

# 47

## LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA LA ATENCIÓN FÍSICA DE MUJERES EMBARAZADAS

### THE EDUCATIONAL ORIENTATION FOR WOMEN'S PHYSICAL ATTENTION EMBLAZES

Lester Wong Vázquez<sup>1</sup>

E-mail: [ua.lesterwong@uniandes.edu.ec](mailto:ua.lesterwong@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6054-1958>

Alex Valencia Herrera<sup>1</sup>

E-mail: [ua.alexvalencia@uniandes.edu.ec](mailto:ua.alexvalencia@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0028-3613>

Lilian Camaño Carballo<sup>1</sup>

E-mail: [docentetp47@uniandes.edu.ec](mailto:docentetp47@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5668-8842>

Lotty Ramírez López<sup>1</sup>

E-mail: [ua.lottyramirez@uniandes.edu.ec](mailto:ua.lottyramirez@uniandes.edu.ec)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4334-3276>

<sup>1</sup> Universidad Regional Autónoma de Los Andes. Ecuador.

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

Wong Vázquez, L., Valencia Herrera, A., Camaño Carballo, L., & Ramírez López, L. (2021). La orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas. *Revista Conrado*, 17(S2), 387-394.

#### RESUMEN

La necesidad de orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas de Portoviejo, Manabí Ecuador, condujo al diseño de acciones con ese propósito. Se utilizaron métodos y técnicas de investigación como el método análisis documental, encuesta, entrevista, observación científica, medición, experimento en su fase pre-experimental. Los datos fueron procesados mediante métodos estadísticos matemáticos tanto de la descriptiva como inferencial. Las acciones se materializaron por diferentes vías, tales como charlas, video debates, conferencias, conversatorios, intercambios con mujeres en estado de puerperio que realizaron actividad física y talleres de orientación educativa. La comprobación de la acciones de orientación educativa en la práctica denota que los resultados fueron favorables, pues existió diferencia significativa en todos los aspectos valorados, cuestión que logra contrarrestar la hipótesis planteada.

#### Palabras clave:

Orientación educativa, atención física, embarazo.

#### ABSTRACT

The need of educational orientation for women's physical attention Old Porto's emblazes, Manabí Ecuador, it led to the design of actions with that purpose. Documentary analyses, opinion poll, interview, scientific observation, measurement, experiment in his pre-experimental phase utilized methods and fact-finding techniques like the method themselves. Data were processed by means of mathematical statistical methods so much of the descriptive like inferential. The actions materialized for different roads, such like conferences, video debates, lectures, conversatorios, interchanges with expectant mothers of puerperium that they accomplished physical activity and workshops of educational orientation. The checking of trigger it in practice it indicated that of educational orientation results were favors, because existed significant difference in all respects appraised, issue that achieves the presented hypothesis.

#### Keywords:

Educational orientation, physical attention, emblaze.

## INTRODUCCIÓN

Las investigaciones científicas que abordan temas del embarazo son cada día más creciente en el quehacer de los estudios académicos, lo cual ha potencializado un enfoque desde diversas aristas que la temática encierra. Cuestión que ha convertido al estudio del embarazo en una de las temáticas principales de blancos investigativos por parte de la comunidad científica internacional, esto pudiera ser la existencia de países envejecidos y por la necesidad de garantizar la continuidad de la especie humana.

Son varios los criterios conceptuales respecto al término embarazo, donde autores como Burroughs et al., (2002): señalan que el verdadero embarazo da comienzo justo en el momento en el que se produce la fecundación. En los seres humanos dura 40 semanas a partir del fin de la última regla o 38 semanas a partir del día de la fecundación.

También al respecto Ferreira (2011), señala que la gestación o embarazo, es el proceso en el que crece y se desarrolla el feto en el interior del útero. Se considera que el embarazo comienza una vez que el óvulo, es fecundado por el espermatozoide. Termina con el parto, en el que nace el bebé. Por otra parte, la OMS se considera el embarazo como una condición de salud, término este que engloba enfermedades, trastornos, traumatismos, lesiones e inclusive el estrés, el envejecimiento y el embarazo (Llor, Moragas, & Cordoba, 2018), (Mira et al., 2016).

Durante el proceso de embarazo de la mujer, el organismo humano presenta diferentes cambios fisiológicos, biológicos y psicológicos que requieren atención profesionalizada. Dentro de ellos sobresalen:

Según plantea López(2003) ocurren modificaciones fisiológicas reguladas por el Sistema Nervioso Central y el endocrino, particularmente por la hipófisis anterior, con la secreción de las hormonas que han de propiciar que el embarazo llegue a término entre la 37 y 47 semanas de gestación. También existen cambios en el sistema cardiovascular, dentro de ellos se encuentran:

Al existir en el útero un aumento importante de tamaño, el diafragma se eleva también y esto propicia un desplazamiento del corazón hacia arriba y algo a la izquierda, con rotación de su eje longitudinal y el latido apical se mueve lateralmente. La frecuencia cardíaca aumenta hasta 70 - 80 latidos por minuto por hipertrofia del músculo cardíaco (12%).

También el rendimiento aumenta en 40% durante la gestación teniendo su acmé en las 20 a 24 semanas, pudiendo llegar por encima de 1,5 L/min de los niveles

pregestacionales. Ocasionando importantes alteraciones al organismo humano.

Respecto al sistema respiratorio, el útero comprime el diafragma, por lo que el diámetro vertical del tórax disminuye en unos 4 cm, pero la capacidad vital se mantiene normal. La circunferencia torácica crece unos 6 a 7 cm; la frecuencia respiración es elevada, al igual que el volumen ventilatorio (Crespo-Salgado, Delgado-Martín, Blanco-Iglesias, & Aldecoa-Landesa, 2015), (Cabrero-García et al., 2012).

Basado en los argumentos antes planteados se requiere de ofrecer una adecuada orientación física a las mujeres en estado de gestación. Es por ello que en la presente investigación se realiza un acercamiento a profundizar en esta temática (Estupiñán Ricardo et al., 2021), (Vázquez, Estupiñán, & Smarandache, 2020), (Vázquez & Smarandache, 2018).

Investigadores como Sui & Dodd, (2013) y Kolu et al.,(2014) plantean la necesidad del ejercicio físico como recurso para preparar el organismo humano para el parto; siempre que el embarazo discurre normal no constituye una contraindicación la realización de actividad física de tipo planificada y bien dosificada.

Son varios los investigadores que han planteado la necesidad de una adecuada atención física a las mujeres embarazadas, donde sobresalen Ortega et al., (2004), Aragonés et al., (2017) y Kolu et al.,(2014). Todos coinciden en que los principales beneficios de la actividad física en mujeres en estado de gestación son:

- Es un catalizador que previene el dolor lumbar
- Contribuye al mejoramiento de la circulación sanguínea
- Permite un adecuado retorno venoso y evita los fenómenos de estasis en la pelvis y miembros inferiores
- Reduce las complicaciones que pudieran surgir durante el parto
- Facilita una mejor postura
- Disminuye las alteraciones del sistema cardiovascular

Sin embargo, para lograr una correcta realización atención física a este grupo de mujeres, se requiere de la sensibilización de ellas sobre los beneficios antes descritos. Es por ello que lograr este fin en la presente investigación se utiliza como herramienta la orientación educativa.

La orientación educativa ha sido valorada por diversos desde diferentes enfoques y tendencias, las que han sido sistematizadas por varios autores (Del Pino, 2003). Quienes describen que estas son: la Psicométrica, la

Clínico - Médico y la Humanista y desarrollan la tendencia integrativa. Para el presente estudio se asumen características de todas.

Resulta polémico en la actualidad definir la categoría orientación educativa. Sin embargo, autores como Addine y Blanco (2003) consideran que este proceso formativo es abordado como una función profesional del maestro como parte de su rol profesional. En concordancia con ello se considera que para lograr una adecuada orientación educativa se requieren de procedimientos educativos para llegar al conocimiento de las particularidades de los alumnos, en función de diversificar las necesidades de orientación de cada uno de estos.

En concordancia con lo antes sistematizado, esta investigación se orienta a desarrollar acciones de orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas de Portoviejo, Manabí Ecuador.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla desde un enfoque mixto, pues toma elementos del paradigma cuantitativo y cualitativo. Este se orienta a lograr una transformación de la realidad lo cual le da consistencia a este. Por lo que asumen métodos y técnicas de investigación de ambos paradigmas. Cuestión que propicia una mejor comprensión del fenómeno de la orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas.

Es por ello que se presenta un diseño experimental de tipo pre-experimental con pre y post prueba. Cuando se emplea este diseño, la variable dependiente es medida antes y después de la manipulación de la variable independiente. Posteriormente se computa la magnitud del cambio, si es que este se produce. En este caso sólo se emplea al grupo de sujetos experimental, que no es seleccionado al azar y que se utiliza además como su propio control.

Los mismos sujetos realizaron el *pretest* y el *posttest*, las variables ajenas selección y mortalidad fueron controladas. Ninguno de los sujetos abandonó el experimento, ni estuvieron ausentes a la acción de la variable experimental, son criterios importantes que garantizan la validez del estudio.

La investigación pretende observar las transformaciones ocurridas en la orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas, para lo cual se realiza una comparación entre antes de aplicar las acciones de orientación educativa y después.

## Población y muestra

La investigación tuvo como muestra 58 mujeres en estado de gestación de Portoviejo, Manabí, Ecuador. Estas fueron las que acudieron al envío de un correo electrónico invitándolas a participar en la investigación. Por lo que se realizó una selección al azar de las que participaron en el estudio.

La edad promedio de las mujeres es de 28,5 años. Todas se encontraban en las primeras cuatro semanas, por lo que recibieron completas las acciones contenidas en esta investigación. Lo cual permite que los conocimientos, hábitos y habilidades adquiridas en esta investigación las desarrollen hasta días antes del parto.

## Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron un conjunto de métodos y técnicas, las cuales se corresponden al paradigma asumido en la investigación, estos son:

**Encuesta:** esta facilita la recogida de información a las mujeres embarazadas tomadas como muestra. Se aplica de forma individual con el objetivo de conocer sus criterios y valoraciones en relación con la temática investigada. Se utilizan preguntas cerradas de sí o no, donde los que seleccionen la primera opción deben emitir valoraciones que permitan corroborar esta respuesta. Se aplican antes y después de aplicadas las acciones de orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas.

**La observación,** esta se realiza a las actividades que realizan las mujeres embarazadas durante el tiempo que duró la investigación. Esto se realiza con el fin de conocer el nivel de atención física de mujeres embarazadas.

**Experimento:** en la variante de pre-experimento con un solo grupo y dos evaluaciones una inicial antes de aplicar las acciones y otra final, para verificar la funcionalidad de las acciones de orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas, a partir de su aplicación parcial en la práctica.

Los métodos estadísticos-matemáticos se utilizan con el software SPSS (Statistical Package for the Social Science) para Windows versión 20.0. Específicamente se emplea la estadística descriptiva dentro de ésta el análisis de frecuencia. Mientras que dentro de la inferencial, se utilizó la prueba no paramétrica de Wilcoxon, con el objetivo de establecer porcentajes de respuestas de las mujeres embarazadas.

### Ejemplo de las acciones de orientación educativa realizadas

Para la investigación se desarrollaron y aplicaron un total de 12 acciones de orientación educativa, tanto charlas, video debates, conferencias, conversatorios, intercambios con mujeres en estado de puerperio que realizaron actividad física y talleres de orientación educativa. A manera de ejemplificación se ilustra una de ellas en la tabla 1.

Tabla 1. Charla educativa sobre los beneficios de la actividad física en mujeres embarazadas

Objetivo	Identificar las principales potencialidades de la realización de actividad física durante el periodo de gestación
Temáticas	-Beneficios del sistema nervioso -Beneficios del sistema cardiovascular -Beneficios del sistema ostiomioarticular
Indicaciones metodológicas	-Se comenzará dando una breve explicación sobre las principales características del embarazo, donde se hace énfasis en la necesidad de mantener un estado de salud adecuado y un estilo de vida saludable. -Se continúa con la explicación detallada de las potencialidades de la actividad física para algunos de los sistemas del organismo humano. -Se finaliza con la explicación de algunos casos de mujeres que durante el embarazo realizaron actividad física y lograron un parto sin ningún tipo de complicación y su recuperación fue rápida y segura
Evaluación	Se realizará a través de las siguientes preguntas de autocontrol. -¿Cuáles son los beneficios de la actividad física para mujeres embarazadas en el sistema nervioso? -Mencione algunos ejemplos de los beneficios de la actividad física para mujeres embarazadas en el sistema cardiovascular -Mencione cuatro beneficios para el sistema ostiomioarticular.

## RESULTADOS

En el presente acápite se materializa los resultados obtenidos durante la investigación. Para ello se asumen los pasos planteados por Fleitas Díaz et al., (2013) para la realización de un experimento pedagógico en su variante de pre experimento, estos son: la planificación, el desarrollo y la conclusión.

### Paso 1: Planificación

En este momento se planifica el pre-experimento y se inicia con el planteamiento de la hipótesis de trabajo que esta es:

Si se aplican acciones de orientación educativa se contribuirá a la atención física de mujeres embarazadas de Portoviejo, Manabí Ecuador.

Se determina como variable independiente las acciones de orientación educativa, mientras que la variable

dependiente fue la atención física de mujeres embarazadas de Portoviejo, Manabí Ecuador.

El pre-experimento se desarrolla bajo los momentos establecidos en la figura 1 de la presente investigación. Estos fueron asumidos por Fleitas Díaz et al.,(2013).

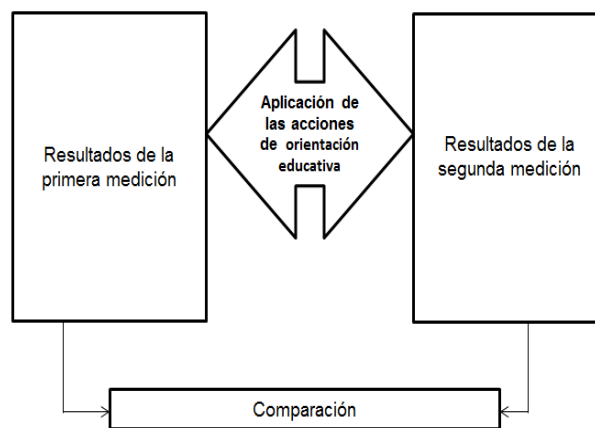


Figura 1 Representación esquemática del pre-experimento desarrollado.

Fuente: Contextualizado de Fleitas Díaz et al., (2013).

### Paso 2: Desarrollo

En este momento de la investigación se realiza una comparación entre antes y después de aplicadas las acciones de orientación educativa para atención física de mujeres embarazadas de Portoviejo, Manabí, Ecuador. Para lo cual se muestran los resultados de cada una de las preguntas de la encuesta aplicada y se realiza un comentario sobre las observaciones desarrolladas

### Pregunta 1 ¿Conoce usted los beneficios de la actividad física durante el embarazo?

Al observar los datos representados en la figura 2, se puede plantear que la opción sí antes de aplicar las acciones de orientación educativa, sólo fue señalada por 11 embarazadas para un 18,9% del total de la muestra estudiada, por su parte el resto (47 para un 81,1%) seleccionó la opción no, lo cual hace evidente que en este momento era insuficiente el conocimiento de los beneficios de la actividad física durante el embarazo por parte de las mujeres estudiadas. Mientras que luego de aplicadas las acciones existió una transformación, pues la mayoría de la muestra en estudio seleccionó la opción del Sí (49 para un 84,1%), lo cual muestra el conocimiento adquirido durante la aplicación de las acciones implementadas en esta investigación. La opción no se vio reducida a 9 para un 15,6%.

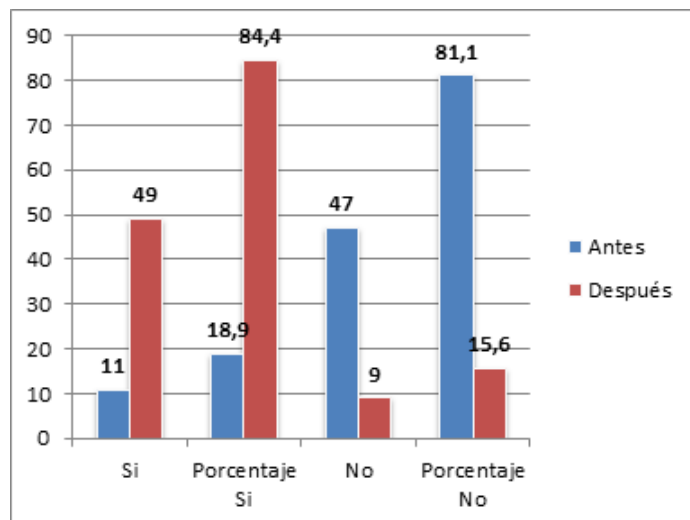


Figura 2. Resultados obtenidos en la pregunta 1 de la encuesta aplicada.

**Pregunta 2 ¿Usted recibe orientación física sobre cómo realizar la actividad física?**

Los resultados de la figura 3 representan visualmente los resultados de esta pregunta. Donde antes de implementar las acciones de orientación educativa, solo a 6 mujeres para un 10,3%, manifestó si recibir orientación física sobre cómo realizar la actividad física. Mientras que el resto que a su vez son mayoría (52 para un 89,7%) manifestó no recibirla, lo cual hace evidente que es poca la orientación que reciben sobre este tema por las diferentes vías y medios de comunicación.

Por su parte, luego de instrumentar las acciones propuestas en esta investigación, se hace evidente la transformación, pues la mayoría de las mujeres estudiadas (54 para un 93,2), seleccionaron la opción sí. A su vez manifestaron que fue producto de las acciones educativas recibidas, que también le ayudaron a buscar información sobre el tema y le ofrecieron un empoderamiento. En la opción no solo quedaron 4 mujeres para un 6,8% y es necesario aclarar que fueron las que menos asistencia tuvieron a las acciones desarrolladas.

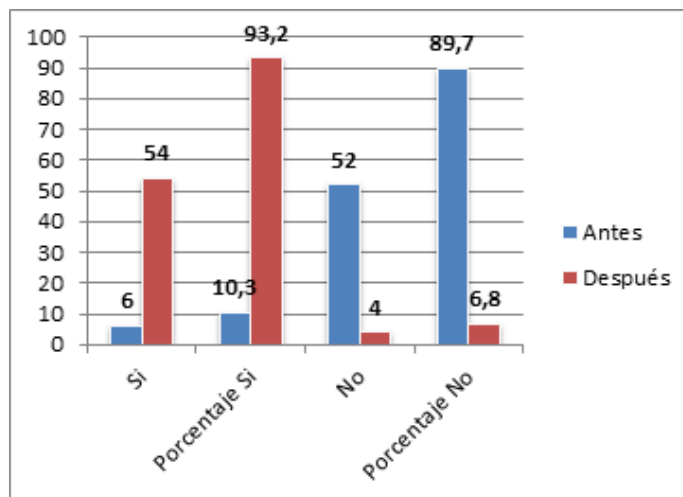


Figura 3. Resultados obtenidos en la pregunta 2 de la encuesta aplicada

**Pregunta 3 ¿Realiza usted actividad física durante su embarazo?**

La figura 4 ilustra los resultados de esta pregunta, donde se observa que antes de aplicar las acciones existían insuficiencias en la sistematicidad de la realización de actividades físicas. Pues solo 6 mujeres para un 10,3% de la muestra en estudio si realizaban. Mientras que la mayoría 52 para un 89,7% no realizaban.

Sin embargo, luego de aplicada la puesta se transformó la muestra, pues la mayoría de las mujeres estudiadas 52 para un 89,7% realizaron actividad física durante su embarazo. En su mayoría manifiestan que las acciones les enseñaron que actividad física hacer, así como la intensidad y frecuencia. Una minoría de la muestra 6 mujeres para un 10,3% no las realizaron. En su mayoría argumentan que son por tres causas que no lo quisieron realizar estas son:

- Miedo a que su esposo se pusiera bravo y la responsabilizará si algo sucedía durante el parto
  - Por respetar la tradición del entorno y la comunidad donde habitan
  - no credibilidad de los beneficios que estos producen
- Lo cual hace evidente que el contexto y tradiciones son barreras importantes que hay que ir combatiendo en esta temática. Pero sin lugar a dudas los resultados de este estudio contribuyen a enriquecer el acervo cultural y educativo de las mujeres.

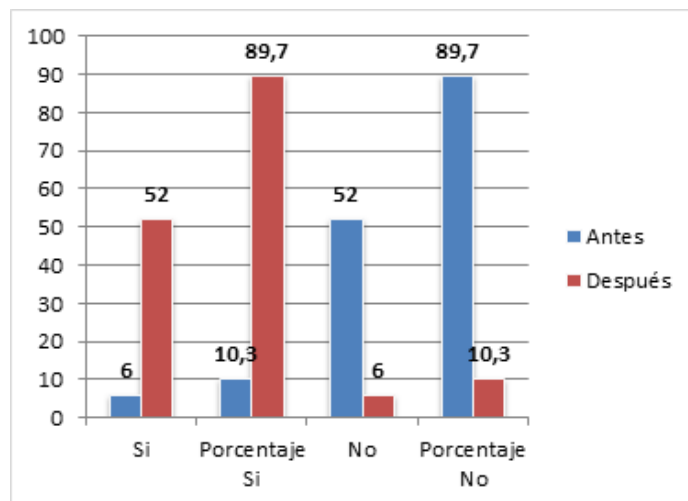


Figura 4. Resultados obtenidos en la pregunta 3 de la encuesta aplicada

Validación de los resultados obtenidos

Para conocer si existía diferencia significativa entre la pre y pos prueba durante el desarrollo de pre-experimento se aplicó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon. Una vez tabulados los datos, se compararon los resultados de ambos momentos (momento inicial (MI) y momento final (MF)). Se contrastaron las hipótesis estadísticas que se formularon de la siguiente manera:

Ho: la atención física de mujeres embarazadas no depende de acciones de orientación educativa ( $MF \leq MI$ ).

Hi: la atención física de mujeres embarazadas, depende de acciones de orientación educativa ( $MF > MI$ ).

Los rangos de signos muestran un nivel de significación estadística por debajo de 0,05 luego de comparar los resultados  $MF \geq MI$ , con el 100 % de las mujeres analizadas (tabla 2). Esto denota que existió cambio de signo en cada uno de los casos estudiados, al valorar el Estadígrafo de Prueba (Z), expresa una posición favorable superior al momento final, desde una significación bilateral basada en rangos negativos por lo que se rechaza la hipótesis nula (Ho).

Tabla 2 Resultados de la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon

Estadísticos de contraste			
	Beneficios después - Beneficios antes	Atención después - Atención antes	Actividad física después - Actividad física antes
Z	-6,164b	-6,928b	-6,782b
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,000	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon			
b. Basado en los rangos negativos.			

Paso 3: Conclusiones del pre-experimento

En concordancia con lo anterior, se acepta que la atención física de mujeres embarazadas, depende de acciones de orientación educativa, lo que evidencia la funcionalidad de la propuesta.

Discusión de resultados

En el presente apartado se realiza una discusión de los resultados obtenidos, los que se analizan con algunos de los autores que han investigado esta temática tanto a nivel nacional como internacional.

Clapp (1989) plantea que el peso corporal es otra de las modificaciones que ocurren en el organismo materno y su relación con los beneficios que pueda aportar la práctica de ejercicios físicos. Cuestión que justifica los resultados obtenidos en esta investigación, pues la orientación educativa para la atención física en mujeres embarazadas, es

una herramienta viable para prevenir la obesidad y otros riesgos asociados a este periodo de las mujeres.

Los autores Rigol Ricardo y Satiesteban Alba (2014) coinciden en plantear la necesidad de realizar actividad física durante el periodo de embarazo, sus argumentos están sustentados en que en esta etapa de la vida de la mujer producen cambios en la presión arterial media, pues esta muestra una tendencia a la disminución en los dos primeros trimestres para posteriormente incrementarse de forma progresiva hasta llegar a sus valores normales al término de la misma. Estos resultados se encuentran en concordancia con los obtenidos, pues una vez que las mujeres comprendieron los beneficios de la actividad física tanto para ellas como para su futuro bebe comenzaron a realizarla.

Un elemento importante en la investigación fue que para su desarrollo tuvo en cuenta lo planteado por López (2003) en el enfoque integral físico-educativo, el cual por su diversidad, variabilidad e integralidad del proceso es una herramienta importante para la sensibilización y educación de las mujeres sobre los beneficios de la actividad física durante la gestación. En la elaboración de las acciones se tuvo en cuenta las bases fundamentales de este enfoque.

Por otra parte Sanmartín et al.,(2007) plantean que la Educación Física es, ante todo, educación, no una instrucción corporal, sobre cómo mantener su forma durante la gestación. Pues constituye acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y sus dimensiones tanto lo cardiovascular, respiratorio entre otros sistemas del organismo humano y no solo al cuerpo. Esto coincide con los resultados de la investigación que presentamos, pues el componente educativo juega un rol protagónico y fue el eje facilitador de la transformación existente en la muestra luego de aplicadas las acciones de orientación educativa.

Como se puede apreciar, los resultados obtenidos en este estudio presentan una linealidad con algunos de los consultados en la comunidad científica internacional. Los elementos principales coincidentes son: los beneficios de la actividad física para embarazadas; la necesidad de dotarlas de conocimiento y orientación sobre esta temática; la educación como elemento importante y el enfoque educativo que se debe brindar a la atención física para mujeres embarazadas.

## CONCLUSIONES

En el estudio teórico realizado por el autor, aunque se encontró una amplia bibliografía sobre el contenido aún se requiere profundizar en la temática. Pues se demanda de

un enfoque educativo que dote de conocimiento a las mujeres sobre la atención física en su periodo de embarazo.

Basado en los resultados de esta investigación se puede asegurar que existe evidencia de la importancia de la orientación educativa para la atención física de mujeres embarazadas de Portoviejo, Manabí Ecuador, pues contribuye al incremento de conocimiento de las mujeres que se encuentran en este periodo de la vida.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Addine, F., & Blanco, A. (2003). La profesionalización del maestro desde sus funciones fundamentales. Algunos aportes para su comprensión. *Ciencia y Técnica. La Habana. Cuba*.
- Aragonés, J. M., San Cirilo, S. S., López, M. H., Sanagustín, D. V., & Pérez, C. L. (2017). Prevalencia de actividad física en profesionales de atención primaria de Cataluña. *SEMERGEN-Medicina de Familia*, 43(5), 352-357.
- Burroughs, A., Leifer, G., & Feher de la Torre, G. (2002). *Enfermería materno-infantil*.
- Cabrero-García, J., Muñoz-Mendoza, C. L., Cabanero-Martínez, M. J., González-Llopis, L., Ramos-Pichardo, J. D., & Reig-Ferrer, A. (2012). Valores de referencia de la Short Physical Performance Battery para pacientes de 70 y más años en atención primaria de salud. *Atención Primaria*, 44(9), 540-548.
- Crespo-Salgado, J. J., Delgado-Martín, J. L., Blanco-Iglesias, O., & Aldecoa-Landesa, S. (2015). Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. *Atención Primaria*, 47(3), 175-183.
- Del Pino, J. (2003). Material docente básico del curso: Motivación y orientación profesional en el ámbito educativo. *Maestría en Ciencias de la Educación. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño. Cátedra UNESCO. La Habana. Cuba*.
- Estupiñán Ricardo, J., Mariscal Rosado, Z.M., Castro Pataron, E.K. & Vargas, V. Y. V. (2021). Measuring Legal and Socioeconomic Effect of the Declared Debtors Usign The AHP Technique in a Neutrosophic Framework. *Neutrosophic Sets and Systems*, 44, 357-366.
- Ferreira, D. (2011). Programa de Orientación Sexual para la Prevención del Embarazo Dirigido a los Adolescentes. *Trabajo de Grado, Universidad Central de Venezuela. Caracas, Venezuela*.

- Fleitas Díaz, I. M., Mesa Anoceto, M., Guardo García, M., & Vidaurreta Bueno, R. (2013). Sobre algunos métodos cualimétricos en la Cultura Física: criterio de expertos, especialistas, peritos, jueces y árbitros, usuarios y evaluadores externos. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, 18*, 179.
- Kolu, P., Raitanen, J., & Luoto, R. (2014). Physical activity and health-related quality of life during pregnancy: a secondary analysis of a cluster-randomised trial. *Maternal and child health journal, 18*(9), 2098-2105.
- López, A. (2003). El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Hacia un enfoque integral físico educativo. *La Habana, Cuba*.
- Llor, C., Moragas, A., & Cordoba, G. (2018). Veinticinco mitos en enfermedades infecciosas en atención primaria que se asocian con sobrediagnóstico y sobretratamiento. *Atención Primaria, 50*, 57-64.
- Mira, M. J. M., Sales, M. B., Domingo, C. G., Mira, M. J. M., Saura, B. P., Mallen, G. R., & Porcar, L. T. (2016). Tratamiento empírico de las infecciones del adulto. *Fmc, 23*, 9.
- Ortega, L. R., Pérez, I. R., Castaño, J. P., López-Abisab, S. B., Lozano, D. R., de Vinuesa, L. G., . . . Rallo, B. L. (2004). La violencia contra la mujer en la pareja como factor asociado a una mala salud física y psíquica. *Atención Primaria, 34*(3), 117-124.
- Rigol Ricardo, O., & Satiesteban Alba, S. (2014). Obstetricia y ginecóloga. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1194>
- Sanmartín, M. G., Doménech, C. P., & Benet, E. T. (2007). Perfil de la educación física y sus profesores desde el punto de vista de los alumnos. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. 3*(8), 39-52.
- Sui, Z., & Dodd, J. M. (2013). Exercise in obese pregnant women: positive impacts and current perceptions. *International journal of women's health, 5*, 389.
- Vázquez, M. L., Estupiñan, J., & Smarandache, F. (2020). Neutrosofía en Latinoamérica, avances y perspectivas. *Revista Asociación Latinoamericana de Ciencias Neutrosóficas, 14*, 1-8.
- Vázquez, M. L., & Smarandache, F. (2018). Modelo de Recomendación Basado en Conocimiento y Números SVN. *Neutrosophic Computing and Machine Learning, 2*, 29-35.