recreativos ellos encuentran la mejor opción para que las estudiantes planifiquen y desarrollen actividades que les permita usar la imaginación.

Hay que mencionar que ellos consideran que las clases son planteadas de acuerdo a la mayoría de los estudiantes, pero suelen ser modificadas si en el transcurso se presentan estudiantes con necesidades educativas, discapacidad o vulnerabilidad. Aunque en estos casos sienten el temor de trabajar con estudiantes embarazadas, buscan como estrategias la motivación, el dialogo, la reflexión, pero les faltan más recursos para completar una buena estrategia donde las estudiantes puedan ser incluidas en sus clases.

Comprobación del nivel de satisfacción de las estudiantes embarazadas hacia los objetivos y actividades de la estrategia educativa.

Resultados de las estudiantes embarazadas:

Est1 (-1) +Est2 (+1) +Est3 (+1) +Est4 (+1) +Est5 (+0,5) +Est6 (+0,5) +Est7 (+0,5) +Est8 (+0,5) +Est9 (+0,5) +Est10 (+0,5) +Est11 (+0,5).

Calculando los resultados con la siguiente formula que plantea V. A. IADOV.

$$ISG = \frac{+(1)+(1)+(-1)}{N} =$$

ISG = Est1 (-1) +Est2 (+1) +Est3 (+1) +Est4 (+1) +Est5 (+0,5) +Est6 (+0,5) +Est7 (+0,5) +Est8 (+0,5) +Est9 (+0,5) +Est10 (+0,5) +Est11 (+0,5). / 11 = 0,5
Nivel satisfecho.

Estrategia educativa para embarazadas

Partiendo de lo que plantea (Seco, Latorre, Carlos, Seco, & Pozo, 2013) que una estrategia es una “forma inteligente y organizada de resolver un problema de aprendizaje. Cuya ejecución no garantiza la consecución de un resultado óptimo”. Es decir, las estrategias son instrumentos de los que se vale el docente para poder desarrollar sus clases buscando dar cumplimiento a sus objetivos y cumplir con las necesidades encontradas en cada clase. Hay que recordar que, en educación siempre las estrategias son intencionales direccionadas hacia una necesidad educativa.

Para (Aguilar, Rosabal, & Almaguer, 2019, p. 3) asumen como estrategia educativa al “sistema de acciones a corto, mediano y largo plazo que transforma el comportamiento social de los educandos para alcanzar en un tiempo concreto los objetivos comprometidos con la formación, desarrollo y perfeccionamiento de sus facultades morales e intelectuales”.

Es por eso que la propuesta consiste en aplicar una estrategia educativa para incluir a estudiantes embarazadas en la clase de Educación Física, utilizando un taller como método de enseñanza dirigido a los docentes de Educación Física, para recomendarles las actividades que les sirva para planificar y adaptar dentro de sus clases.

Objetivo general: Entregar estrategias educativas a los docentes, para que puedan incluir a las estudiantes embarazadas, en las clases de Educación Física.

Objetivos específicos:

Realizar seminario – taller virtual, para la elaboración de estrategias idóneas de enseñanza – aprendizaje de la Educación Física a estudiantes embarazadas.

Establecer indicaciones y contraindicaciones de la Educación Física en estudiantes embarazadas según el mes gestacional.

Propiciar el mejoramiento de la relación autoridades - medico estudiantil – docente de Educación Física, estudiantes embarazadas y familiares, dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje.

Tabla 1. Actividades del taller. Periodo 2020.

UNIDAD	ACTIVIDAD
I	- Conceptos básicos de inclusión.
II	- Que movimientos, ejercicios y actividades físicas, no deben realizar (contraindicaciones) las estudiantes embarazadas.
	- Que ejercicios o actividades físicas, debe realizar según las semanas de embarazo que estén cursando en el colegio.
IV	- Características de las clases de Educación Física para embarazadas.
V	- Desarrollo de los ejercicios para favorecer a la inclusión de las estudiantes embarazadas o en estado de gestación en las clases de Educación Física.
VI	- Ejercicios posturales para embarazadas.

Fuente: Alcivar, Zamora, Alfonzo (2020)

Unidad I. conceptos básicos de inclusión.

Tabla 2. Unidad I. Conceptos Básicos de Inclusión.

Autor	Definición de Inclusión
(Ainscow, 2003)	Derecho a acceder, con equidad y calidad, al espacio de las oportunidades que confiere un ambiente educativo determinado
(Ríos, 2009)	“Inclusión indica un proceso de transformación en el que las escuelas se desarrollan en respuesta a la diversidad de los alumnos que existen en ellas”.

(Blanco, 2006) La inclusión está relacionada con el acceso, la participación y logros de todos los alumnos, con especial énfasis en aquellos que están en riesgo de ser excluidos o marginados

(Ríos, 2009) Inclusión no es solo un sustantivo de moda en el terreno educativo y social. Es la concienciación y acción socio educativa cuyas implicaciones trascienden las barreras escolares para que, entre todas las instituciones, de manos de sus profesionales, procuren las mejores estrategias y óptimos recursos para el aprendizaje de todo su alumnado.

Unidad II. Que movimientos, ejercicios y actividades físicas, no deben realizar (contraindicaciones) las estudiantes embarazadas o en estado de gestación.

La mayoría de médicos especialistas en medicina del deporte, ginecólogos y obstetras, médicos familiares, entre otros, así como sociedades médicas internacionales, como el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM); la 59 Federación Internacional de Medicina del Deporte (FIMS); la Federación Internacional de Educación Física (FIEP), la Sociedad Americana de Ginecología y Obstetricia, entre otras, vienen recomendando, que las mujeres embarazadas deben evitar aquellos ejercicios que requieran acostarse boca arriba después

del primer trimestre. Salvo que el médico de la institución educativa o su médico particular, le indique lo contrario, también es aconsejable evitar actividades que impliquen:

- Rebotar
- Ejercicios de impacto (cualquier movimiento que requiera bajar y subir)
- Saltar
- Cambiar bruscamente de dirección
- Arriesgarse a lesionarse la zona abdominal

Se suele aconsejar evitar deportes que tengan algún tipo de contacto físico (fútbol, básquet, taekwondo, lucha, judo, boxeo, otros), el buceo y la equitación, por las lesiones que pueden causar.

Unidad III. Ejercicios básicos para embarazadas

Los estudios sobre los beneficios del ejercicio durante el embarazo, a través de varias investigaciones, no demuestran evidencias objetivas de que las mujeres que realizan ejercicio tengan un parto más corto o menos complicado. Sin embargo, muchos estudios han confirmado que las mujeres que realizan ejercicio con regularidad recuperan el peso o masa corporal, la fuerza y la flexibilidad que tenían antes del embarazo con mayor rapidez que las mujeres embarazadas sedentarias o que no realizaron ningún tipo de actividad física en este periodo.

De la misma manera, se ha establecido que la mujer embarazada que realiza ejercicios o actividades físicas vigorosas o de mayor intensidad de esfuerzo, este puede estar asociado con el alumbramiento de niños/as con menos peso al nacer, pero son partos que están dentro de los límites normales del embarazo. En general, una cantidad razonable de ejercicio es beneficiosa, aunque, si el ejercicio es excesivo (duración e intensidad) se puede comprometer la salud y vida del feto.

A continuación, se va a enumerar los beneficios que normalmente se obtienen al realizar ejercicio durante el embarazo:

- Reduce la gravedad y la frecuencia de los dolores de espalda asociados con el embarazo, porque ayuda a mantener una mejor postura corporal;
- Eleva la moral y ayuda a contrarrestar las sensaciones de esfuerzo, ansiedad y/o depresión que a menudo se producen durante el embarazo;
- Ayuda a controlar el aumento anormal de peso;
- Mejora la digestión y reduce el estreñimiento;
- Genera mayores reservas de energía para llevar a cabo los requisitos de la vida diaria; y,
- Reduce el abdomen o la ¿barriga postparto?

Unidad IV. Características de las clases de Educación Física para embarazadas:

Las clases para embarazadas deben tener una duración aproximada de 30 a 45 minutos, mismas que deben comenzar con un ligero calentamiento (5'a 7') donde se preparan articulaciones y músculos por medio de ejercicios de círculos, flexiones y extensiones de las extremidades, torsiones, entre otras.

Luego del calentamiento, se pueden realizar ejercicios generales y los ejercicios propios para el embarazo y el parto, finalmente se realizan ejercicios de relajación, enfriamiento y recuperación activa (5 a 7 minutos).

Las clases de gimnasia para embarazadas no llevan ejercicios de gran intensidad, ni saltos, trotes o carreras. Las mismas se realizan a un ritmo moderado y el número de repeticiones de los ejercicios oscila entre 8 y 16 repeticiones.

Es importante tener en cuenta que la mujer embarazada en la clase no debe llegar al agotamiento y que la misma debe vestirse con ropa adecuada que no le impida el mejor desenvolvimiento de las actividades.

Es importante tener colchonetas o medio auxiliar de algún material que las sustituya que sea suave donde la mujer pueda acostarse cómodamente para realizar los ejercicios en el piso, ya que en esta etapa producto de la liberación de progesteronas y estrógenos se reblandecen las articulaciones de

las caderas (coxofemoral) y pueden sentir incomodidades si se acuesta sobre superficies duras.

Las clases pueden realizarse desde los primeros meses de gestación, pero como la mujer embarazada muchas veces también es trabajadora (las que no estudian) generalmente, es en el periodo de licencia de maternidad pre-parto que se inician estas actividades, no obstante, lo ideal es comenzar en los primeros meses del embarazo.

Las clases deben tener entre dos y tres frecuencias semanales y los horarios deben buscarse de acuerdo con las horas más factibles para la mujer y también teniendo en cuenta la posible asistencia del médico o la enfermera, no deben realizarse en horarios de mucho calor ni hacerse bajo el sol.

Se usa mucho que los esposos de las gestantes las acompañen a las clases y participen con ellas de las actividades físicas y aprendan al igual que ellas los ejercicios del programa y puedan acompañarlas posteriormente en el momento del parto, es importante estimular esto motivando a la pareja a ir juntos. La música puede usarse durante toda la clase como medio de motivación, escogiendo ritmos 67 de intensidad moderada para la primera parte de la clase e instrumentales suaves para la relajación y recuperación.

Cuando comienza la clase, antes de comenzar las actividades debe efectuarse la primera toma del pulso arterial (frecuencia cardíaca de reposo), posteriormente debe realizarse otra toma luego de los ejercicios generales y finalmente la última toma al terminar la clase (frecuencia cardíaca máxima al final de la clase). El pulso en sentido general no se debe elevar mucho durante la clase por las características de las actividades físicas aeróbicas, no obstante, es necesario realizar el control de las pulsaciones, que nos informara como acepta o responde el organismo de la mujer embarazada al efecto del esfuerzo o actividad física.

Es importante, no olvidar las características individuales de las embarazadas, todas no pueden hacer a veces las mismas actividades, unas son más ágiles, otras más pesadas, unas no pueden moverse con facilidad otras prácticamente se mantienen en forma durante este periodo, los profesores deben cuidar esto y preservar la salud de la gestante y de su hijo por sobre todas las cosas.

El Colegio Americano de Ginecología y Obstetricia, ha establecido las siguientes razones, para interrumpir el ejercicio durante el embarazo y buscar el consejo de un médico especialista:

Cualquier signo de pérdida de sangre por la vagina; Cualquier flujo o líquido vaginal (rotura prematura de membranas y/o agua fuente en el argot popular); Inflamación (hinchazón) repentina de tobillos, manos o cara; Cefaleas fuertes y persistentes y/o trastornos visuales, desmayos o mareos sin explicación aparente; Inflamación (hinchazón), dolor o

enrojecimiento de la pantorrilla de una pierna (flebitis); Elevación de la frecuencia cardiaca (taquicardia) o de la tensión arterial (hipertensión) una vez finalizado el ejercicio; Cansancio excesivo, palpitaciones, dolores en el pecho; Contracciones persistentes (>6 a 8/hora) que sugieren el inicio de un parto prematuro (siete meses); Dolor abdominal sin explicación aparente; y, Aumento de peso insuficiente (1kg/mes, durante los últimos trimestres).

Unidad V. Desarrollo de los ejercicios para favorecer a la inclusión de las estudiantes embarazadas o en estado de gestación en las clases de Educación Física (Rodríguez-Matoso et al., 2012).

- Indicaciones metodológicas de ejercicios generales con sillas.
- Indicaciones metodológicas de ejercicios para realizar en pareja.
- Indicaciones metodológicas de ejercicios generales en barra (es un instrumento que usan las ballesitas).
- Indicaciones metodológicas de ejercicios generales con bastones.
- Indicaciones metodológicas de ejercicios específicos.
- Indicaciones metodológicas de ejercicios de respiración.
- Indicaciones metodológicas de ejercicios de relajación.

Unidad VI. Ejercicios posturales (Zamudio, 1947).

Tienen como objetivo:

- Reforzar ciertos grupos musculares y prepararlos para el esfuerzo del parto.
- Dar mayor flexibilidad y elasticidad a los tejidos y articulaciones que intervienen en el parto.
- Mejorar el estado general, mediante el estímulo de la respiración.
- Alivio de síntomas molestos en el embarazo.

Consideraciones generales acerca de la práctica de gimnasia durante el embarazo:

- El límite de cada ejercicio es la aparición de dolor o molestia.
- Cada ejercicio debe realizarse de forma lenta y suave, sin forzar.
- La inclusión de nuevos ejercicios se hará de forma progresiva, incorporando uno o dos nuevos cada vez.
- La duración de las sesiones debe aumentar gradualmente.
- Comenzar con pocos minutos por día y llegar a un máximo de 15 a 20 minutos por sesión.

- El número de veces que se realiza cada ejercicio está limitado por la aparición de molestia o fatiga.
- Termina las sesiones con 10 minutos de relajación.

El docente de Educación Física, debe conocer muchos movimientos, ejercicios y actividades físicas, que pueden realizar en las clases de Educación Física, las estudiantes embarazadas sin contraindicación, pero la estrategia de aprendizaje, debe estar lista para usar cuando el docente analice y reflexione sobre la aplicación de estos ejercicios, induzca a las estudiantes y las motive a crear nuevos ejercicios en las clases, y así permitir que ellas experimenten, creen, mejoren e innoven ejercicios partiendo de los ejercicios originales, que el docente les enseno a realizarlos, mismos que servirán de ejemplos para incorporar nuevas alternativas a esos movimientos.

Cuando usen las estrategias, el docente tiene que haber fortalecido en sus clases teóricas dentro del salón de clases, conocimientos sobre:

- Que es inclusión;
- Quienes necesitan de la inclusión;
- Existe la inclusión como ley constitucional;
- Que ejercicios están indicados y pueden realizar las estudiantes embarazadas o en estado de gestación;
- Que ejercicios están contraindicados y no los debe realizar;
- En qué mes de embarazo o gestación esta la estudiante;
- Conseguir que el grupo de clase sea tolerante, y valore a las personas por lo que son y no por lo que les falta;
- Trabajos teóricos demostrando los ejercicios que pueden realizarse, antes de llevarlos a la práctica (gimnasio o canchas de uso múltiples), donde el docente con el apoyo profesional del médico de la institución (de ser posible médico del deporte o médico general con experiencias en ejercicios físicos y deportes) debe mejorar o evitar cualquier tipo de ejercicios o actividad física o postura, que pueden estar contraindicados para las estudiantes embarazadas o en estado de gestación;
- Trabajar en grupo las clases prácticas para que todos aporten sus ideas y crear ejercicios que permitan la inclusión de las estudiantes embarazadas o en estado de gestación;
- Tener en cuenta que los ejercicios que creen los estudiantes deben ser dosificados (prescripción de ejercicios) de acuerdo con las posibilidades sanitarias y físicas, de las estudiantes en estado de gestación;

- El trabajo en equipo, respuesta indispensable para atender a la diversidad en las clases de Educación Física;
- Provocar que los estudiantes se enfrenten a problemas que ellos mismos deben resolver mediante la creación e imaginación.

CONCLUSIONES

La revisión bibliográfica científica permitió elaborar un marco teórico estructural basado en los hallazgos de diferentes autores que sustentan a la inclusión dentro del marco constitucional, la ley orgánica de educación intercultural y los objetivos de desarrollo sostenible. A su vez, permitió respaldar las actividades enmarcadas en la estrategia educativa.

El diagnóstico del estado actual de inclusión en las instituciones educativas permitió evidenciar un desconocimiento por parte de las estudiantes sobre el significado, la importancia y las leyes que apoyan a la inclusión educativa. Por otro lado, conviene mencionar que una dificultad que se halló en esta investigación es que los docentes no cuentan con estrategias educativas, ya que la única participación de las estudiantes era solo con clases teóricas y no con una participación práctica.

La técnica de V.A. IADOV como herramienta para medir el nivel de satisfacción de las clases de Educación Física, permitió comprobar que la estrategia educativa causó un impacto significativo en la visión de las estudiantes hacia la práctica de la Educación Física, garantizando interés y mejores días para la inclusión en todas las instituciones educativas que forman parte de esta investigación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Aguilar, J., Rosabal, H., & Almaguer, S. (2019). Estrategia Educativa de Orientación a las Familias de la Infancia Prescolar. *Issue 3, Vol. 11*, p69-79. <https://doi.org/10.35195/OB.V11I3.790>

Ainscow, M. (2003). Desarrollo de Sistemas Educativos Inclusivos. *The University of Manchester*, 17. Retrieved from https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO6565/mel_ainscow.pdf

Blanco, R. (2006). *LA EQUIDAD Y LA INCLUSIÓN SOCIAL: UNO DE LOS DESAFÍOS DE LA EDUCACIÓN Y LA ESCUELA HOY* (Vol. 4).

Código de la Niñez y Adolescencia. (2013). Código de la Niñez y Adolescencia. *Código de La Niñez y Adolescencia*, 0(2002), 1-45. <https://doi.org/10.1111/j.1095-8312.1989.tb01569.x>

Currículo de Educación Física. (2016). *Educación física*. 36, 92-109. Retrieved from <https://ecuadorec.com/curriculo-de-egb-y-bgu-del-ministerio-de-educacion/>

Donoso, D. (2013). *La Educación Inclusiva En El Marco Legal De Ecuador : ¿ Responden Las Leyes Ecuatorianas a Las Necesidades Del Modelo Inclusivo ?* 1-137. Retrieved from https://eprints.ucm.es/29383/1/Diana_Donoso_Figueiredo_%28TFM%29_Master_Educacion_Social_2012-2013.pdf

Garzón, C. J. P. (2016). *La clase de Educación Física los retos de estos tiempos*. Retrieved from http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Havana/pdf/laclas_eeducacionfisica_01.pdf

LOEI. (2013). *Ley Orgánica De Educación Intercultural Título I De Los Principios Generales Capítulo Único Del Ámbito, Principios Y Fines*. Retrieved from <https://www.evaluacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2016/05/LOEI-enero2013.pdf>

López. (2002). *Cuadro lógico de V.A. IADOV (con preguntas reformuladas por López, A. 1993) 126. (1970), 126–134.*

Naciones Unidas/CEPAL. (2019). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe. Objetivos, metas e indicadores mundiales*. In *Publicación de las Naciones Unidas*. Retrieved from https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf

Navas, J. (2006). *La Equidad y la Inclusión Social*. *Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 4(3), 1–15. Retrieved from <https://www.redalyc.org/pdf/551/55140302.pdf>

Plan Nacional del Buen Vivir. (2017). *Plan Nacional para el Buen vivir. Educational Research*, Vol. 1, p. 150. Retrieved from <http://ftp.eeq.com.ec/upload/informacionPublica/2013/PLAN-NACIONAL-PARA-EL-BUEN-VIVIR-2013-2017.pdf?fbclid=IwAR3jlfnsi5bG5t1iBATpHE3Ig0aNqnDf9W7kZJpVk4kbhatYTfb14BxQvks%0Ahttp://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/07/Plan-Nacional-p>

Ríos, M. (2009). *La inclusión en el área de educación Física en España: análisis de las barreras para la participación y aprendizaje*. *Agora Para La Educación Física y El Deporte*, (9), 83–114. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=2900340&info=resumen&idioma=ENG>

Rodríguez-Matoso, D., García-Manso, J. M., Sarmiento, S., de Saa, Y., Vaamonde, D., Rodríguez-Ruiz, D., & da Silva-Grigoletto, M. E. (2012). *Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo*. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 5(1), 28–40. [https://doi.org/10.1016/S1888-7546\(12\)70006-0](https://doi.org/10.1016/S1888-7546(12)70006-0)

Seco, J., Latorre, M., Carlos, A., Seco, J., & Pozo, D. (2013). *Metodología Estrategias Y Técnicas Metodológicas*. Retrieved from web: umch.edu.pe

Tohen Zamudio, A. (1947). *Ejercicios posturales*. *Sugestiones*, 12(139), 140–147. Retrieved from <http://pagina.jccm.es/sanidad/salud/promosalud/pdf/embarazada/pag19-33.pdf>