

Estudio determina que escolares embarazadas se saltan Educación Física

Investigación realizada por la **UDLA** establece que el 58,3% no realiza la asignatura. Especialista dice que el ejercicio es primordial en gestantes.

Constanza Galarza M.
 La Estrella de Valparaíso

Alrededor del embarazo aún persisten muchos mitos, entre ellos si es o no recomendable hacer ejercicio durante la gestación lo que actualmente incluso se da al interior de los liceos, donde los profesores muchas veces tienen como a alumnas a escolares que esperan un hijo.

El doctor Álvaro Huerta, académico investigador de la Escuela de Pedagogía en Educación Física de **UDLA** y Doctor de la **Universidad** de Granada en España, llevó a cabo el estudio "Embarazo adolescente en la etapa escolar. Una mirada desde la Educación Física", con el fin de cambiar las percepciones erróneas que se tiene acerca del embarazo y la actividad física.

"La actividad física es beneficiosa para la salud de la mujer embarazada. Sin embargo, aún existe el prejuicio de que el ejercicio físico durante la gestación puede generar algún tipo de complicación para la madre y la



SEGÚN ESTUDIO LOS DOCENTES DEBEN INCENTIVAR EL EJERCICIO EN SUS ALUMNAS EMBARAZADAS.

salud fetal. Aunque los profesores declaran que están preparados para realizar estas clases, es importante generar estrategias para que toda la comunidad educativa aborde esta problemática", expresó el Huerta.

Para la investigación

se llevaron a cabo entrevistas a 60 docentes de colegios municipales, subvencionados y particulares de la zona, con el objetivo de evaluar la percepción que tienen los profesores acerca de la baja participación de alumnas embarazadas

en las clases de Educación física.

"Los profesores declararon que solo el 58,3% de las estudiantes con embarazo en etapa escolar realizan la clase de Educación Física y que no alcanzan a cumplir con las horas e intensi-

60

profesores de planteles públicos y privados fueron entrevistados como parte de la investigación académica.

dad de la actividad física recomendada para esta población", comentó Álvaro Huerta.

Estas cifras son preocupantes para los médicos, quienes recomiendan que el deporte esté presente durante todo el proceso de gestación, sin importar la edad de la mujer. "Según muchos estudios la actividad física se deberá hacer durante todo el embarazo, incluso en el último mes, en las últimas semanas y algunas pacientes han realizado actividad física el mismo día del parto, la actividad física es segura siempre que se realice con una intensidad moderada", comentó el Doctor ginecólogo obstétrico del Hospital Van Buren Ignacio Latorre.

BENEFICIOS DEL DEPORTE
 Ante los embarazos ado-

lescentes las instituciones escolares deben adaptarse para que las estudiantes puedan cumplir todas las exigencias de su malla curricular, sin embargo, el estudio señala que tanto el equipo de gestión de los colegios (65%) como los médicos (63%), fueron agentes influyentes para que las alumnas no realizaran estas clases durante el embarazo.

Es recomendado que los profesores creen un plan especializado para estas estudiantes puedan cumplir con las exigencias de la asignatura. "Pilates, bicicleta estática, sistemas elípticos, tenis, running modificando la intensidad de acuerdo con cómo se vayan sintiendo, no hay un mes en que recomendamos dejar de hacer actividad física", destacó La Torre.

Que las alumnas participen en las clases y puedan completar la asignatura también sirve para prevenir complicaciones cardíacas y respiratorias vinculadas a la presión arterial y las ayuda con el trabajo de parto y la recuperación posterior. ☺