



*Instituto Superior de Educación Física N° 11  
"Abanderado Mariano Grandoli"  
Rosario - Santa Fe - Argentina*

## **PROBLEMAS POSTURALES EN LA ADOLESCENCIA**

**Docente:** Díaz Kelly, Florencia.

**Integrantes:** Ayala, Nancy; Leguizamón, Ana Paula;  
Nieto, Gonzalo.

**Espacio:** Seminario de investigación y síntesis

**Curso y división:** 4to 1ra

**Año:** 2017

# INDICE

-Tema	Caratula
- Problemática	2
- Justificación	2
- Objetivos	3
- Estado del arte	3- 5
- Marco Teórico	5- 11
- Marco Metodológico	11- 19
✓ Definición investigación de campo	11- 12
✓ Instrumentos de recolección de datos	12- 13
✓ Análisis de datos – gráficos	14- 19
-Conclusión final	20
-Bibliografía	21
-Anexo	

## **PROBLEMÁTICA: Abordaje de la Educación Física en el ámbito formal sobre problemas posturales en la adolescencia (13 – 15 años)**

### **JUSTIFICACIÓN**

En los últimos años, la salud del escolar ha sido objeto de atención en la comunidad científica, sobre todo en lo que respecta a los cambios posturales de la columna vertebral y al dolor de espalda en niños y adolescentes.

Con relación a los hábitos posturales, el aumento del sedentarismo en los escolares y su desconocimiento en materia de higiene postural por parte de los escolares están ocasionando un incremento de los problemas de salud derivados de los malos hábitos posturales.

Varios estudios han informado que el dolor de espalda en la infancia y adolescencia se asocia con el dolor de espalda en la edad adulta, por lo que se recomienda identificar los posibles factores de riesgo lo más precozmente posible.

Hemos observado que en esta franja etárea (13-15 años) padecen ciertas patologías posturales como hipercifosis, hiperlordosis, escoliosis entre otras. Causadas por el sedentarismo, el uso tecnología, déficit en capacidades (como fuerza, flexibilidad) distorsión de esquema e imagen corporal, estirón puberal, etc. Como consecuencias podemos tener mayor riesgo de lesiones, problemas óseos a nivel columna, problemas en discos intervertebrales, limitación de rango articular, dolores o molestias en quehaceres cotidianos.

Siendo esta una etapa sensible en el desarrollo del cuerpo humano, encontrándose el adolescente en el segundo estirón, consideramos que detectándolo a tiempo se pueden prevenir o corregir, antes que se transformen en problemas estructurales o se agraven.

Para esto decidimos que el tema sea abordado desde la intervención de la Educación Física en el ámbito formal. Tanto en el accionar del profesor frente a los alumnos como en el currículum explícito, ya que es el profesional idóneo para afrontar la problemática por ser quien tiene las herramientas necesarias.

¿Cómo el profesor puede detectar los problemas posturales, cómo los interviene y ayuda en la corrección de los mismos? ¿Es posible que a lo largo de un proceso por parte de un profesor, se logre disminuir tales problemas? Estas preguntas nos servirán como disparadores para llevar a cabo la investigación e intentaremos responderlas a lo largo del trabajo.

## OBJETIVOS

### General:

- Diseñar un propuesta didáctica para poder ser aplicada en la currícula.

### Específicos:

- Determinar cuál es el conocimiento del profesor de Educación Física para abordar el tema.
- Constatar cómo interviene el profesor de Educación Física ante los problemas posturales.
- Cuantificar la importancia de la corrección de los problemas posturales en el currículum.

## ESTADO DEL ARTE:

Luego de realizar una búsqueda actualizada sobre el tema elegido, encontramos diferentes investigaciones que abordan esta problemática.

Las investigaciones realizadas en las últimas décadas en los países con un alto nivel de desarrollo demuestran que el progreso tecnológico conlleva la adquisición por parte de la población de un estilo de vida sedentario, déficit de capacidades (fuerza, flexibilidad), malos hábitos posturales.

A pesar de todas las investigaciones que hemos encontrado, estas demuestran que ante la intervención del Profesor de Educación Física, tanto en una parte teórica como práctica, demuestra que se evidenciaron mejoras sobre los problemas posturales y sobre la prevención de los mismos, pero ninguno se ha podido incluir en la currícula. Cabe destacar que todas las investigaciones en las que nos hemos basado, pertenecen a países extranjeros, sobre todo en España. En nuestro país no hemos encontrado tales investigaciones que se refieran al tema en cuestión. Concluyendo que hasta el momento no se la ha tratado en el ámbito educativo con la debida importancia que merece.

García Soidan, José Luis Navaja Seco, Rosaura en el Libro "Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano", destacan la falta de preocupación por desarrollar en los colegios una educación para la salud. Siendo un ámbito sano, seguro e higiénico para la planificación y desarrollo de una educación postural. Destaca las actividades a realizar,

las capacidades a desarrollar, la importancia del papel del profesor sobre la concientización.

Alicia Carmen Martínez García (2013) menciona en su tesis doctoral que hay numerosos autores han expresado la necesidad de implantar programas de Educación Postural desde las primeras etapas del sistema educativo aprovechando la capacidad de aprendizaje del escolar y la obligatoriedad del sistema educativo, pero que solo su grupo de trabajo ha desarrollado y evaluado diferentes programas de educación postural. Además, todas las investigaciones del grupo se han caracterizado por el desarrollo de los programas de educación postural como un tema transversal, utilizando para su aplicación todas las sesiones de Educación Física de un curso escolar. Dentro de los diferentes enfoques que se han desarrollado dentro del marco educativo, se pueden diferenciar cuatro líneas específicas:

- 1) Aquellas intervenciones que han tenido como objetivo que los escolares adquieran conocimientos relacionados con las posturas y los movimientos que se adoptan durante determinadas tareas.
- 2) Aquellas intervenciones que han tenido como objetivo mejorar los hábitos posturales y la higiene postural de forma práctica.
- 3) Aquellas intervenciones que han puesto en marcha programas de intervención en los que, además de contenidos de higiene postural, se han incorporado la realización de ejercicios de toma de conciencia, estiramientos y ejercicios de fortalecimiento, con un objetivo de mejora orientada hacia la disposición sagital del raquis, la flexibilidad y la resistencia de la musculatura del tronco.

Juan José La Guardia García (2016) afirma que los hábitos posturales saludables, así como la interpretación y adopción de una postura adecuada, son elementos de vital importancia en la salud de las estructuras de la columna vertebral. De esta forma, es necesario abordar la higiene postural desde edades tempranas, ya que han podido observar a lo largo del mismo trabajo, que es posible crear hábitos que se mantengan durante toda la vida, como también la prevención de lesiones más graves y evitar daños posteriores en la edad adulta.

Es responsabilidad del profesor de Educación Física conocer actividades adecuadas y las posibles incidencias sobre el lábil aparato osteoarticular del adolescente.

A la hora de valorar su introducción en la sesión de Educación Física, podemos seguir el esquema puesto por McGeorge (1992). Teniendo siempre en cuenta que, para prevenir lo que serían la aparición de patologías posturales habría que incidir sobre cada uno de los factores que propician su aparición.

En cualquier caso, todas las actividades han de ir encaminadas a un proceso de educación postural, en el cual se le enseña al individuo que factores ha de tener en especial cuidado para que no surjan futuros problemas. Estas son actividades enfocadas en la toma de conciencia, flexibilización articular y fortalecimiento (Cantó y Jiménez, 1998)

## MARCO TEÓRICO

Para abordar el tema el profesor de Educación Física debería manejar ciertos conocimientos, con esto hacemos referencia tanto a conceptos y definiciones de distintas patologías involucradas como también a las propias características del crecimiento a nivel del aparato locomotor correspondientes al grupo con el cual se está trabajando.

Durante la adolescencia se producen una serie de cambios muy bruscos a nivel fisiológico que pueden terminar desencadenando una serie de desajustes posturales.

En las chicas, el máximo crecimiento en longitud de la columna ocurre entre los 11 y 13 años y en los chicos entre los 13 y 15 años. Las desalineaciones raquídeas pueden progresar a la vez que lo hace el crecimiento del chico/a, hasta que alcance la madurez esquelética.

Se produce un crecimiento óseo de manera asimétrica con los músculos, siendo los primeros quienes se desarrollan con mayor anterioridad a pesar de no tener la estructura adecuada proporcionada por los músculos; a la vez que el desarrollo muscular no es de forma armónica llevando al adolescente a un proceso de reconocimiento y reordenamiento de su cuerpo. Se debe tener en cuenta la importancia del momento de vida en que se encuentran, ya que están en plena formación de su esquema e imagen corporal y en una construcción de su personalidad, afectando directamente su postura. Además, lo debemos contextualizar, ya que está atravesado por las nuevas tecnologías y los medios masivos de comunicación, generando una progresiva tendencia hacia el sedentarismo, malos hábitos posturales y perjudicando el desarrollo de las capacidades.

Una buena higiene postural que genera una distribución simétrica de las presiones sobre las vértebras permite un crecimiento normal de los cuerpos vertebrales, con lo que se evitan las alteraciones anteriores en algunos casos.

·**Desajuste en la conciencia del esquema corporal:** A consecuencia del crecimiento óseo en longitud del adolescente se produce un desajuste en su esquema corporal. En consecuencia, puede adoptar determinadas posturas, que terminen conduciendo a hábitos posturales erróneos, y finalmente a problemas estructurales.

·**Características psicológicas:** La actitud postural es psico-fisiológica y se verá influenciada por el estado emocional del alumno. Así, es frecuente observar actitudes cifóticas en chicos/as deprimidos/as. Además, una actitud postural incorrecta puede traer consigo una imagen negativa, y en consecuencia una autoestima más baja. Así la deformidad estética que provocan las hipercifosis y escoliosis graves pueden generar “complejos” que agudizan esta situación.

·**Condiciones propias de la escolarización:** La escolarización obliga al alumno/a, principalmente, a permanecer diariamente un gran número de horas sentado y al transporte del material escolar necesario para su actividad docente.

·**Defectos de visión y su incidencia en la postura:** Ciertos problemas posturales pueden ser debidos a una visión inadecuada, ya que la vista participa en la adopción y mantenimiento de una postura correcta. Así, los alumnos que utilizan lentes incorrectas, buscan una postura compensatoria de la cabeza que ayude o modifique las distancias y ángulos de visión, lo que puede desembocar en alteraciones posturales.

A modo de introducción debemos aclarar que los problemas posturales son toda curva anormal en la columna vertebral que determina curvas de compensación en diferentes direcciones. Se puede considerar la posibilidad de que el problema sea de “actitud” o funcional donde indica la existencia de un problema musculoligamentosa sin agresión ósea, mientras que pueden ser estructurados por consecuencia de un problema de actitud no tratado y mantenido en el tiempo, determinado por la Ley de Delpech (los huesos crecen en relación inversa a las presiones que soportan) una deformación ósea de la columna, llamado acuñaamiento vertebral; además existen los problemas de transición que son aquellos las curvas anormales de la columna se están estructurando, habiendo

compromiso musculoligamentario, pero también ya se comenzaron a evidenciar problemas óseos.

Los tipos de problemas posturales son:

Escoliosis, que es la curvatura de la columna vertebral, que se presenta en forma de "S" o de "C". Generalmente se clasifica en congénita (causada por anomalías vertebrales presentes al nacer), idiopática (de causa desconocida, sub-clasificada a su vez como infantil, juvenil, adolescente o adulto según la fecha de inicio se produjo) o neuromuscular (habiéndose desarrollado como síntoma secundario de otra enfermedad espina bífida, parálisis cerebral, atrofia muscular espinal o un trauma físico).

Hiperlordosis, que es el aumento o incremento en la curvatura de la columna vertebral, según sea la zona puede ser cervical, dorsal o lumbar.

Tiene las siguientes variedades:

Hiperlordosis cervical: Consiste en la acentuación de la curvatura (lordosis) cervical. Las deformidades, dada la gran movilidad de la región cervical, son ocasionadas por algún problema ajeno a la misma, por lo que si desaparecen, también lo hará la deformidad.

Hipercifosis dorsal: Aumento de la curvatura dorsal (cifosis), dando origen al dorso redondeado y caída de los hombros hacia delante.

Cifosis total, cifosis dorsal, verdadera, genuina o fija. Desaparece la lordosis lumbar que es reemplazada por una curva cifótica que va desde el sacro a la región cervical.

Actitud cifótica, cifosis natural o cifosis flexible: Se denomina cifosis flexible cuando su enderezamiento se puede conseguir por un simple esfuerzo voluntario. No presenta deformaciones óseas.

Inversión de las curvaturas: Equivale a una cifosis lumbar o de la región lumbar plana con retroversión pélvica dando origen a un dorso plano o lordosis dorsal.

Hiperlordosis lumbar: Equivale a una acentuación de curvatura fisiológica lumbar. Puede ocasionar dolor e incapacidades parciales para la realización de algunos deportes.

La hipercifosis consiste en el aumento de la concavidad anterior de la columna dorsal. En la mayoría de los casos, se produce por la adopción prolongada de posturas inadecuadas o a vicios posturales, en otros casos, se debe a la falta de tonicidad y potencia en la musculatura paravertebral.

La intervención del profesor de Educación Física ante estos problemas, debe comenzar con el reconocimiento del aparato locomotor para detectar las desalineaciones con el fin de poder prevenirlas o tratarlas. Al reconocer los signos que indican la posible existencia de una desalineación, permitirá advertir o aconsejar al alumno y a sus padres para un estudio médico correspondiente. Para poder tener el informe de la patología que presenta, y consecuentemente actuar dándoles las actividades de corrección.

#### Abordaje didáctico:

- Realizar test para: detectar músculos acortados, músculos débiles, movilidad reducida de alguna articulación, desequilibrio entre fuerza y flexibilidad en los músculos del tronco, desequilibrio de fuerza entre antagonista y agonista y detección de curva primaria y secundarias (en el 70% de los ejercicios serán destinados a la corrección de la curva primaria y el 30% a la curva secundaria)
- Trabajos de flexibilidad (simétricos y asimétricos) sobre los músculos acortados.
- Trabajos de fuerza simétricos y asimétricos de músculos débiles.
  - Retropulsión de mentón y enderezamiento de columna cervical.
  - Enseñanza de la técnica respiratoria en caso de necesidad.
  - Mejorar movilidad articular.
  - Reajuste del control postural

Además es importante un hábito de los mecanismos rectificadores. Cabe destacar que los mecanismos rectificadores plantares (encoger los dedos de los pies desde sentados y parado) retroversión de la pelvis (sinergia isquio – glúteo – abdominal); retropulsión de hombros extendiendo la zona dorsal al mismo tiempo que se retrotrae el mentón hacia atrás.

-Rectificación plantar

-Retroversión pélvica

-Rectificación dorsal: extensión y retropulsión de hombro

-Retracción del mentón y elevación de la cabeza.

Hemos realizado una recopilación de los resultados de distintas intervenciones hacia los problemas posturales en el ámbito formal. Aunque las propuestas hayan sido elaboradas por distintos autores y sean heterogéneas en cuanto a la duración de cada sesión

podemos determinar que la acción del profesor fue positiva tanto para la prevención como la corrección de los mismos.

AUTOR	ASPECTOS A TRABAJAR	RESULTADOS
Rodriguez – García (1998)	-Flexibilidad de musculatura isquiosural y de la espalda. -Fortalecimiento de musculatura postural	Tras intervención durante todo un curso escolar, se encontraron mejoras significativas.
Aguado (1995)	-Manejo de objetos y cargas. -Relación con el mobiliario cotidiano. -Tareas domésticas.	Tras 9 sesiones, los alumnos modificaron sus actitudes posturales en la vida cotidiana.
Güimaraes Da Silva (1998)	-La marcha. -Nociones biomecánicas y anatómicas. -Fortalecimiento y estiramiento de la musculatura de la espalda.	Se observaron cambios en la actitud de los chicos respecto de la postura.
Gomez Conesa y Mendez (2000)	-Manejo de cargas. -Fortalecimiento muscular. -Respiración. -Flexibilidad de la musculatura isquiosural.	Tras 8 sesiones (60 minutos)semanales, mejoraron los conocimientos de la postura.
Fundación Kovacs (2003)	-Nociones anatómicas y biomecánicas de la columna vertebral. -Higiene postural en la vida cotidiana.	Satisfactorio en cuanto a la conciencia del cuidado de la espalda y adquisición de conocimientos sobre prevención de posturas inadecuadas.

Al recortar el tema específicamente a la intervención del profesor de Educación Física sobre los problemas posturales en los adolescentes, debemos aclarar primero, que cuando hacemos referencia a postura nos basamos en el concepto de Aragunde (2000) donde se refiere a la postura como la relación recíproca de las distintas partes del cuerpo, y que es la que, bajo unas mismas condiciones físicas confiere a la posición de cada hombre sus rasgos característicos. En cuanto a una buena postura, según el criterio de

Alberto Langlade la define como aquélla en la cual el equilibrio entre las fuerzas internas y externas se logra de manera fácil y económica; con la menor rigidez y tensión posible, permitiendo la máxima eficacia en la utilización del cuerpo.

A lo largo de la investigación en los distintos currículum de Educación Física (siempre que utilicemos este concepto será como disciplina, el área curricular) encontramos que en los Diseños Curriculares Jurisdiccionales (antigua curricula) se establecían los conceptos de postura, esquemas posturales, conciencia postural, posturas compensatorias, entre otros. Pasando por los lineamientos curriculares y en los núcleos de aprendizaje prioritario, vigentes en este momento, se ha producido un cambio donde sólo se puede interpretar como alusión a los conceptos anteriormente nombrados mediante prácticas corporales o condición corporal. Deducimos que la importancia en la corrección y prevención de los problemas posturales o en el currículum ha quedado a criterio de cada profesor o institución.

Cabe aclarar que en el último año del Profesorado de Educación Física, el Plan Anual estipula un espacio curricular optativo donde se encuentra la materia Rehabilitación Motora, la cual posee los contenidos sobre los problemas posturales y sus correcciones. Por su carácter optativo, solo los alumnos que elijan dicho espacio, finalizarán el profesorado capacitados para la intervención de esta problemática.

Como ya hemos mencionado anteriormente según las distintas investigaciones cada vez que el profesor de educación física ha intervenido tanto de manera práctica como teórica se han evidenciado mejoras. Por ende debemos averiguar si en nuestro país el profesor interviene y de qué manera, determinando si es por una intervención aislada o siguiendo un programa de educación postural (Consultando la bibliografía, no hemos encontrado una definición específica. La definimos como un proceso de aprendizaje orientado al conocimiento y desarrollo de medios para la prevención y/o tratamientos de enfermedades de la columna vertebral).

#### Palabras claves

- Postura: Es el resultado de un equilibrio entre las fuerzas internas (musculares) y externas (gravedad).
- Buena postura, según Alberto Langlade, es aquélla en la cual el equilibrio entre las fuerzas internas y externas se logra de manera fácil y económica; con la menor rigidez y tensión posible, permitiendo la máxima eficacia en la utilización del cuerpo.

Educación física en ámbito formal: según Jorge Gómez la Educación Física es proce al cual todo ser humano eta sujeto por el simple motivo de su existencia corporal. Para exisitir y desenvolverse en su universo, el hombre necesita educarse físicamente. Es una práctica social, cuya finalidad es permitir a los sujetos integrarse reflexivamente en el campo de la cultura física, tanto en el plano subjetivo como en el desarrollo de las competencias corporales y motrices significativas.

Curriculum explícito: se refiere a los programas de estudio que se anuncian públicamente, esto es, lo que la escuela afirma que esta en condiciones de ofrecer.

### **MARCO METOLOGICO**

El diseño de esta investigación está orientada al estudio de una problemática poco conocida y/o estudiada por lo que los resultados constituyen una visión aproximada de cuyo objeto. Es de carácter exploratorio y explicativa ya que nuestros objetivos apelan a la búsqueda del por qué de los problemas posturales en la adolescencia y la intervención del docente de Educación Física mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.

Con el fin de elaborar un proceso formal, concebimos este tipo de investigación como un método deductivo porque partimos de una premisa general para obtener las conclusiones de un caso particular. Hacemos hincapié en la teoría, modelos teóricos , la explicación y abstracción, antes de recoger datos empíricos, realizamos diversas observaciones y utilizamos distintos indicadores como encuestas, preguntas e hipótesis, recolección de datos, etc.

Así como lo expone Sampieri, Hernández, Roberto, en Metodología de la Investigación diferencia el enfoque cuantitativo del cualitativo y dice que en el Método Cuantitativo : Se fundamenta en el método hipotético deductivo. Establece teorías y preguntas iniciales de investigación, de las cuales se derivan hipótesis. Estas se someten a prueba utilizando diseños de investigación apropiados. Mide las variables en un contexto determinado, analiza las mediciones, y establece conclusiones. Si los resultados corroboran las hipótesis, se genera confianza en la teoría, si no es refutada y se descarta para buscar mejores. Es de carácter reduccionista. Utiliza medicion numérica, conteo, y estadística, encuestas, experimentación, patrones, recolección de datos.

No desechan la realidad subjetiva. Esta consiste en el conjunto de creencias, presuposiciones, experiencias subjetivas de las personas ( y del investigador). Sin embargo, sus estudios profundizan en la realidad objetiva, siendo esta objetiva e independiente de creencias, y mas susceptible de conocerse. Y es necesario conocerla a través de información. La recolección y el análisis de datos que se siguen son confiables. Se asocia con experimentos. Tiene como objetivo lograr que las creencias del investigador se acerquen a la realidad del ambiente.

Siguiendo con el detalle del marco metodológico damos cuenta que es una investigación de tipo documental y de campo. La primer caracterización hace referencia al análisis de datos provenientes de materiales impresos o otros tipos de documentos, haciendo hincapié en la formación del docente analizando la currícula del profesorado para obtener con que conocimiento debería egresar; recolectando datos y estadísticas sobre los resultados de la intervención de este ante la problemática y en la exploración de los contenidos de la curricula de secundaria sobre el tema elegido. En la investigación de campo, nos abocamos a constatar directamente si la realidad donde ocurren los hechos coincide con lo que dice la teoría.

En cuanto al grado de abstracción esta es de carácter aplicada, ya que está basada en resolver problemas prácticos con un margen de generalización limitada, generando pocos aportes al conocimiento científico desde un punto de vista teórico. Resaltamos que en cuanto al grado de generalización buscamos generar cambios en una realidad estudiada, tratando de unir la investigación con la práctica a través de la aplicación.

Instrumentos de recolección de datos:

#### CUESTIONARIO DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FISICA.

1- ¿Cree que es importante la intervención sobre los problemas posturales en las clases de Educación Física en el ámbito formal?

Si. ¿ De qué manera?

No. ¿ Por qué?.

2- Realiza una evaluación postural a los grupos?

Si. ¿De qué manera?

No. ¿ Por qué?

3- ¿Cuánto tiempo le dedica?

¿Cuánto tiempo cree que le debería dedicar?

4- La intervención de esta problemática, se encuentra en la Planificación Anual de Educación Física?

5- ¿ Considera que su formación docente lo ha capacitado para intervenir en los problemas posturales de los alumnos? No. ¿ Qué carencias encuentra?

#### CUESTIONARIO A LOS ALUMNOS. (13 – 15 años)

1- ¿ Sabés si tenés algún problema postural?

Si. ¿Cuál?

2- En las clases de Educación Física te han informado sobre Educación postural?

Si. ¿ De qué manera?

- Charlas.    - Videos.    - Ejercicios en clases.    - Otras...

3- ¿Te han realizado alguna evaluación postural en las clases de Educación Física?

#### Muestra de la investigación:

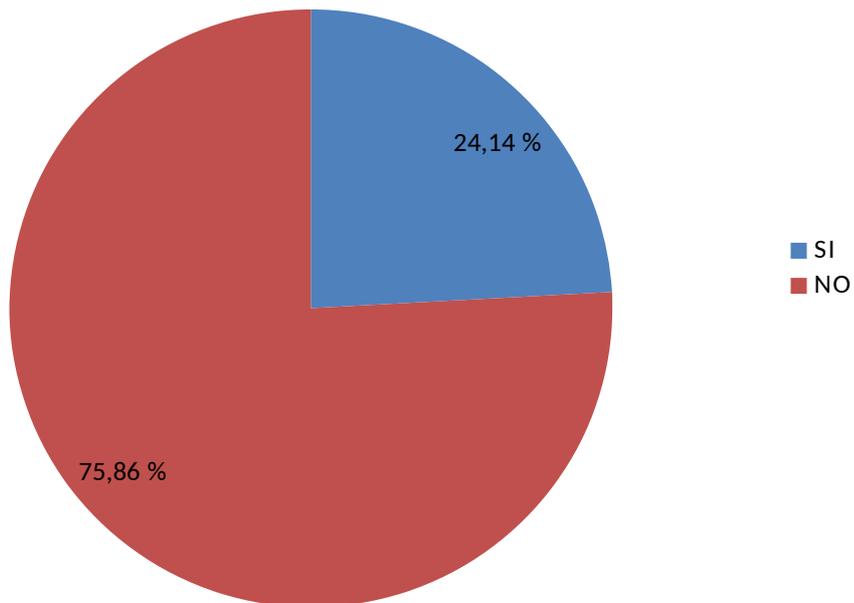
Nuestro recorrido da cuenta de distintas investigaciones que abordan el tema de manera significativa, pero para ampliar el estudio del mismo, recurriremos a profesionales idóneos como lo son: kinesiólogos, médicos especialistas del raquis, profesores de educación física, preparadores físicos, entrenadores y en última instancia realizamos algunas intervenciones en las clases de Educación física para observar a los alumnos y dialogar con los docentes. Y así, indagar entre otras cosas, si tienen conocimientos sobre los problemas posturales más frecuentes y si han sido evaluados en algún momento por algún docente de la actividad física.

Población: La investigación que llevamos a cabo fue destinada a un grupo determinado de personas, también llamado Universo, que son profesores de Educación Física que desempeñan su tarea laboral tanto en el ámbito formal como en el no formal. Además, para todas aquellas personas que quieran intervenir ante los problemas posturales desde el movimiento.

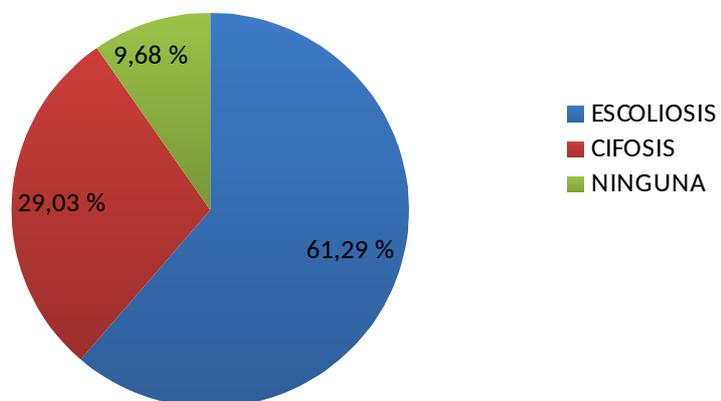
Análisis de datos:

1) Encuestas llevadas a cabo a 174 alumnos de secundario entre el rango de edades apuntado en la investigación (13 -15 años)

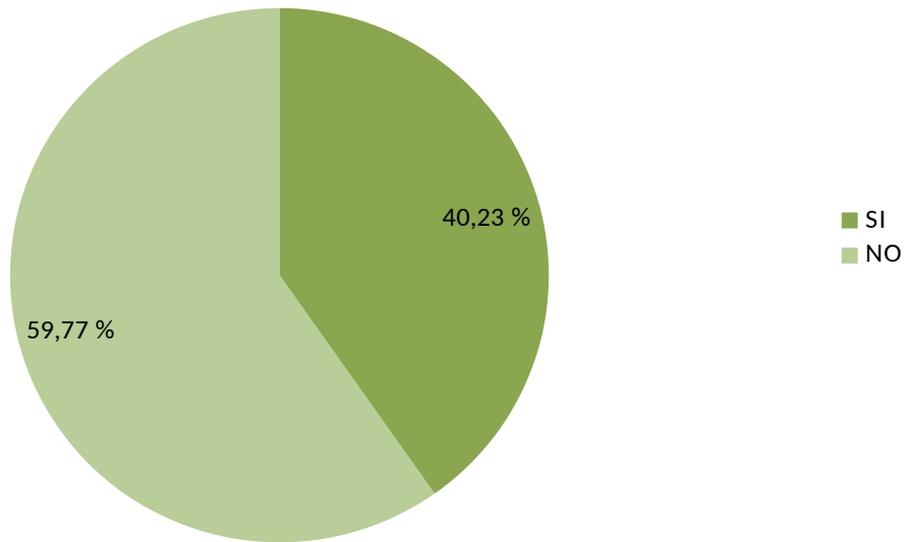
**¿Sabes si tenés algún problema postural?**



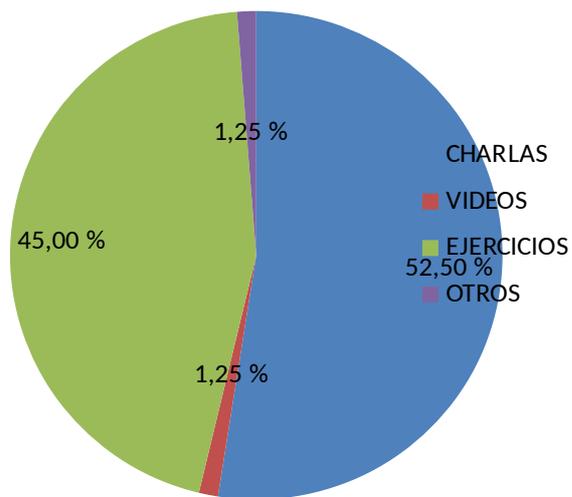
**¿Cuál?**



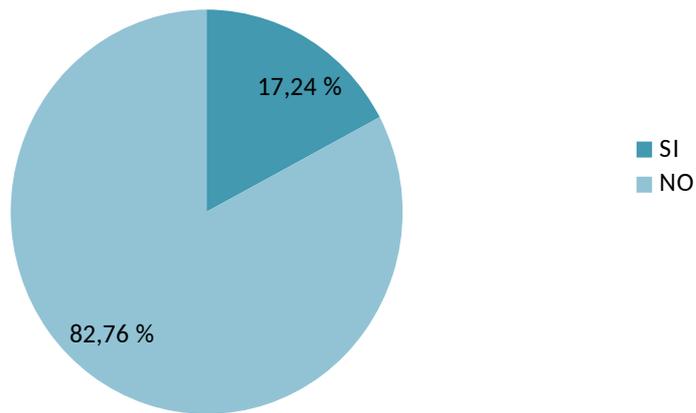
¿En las clases de Educación Física te han informado sobre Educación postural?



¿De que manera te han informado?

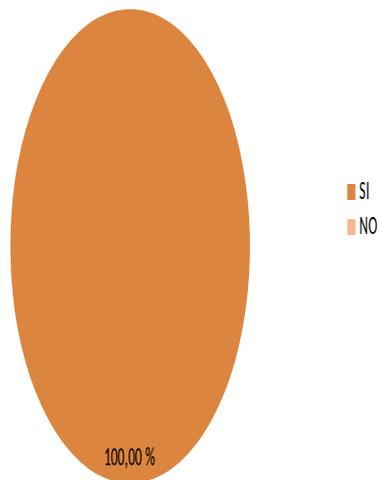


¿Te han realizado alguna evaluación postural en las clases de Educación Física?

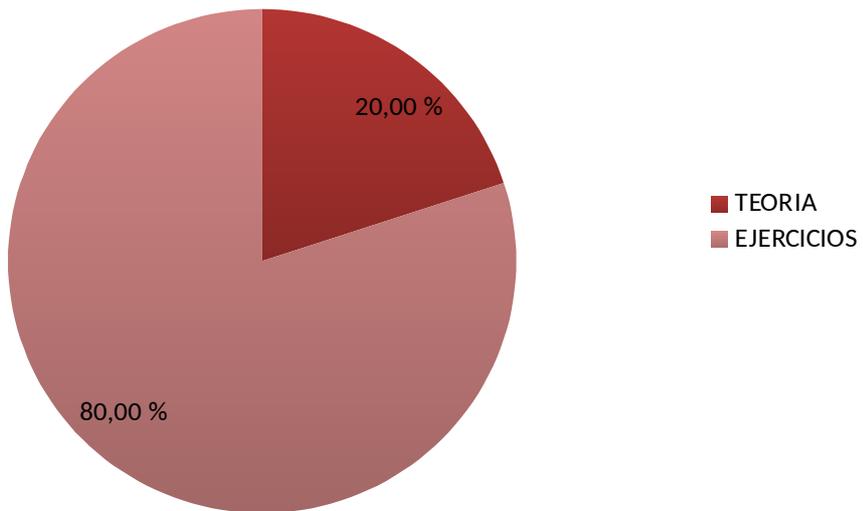


Análisis de datos referidos a encuestas realizadas a profesores de Educación Física correspondientes a 1ro y 2do año.

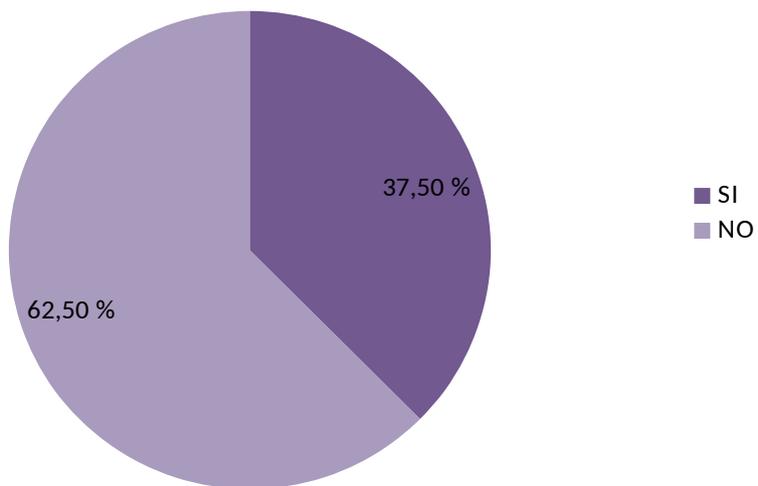
¿Cree que es importante la intervención sobre los problemas posturales en las clases de Educación Física en el ámbito formal?



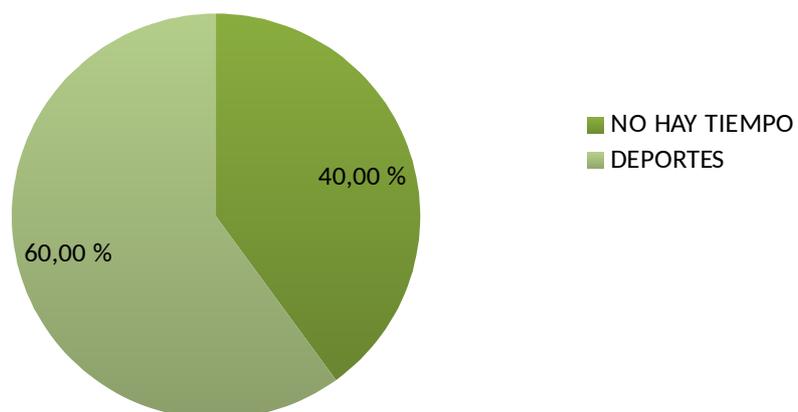
### ¿De que manera?



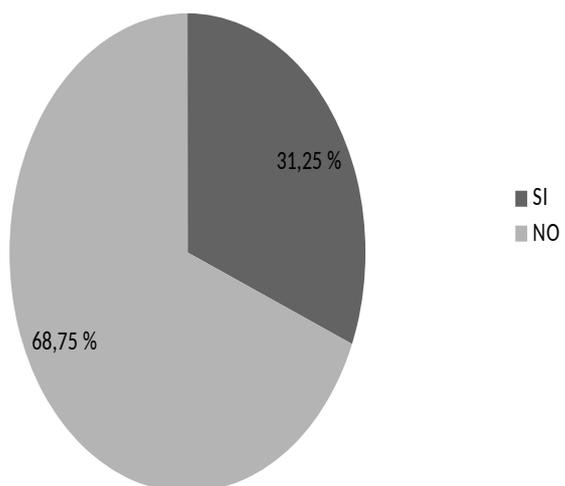
### ¿Realiza una evaluación postural a sus alumnos?



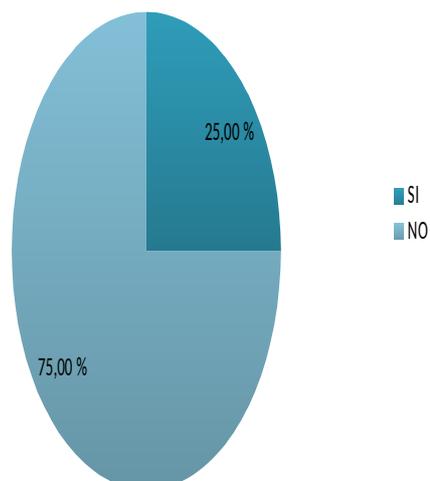
## ¿Por qué?



¿La intervención de esta problemática, se encuentra en la Planificación Anual de Educación Física?



¿ Considera que su formación docente lo ha capacitado para intervenir en los problemas posturales de los alumnos?



## PROPUESTA DE INTERVENCIÓN EN EDUCACIÓN POSTURAL

En base a la investigación que hemos realizado generamos una propuesta didáctica con el objetivo de promover la educación postural en el contexto escolar secundario como medida preventiva y de corrección de aquellas patologías relacionadas con los problemas posturales. Esta será aplicada de manera transversal a lo largo de todo el ciclo lectivo destinándole una fracción de cada estímulo de Educación Física.

La intervención combina sesiones teóricas con prácticas e involucra a toda la comunidad educativa, es decir, alumnado, padres y madres, y profesorado.

Teniendo como contenidos:

- Postura
- Esquemas posturales específicos
- Conciencia postural, cuidados.
- Posturas inconvenientes y compensatorias
- Expresión del propio cuerpo
- Posturas, expresión y comunicación
- Desarrollo puberal
- Reajuste del esquema corporal, variables cambiantes y su relación a la fase puberal.
- Evaluación postural
- Ejercitación correctiva de los esquemas
- Reajuste del control postural

## CONCLUSIÓN FINAL

Al concluir la investigación llegamos a afirmar que la gran mayoría de los chicos no saben si tienen o no un problema postural y que más de la mitad de los encuestados no ha sido informado sobre los problemas posturales en clases de Educación Física.

Los profesores creen de suma importancia la concientización y el abordaje del tema y suelen hacerlo generalmente a través de ejercicios y charlas. Sin embargo la gran mayoría no se siente capacitado para intervenir con lo que respecta a su formación docente en el profesorado de educación física. No obstante, damos por sentado que ante todas las intervenciones del profesor de educación física tanto de forma teórica como practica se evidenciaran mejoras sobre los problemas posturales y sobre su prevención.

Sin embargo podemos dar cuenta la ausencia de preocupación por la planificación y el desarrollo de programas de educación postural. Se realizan pocas evaluaciones posturales sobre los grupos aludiendo a la falta de tiempo y a la dedicación de los estímulos a otros deportes o contenidos "más importantes".

En cuanto a la investigación en los distintos curriculum de Educación Física de las diferentes escuelas o planes anuales deducimos que la importancia en la corrección y prevención de los problemas posturales ha quedado a criterio de cada profesor o institución.

Consideramos la clase de Educación Física un ámbito sano, seguro e higiénico para llevar a cabo el mismo, y confirmando que los educadores físicos; debidamente formados; son también profesional idóneo para afrontar la problemática.

## BIBLIOGRAFIA

-Alicia Carmen Martínez García (Murcia, 2013) “Efectos de un programa de Educación Postural” Disponible en [www.digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/37826/1/Tesis%20Final%20Alicia\\_Deposito.pdf](http://www.digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/37826/1/Tesis%20Final%20Alicia_Deposito.pdf)

-Juan José La Guardia García (España, 2016) “Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física”. Disponible en [www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/46297/1/LA\\_GUARDIA\\_GARC%C3%8DA\\_JUAN%20JOS%C3%89.pdf](http://www.digibug.ugr.es/bitstream/10481/46297/1/LA_GUARDIA_GARC%C3%8DA_JUAN%20JOS%C3%89.pdf)

-Jorge Gómez (2002) Educación Física, Objeto y Finalidad. La Educación Física en el patio: una nueva mirada.

-Jose Luis Garcia Soidan y Rosaura Navajas Seco. Ergonomía y actividad física. Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano (2002)

-Leandro Amico. Gimnasia correctiva. Rehabilitación postural

-Pedro Ángel López Miñarro “La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo adolescente”

- Canto y Jiménez (Madrid, 1998). La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación.

-Daiana Larrosa (2014) La postura corporal en el adolescentes. Disponible en [www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-postura-corporal-en-el-adolescente-1237233.html](http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-postura-corporal-en-el-adolescente-1237233.html)

-Blandine Calais-Germain (1988). Bases del ejercicio. Anatomía para el movimiento.

-Fischnaller, Maria Alejandra (2004) La Educación Física y la Postura Corporal. Disponible en [www.imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC063800.pdf](http://www.imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC063800.pdf)

-Carlos Garcia – Andres Llores. La educación postural en el ámbito educativo y su contexto social. Disponible en [www.eduinnova.es/monografias09/EDUCACION\\_POSTURAL.pdf](http://www.eduinnova.es/monografias09/EDUCACION_POSTURAL.pdf)

-Planes anuales de formación. Instituto Superior Educación Física Nº11 “Abanderado Mariano Grandoli” Espacios: Fundamentos anatomo fisiológicos II, III; Formación Motriz II y III, Entrenamiento II, Eco Rehabilitación Motora, Gimnasia III (sub espacio perteneciente Deportes Cerrados III)