



JORNADAS DE CUERPO Y CULTURA.

Eje: Prácticas, saberes y experiencias del cuerpo y la cultura.

Título: "Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación"

Expositores: Prof. Aux. Juan Carlos Reyes Díaz. Lic. Melba L. Tovar Navas, P.Aux. Roberto Escalona Labaceno, Carmen Y. de Jesús

Afiliación Institucional: Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo". Santiago de Cuba. CUBA. Departamento: Médico Biológico.

Resumen

. El artículo aborda la problemática que presenta la postura corporal en el centro "Garcés Navas" de Bogotá, Colombia, reflejo de otros centros con igual situación y a modo de estudio de caso, en los que se ha podido observar que se repiten las siguientes características:

- Alta frecuencia- y creciente- de deformidades posturales en los escolares
- Pobre actuación de docentes y directivos en función de cambiar la situación antes mencionada.
- Pobre o nula incidencia de las clases y profesionales de Educación Física en su tratamiento.
- Muebles escolares inadecuados, entre otros.
- Falta de información científica sobre el tema, entre otras.

Ante tal situación, constatada con métodos y técnicas de investigación, las cuales formaron parte de un estudio que abarcó 14 trabajadores y 101 alumnos; estos últimos seleccionados entre los grados: 2do, 5to, y 8vo, en los que se encontraron 1720 deformidades posturales. Estudios similares realizados en la provincia de Santiago de Cuba y en Villa Altigracia, República Dominicana, por sólo citar estos ejemplos, reproducen la misma situación, hechos que pudiera reflejar una regularidad en la salud de la postura corporal en estos momentos. Como alternativa de solución se propone el diseño de un Sistema de Acciones concebido a partir de las potencialidades de las actividades del proceso docente - educativo, la incorporación activa de los sujetos implicados y la formación de una Cultura Postural, que parte de sus componentes y funciones, así como la realización de acciones de capacitación a los recursos humanos que se relacionan con los escolares tomados como muestra en las investigaciones realizadas. Estas son algunas de las razones por las cuales este problema requiere una mayor atención y educación.

INTRODUCCIÓN

La salud y la calidad de vida de los sujetos que interactúan en un proceso docente educativo dependen de múltiples factores entre los que se encuentran la postura corporal.

Son diversos los autores que han estudiado el tema, desde diferentes posiciones. Entre otros se pueden mencionar: Clifford Kimber D., Gray Carolyn E. (1983) y Hernández Corvo, R. (1986) que la trata desde el punto de vista morfofisiológico y biomecánico. Con enfoque terapéutico lo tratan: Mugica, L. (1962), Yakdievich (1982), Bécquer J. (1986), citadas por Suárez Martínez, V.R. y González Caballero, P. en su trabajo de diploma de 1987, Álvarez Cambra, R. y otros, este último la asume como uno de los elementos esenciales de los programas nacionales para las áreas terapéuticas de todo el país, parte de un programa nacional conjunto INDER, MINED, MINSAP.

Desde lo médico – deportivo ha sido trabajada por Lincht Sydney y Jonson E.W. (1972), Karpman, V.I (1983), Y Popov. S.N. (1988). Yaque González J.A. (2002). Este último valora elementos de la postura pero desde el ángulo técnico– deportivo, aplicado al Béisbol.

Algunos han profundizado el estudio de la postura corporal como categoría esencial de la Cultura Física, valorando sus modificaciones en la práctica sistemática de algunos deportes, principalmente cuando los entrenadores, preparadores técnicos y directores de equipos no han dado la debida atención a este aspecto en los entrenamientos de sus atletas, lo que se convierte en fuente potencial de alteraciones posturales como lo valoran y demuestran en sus estudios Popov, S.N. (1988), Frómata N. Licea, (2003), entre otros. Estos hacen énfasis en los llamados deportes y eventos asimétricos – ciclismo, esgrima, lanzamiento de jabalina etc., como generadores potenciales de alteraciones posturales, sobre todo, en los casos donde el entrenamiento no comprende la realización de ejercicios compensatorios.

La Postura Corporal es una categoría conceptual esencial en la Cultura Física. Es, además, un sistema funcional complejo y multidimensional, determinado entre otros, por los siguientes factores:

- ... Rasgos individuales de la personalidad.
- ... Actividad física que realiza el individuo.
- ... Son fundamentales los aspectos fisiológicos, biomecánicos, morfofuncionales, médico – deportivo, terapéuticos y otros que la determinan.
- ... Es una cualidad susceptible de ser educada y reeducada, por lo que tiene un particular interés pedagógico.
- ... Es también un indicador de salud del individuo en el que se analiza.
- ... Puede ser una problemática – ya comprobada en el proceso docente-educativo de algunas enseñanzas como la Primaria-, que en la población general y en específico la escolar, requiere de una mayor atención multidisciplinaria.

Varios de los autores consultados no definen claramente el concepto de **postura correcta**. En el presente artículo se asume el propuesto por los autores **Tovar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R. (2002)** planteado en la tesis de diplomado (p.8) donde esta se define como:

“... La alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad determinada por la interacción de factores del medio tanto interno como externo...”

Los autores consultados **no puntualizan la condición que esta tiene de ser transformada en el individuo**, aprovechando las potencialidades del **Proceso Docente-Educativo**. Esta peculiaridad se manifiesta tanto, en las alteraciones posturales - **desviaciones de la postura correcta** – como en la reeducación por lograr la adecuada reorientación de los diferentes segmentos corporales, que por diversas razones – **vicios posturales, mobiliario inadecuado, etc.**, - no tienen una adecuada localización.

Tampoco en las fuentes de referencia se destacan el papel que desempeñan los diferentes factores humanos que interactúan en el proceso pedagógico respecto a la educación y conservación de una postura adecuada Ej.: personal docente, directivos y escolares, entre otros.

En esta última dirección se pueden

mencionar la tesis de diploma de Videaux Guerra M. y Valido Infante, M. (2003), en la que se hace un estudio del **conocimiento que tenían los profesores de Educación Física y otras asignaturas del nivel Primario sobre las deformidades posturales de sus alumnos en el municipio Songo- La Maya, distrito Maya Este**. Otro es la investigación realizada por Tobar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R, (2002) en el centro “Garcés Navas” de Bogotá, Colombia así como De Jesús, Carmen y Reyes Díaz J.C. -2007- estudio realizado en una escuela de Villa Altigracia en República Dominicana, entre otros.

Estos trabajos desarrollados en puntos geográficos tan distantes, demuestran que - si no se realiza con la postura corporal un trabajo planificado y sistemático, que contemple su atención - preventiva y correctiva- y por todos y cada uno de los factores humanos que inciden en su educación - puede tomarse en una problemática, que por las consecuencias negativas que potencialmente puede generar, sea una situación **que requiere una mayor y más sistemática atención por todos los que participan en el proceso formativo de los sujetos de la muestra. Ver tabla 1 y 2 y gráfico 1 en anexos.**

En el mencionado centro colombiano, respondiendo a su política educacional se realiza una labor sistemática por consolidar la identidad cultural, entre los que se encuentra el papel desempeñado por la Educación Física en la postura corporal, enfatizando esta última como unos de los elementos de la identidad cultural.

En el mencionado centro se viene observando que este elemento de la identidad **-la postura corporal-** confronta en los escolares serias dificultades. Se pudo constatar en un diagnóstico realizado en el curso escolar 2000 – 2001, cierto descuido en la atención que requiere la postura corporal de los escolares por parte de los docentes y directivos del mencionado centro. Conociendo que las actividades que se desarrollan en las clases de Educación Física tienen un fuerte impacto en lo antes expresado, se asume como **problema:**

¿Cuáles son las acciones que se deben tener en cuenta para lograr una mejor atención a la postura corporal de los educandos, en el marco del proceso docente educativo y que involucre a los maestros de Educación Física y todos los sujetos y potencialidades de dicho proceso en el centro “Garcés Navas”?

Para el desarrollo de la investigación se aplicaron métodos teóricos, empíricos y técnicos a una muestra de 14 trabajadores y 101 escolares repartidos en 2., 5. y 8. grados.

DESARROLLO

Metodología empleada:

Para la investigación se aplicaron a 24 escolares, 11 docentes y 3 directivos, una **encuesta** para conocer el nivel de información teórica sobre diversos aspectos de la postura corporal, conceptos, alteraciones, perjuicios a la salud y alternativas de su cuidado y corrección – compensación, entre otros aspectos. También **se observaron** clases a los docentes por medio de una **guía de observación No. 1**, la que tuvo como objetivo: la atención que dan los profesores de Educación Física a los escolares, por lograr hábitos de adoptar y/o corregir las diferentes posiciones para consolidar la postura correcta. A una muestra estratificada de **101 escolares** se les aplica un **examen postural**, (**ver en anexos**) según los criterios y metodologías descritas en Hines Thomas E, (1972) y Popov, S.N (1988), una **guía de observación 2**, (**ver en Anexo**) con el objetivo de comprobar las posturas adoptadas por los escolares en las actividades del proceso docente-educativo y el tratamiento dado por docentes y directivos. Las guías de cada uno de estos instrumentos aparecen en los anexos, los que arrojan que los docentes y directivos no prestan una adecuada atención a la problemática postural, en función de que esta no presente los niveles de afectación que actualmente existen. El desconocimiento de escolares, docentes y directivos de contenidos básicos relacionados con el tema de la Postura y comprobado por la aplicación de **una encuesta**, (**ver en Anexos**), es una de las barreras que provoca la no utilización de todas las potencialidades que a ellos les ofrece el proceso docente-educativo para transformar el ya mencionado problema.

En el **gráfico 1** (**ver en Anexos**), se representan los resultados generales de las desviaciones por cada uno de los grados de la muestra obtenidos por medio de la aplicación del Test Postural, se puede comprobar la tendencia creciente de las alteraciones posturales, que alcanzan la cifra de **1720** en el **24,8% del universo**, lo que justifica **necesidad de diseñar y aplicar en el centro "Garcés Navas" un sistema de acciones que transforme esta problemática**. El propuesto en el presente artículo puede ser una de las alternativas para **enfrentar la mencionada situación**

Resulta de gran importancia dar solución al componente de capacitación, en caso de existir, ya que puede ser un obstáculo para instrumentar el Sistema de acciones y alcanzar logros positivos con la aplicación de este.

Diseño del Sistema de Acciones dirigido a la solución de la problemática postural en el centro "Garcés Navas". (Ver Modelo Teórico del Sistema de Acciones para el desarrollo de la Cultura Postural.)

Los resultados anteriormente analizados requieren de la búsqueda de una solución inmediata. Una de ellas puede ser la puesta en marcha de un sistema de acciones que integralmente estén dirigidas, a la transformación de la **alta frecuencia de alteraciones posturales y la pobre actuación del personal docente y directivos por cambiar esta situación**, aprovechando las potencialidades del proceso docente educativo y la influencia de sus integrantes.

Este Sistema de Acciones se diseña con las siguientes características:

1. Dicho sistema parte de los resultados obtenidos por medio de métodos y técnicas ya descritos lo que permite la determinación de problema que existe en la postura y su atención.
2. **Su objetivo** debe tener su concreción en el marco del proceso docente - educativo, tomando **como elemento central la clase**, tanto la de los preparadores físicos como la de los programas del plan de estudio del grado. Debe, además, tener presente los factores agravantes de la salud postural, tales como: **mochilas pesadas, mobiliario inadecuado, no atención de las posturas inadecuadas adoptadas por los docentes y directivos, bajo nivel de información que tiene la comunidad educativa de la problemática que enfrenta la postura**, entre otros. Las actividades a realizar para hacer cumplir los objetivos se desarrollarán aprovechando las oportunidades que brindan las actividades docentes y extradocentes.
3. **La preparación teórica y práctica de docentes, directivos y escolares en temas relacionados con la Postura Corporal**: resulta una tarea esencial para detener el vertiginoso ascenso de las alteraciones posturales y lograr que muchas de estas sean eliminadas. Necesariamente tiene que existir un nivel de información de los aspectos teóricos y prácticos esenciales sobre este tema, para que sea posible el desarrollo y consolidación de una cultura postural en los docentes, directivos y escolares, que estos comprendan sus dimensiones: **biológicas, higiénicas, estéticas, cognoscitiva, afectiva y conductual**, como algunas de las aristas del saber, que determinan el conocimiento de la postura y su adecuado tratamiento reeducativo, correctivo-compensativo y preventivo, en la que deben participar todos los miembros de la comunidad escolar implicados en la problemática.
4. En el sistema debe quedar claro que la **cultura postural es el más amplio conocimiento teórico y práctico de la postura y sus desviaciones**, los que guardan una relación armónica con los **componentes**, que la definen como una de las categorías esenciales de la Cultura Física, y que son:
 - [**Biológico**: Definido como los diferentes mecanismos y partes que definen la postura en lo anatómico, fisiológico y biomecánico
 - [**Higiénico**: Este componente de la cultura postural lo define la importante incidencia en la mantención, cuidado y atención de la postura correcta desde edades tempranas y durante toda la vida, ya que de ella depende la capacidad de trabajo de la persona, la correcta posición y funcionamiento de los órganos del medio interno, en fin, la salud general del individuo.
 - [**Estético**: La postura corporal define la belleza de la figura femenina y masculina, según múltiples factores que se resumen en la cultura cada persona. Uno de los objetivos de la práctica sistemática del ejercicio físico es la salud, pero también la mantención de una figura adecuada, acorde con el ideal estético del individuo, de la época y la sociedad donde vive.
 - [**Cognoscitivo**: Este componente lo determina el conocimiento teórico y práctico que cada persona tiene sobre la postura corporal, ejemplo: factores que la determinan y modifican, consecuencias de sus alteraciones, etc. Sin este, resulta muy difícil desarrollar los restantes componentes de la cultura postural. Véase la situación descrita en el centro "Garcés Nabas" referida a la alta incidencia de alteraciones posturales y la débil influencia positiva de profesores y directivos, determinados en gran medida por dificultades presentadas en este componente de la cultura postural.
 - [**Afectivo**: La educación postural tiene una gran influencia en la imagen que cada cual tiene sobre sí, por lo que el cuidado de esta, su corrección-compensación, etc. inciden favorablemente en la conciencia de cada individuo, de su autoestima la, cual es muy importante para vivir con una plena salud. Todo lo que se haga por el cuidado y protección de ella tiene influencia en el estado psicológico.
 - [**Conductual**: La postura es un reflejo de toda actividad que realiza el hombre, incluso si no realiza ninguna, es decir si es sedentario. Es un indicador de la eficiencia del proceso pedagógico que se desarrolla en un centro determinado. En los atletas influye, entre otras, en las siguientes características: la forma de caminar, volumen y distribución del peso corporal, forma de adoptar las posturas sentadas, acostadas, de pie, etc.
5. El **sistema de actividades** debe tener como base, que la **cultura postural** se concreta en el proceso pedagógico sobre la base **de sus funciones**:
 - [**Preventiva-Correctivo-compensatoria**
 - [**Formativa**
 - [**Educativa**

Función Preventiva-Correctivo-Compensatoria: Dirigida a la prevención de los vicios posturales, corrección y/o compensación de las alteraciones posturales en aquellos escolares en los que por diversas razones **dichas desviaciones ya se han producido**. Algunas se corrigen y desaparecen, pero otras hay que compensarlas, sobre todo, aquellas de orígenes: congénito, genético o producidas por enfermedades o accidentes, incluso por un descuido prolongado y no atendido en esta esfera.

Función Formativa: Esta función se cumple en todos los sujetos que reciben este sistema de influencia que se planifique, fundamentalmente en aquellos en los que aún **no se han manifestado las alteraciones posturales**, reforzando en estos la autoconciencia de conservar una postura adecuada en las diferentes posiciones que adoptan y en sus aspectos teóricos y prácticos generales, donde se refuerza lo preventivo.

6. En la **planificación del sistema de acciones** no se debe perder de vista que **la familia** es uno de los factores que consolida, desde las primeras edades y durante toda la vida, el cuidado de la postura. Este componente en el sistema debe ser potenciado al máximo, según las actividades del proceso pedagógico tanto en lo curricular como en lo extracurricular, empleando entre otras, las siguientes vías:

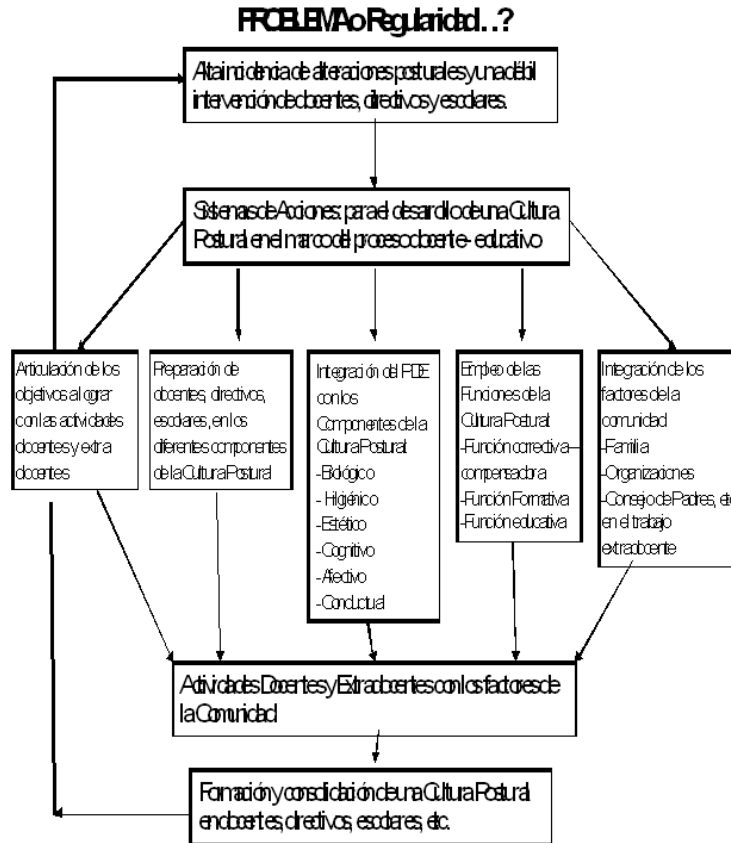
- **Reuniones o escuelas de padres**
- **Cursos de superación**
- **Actividades del Consejo de Escuela y su relación con la comunidad, etc.**

7. Si este sistema de acciones se desarrolla según lo planteado en el diseño general, teniendo en cuenta los pasos propuestos, este se constituye en una de las herramientas fundamentales para la solución del problema planteado, y de esta maneja, detener la complejidad creciente de la problemática en la postura corporal, del centro "Garcés Navas", lo que tiene un impacto directo en una elevación de la calidad de vida en profesores, directivos, escolares y demás sujetos que participan en la formación de una **cultura postural**, el cual debe ser aplicado acorde con las condiciones concretas de cada lugar donde se analice, al que se le pueden y deben incorporar tantas

modificaciones como sean necesarias.

La **cultura postural** como categoría de la Cultura Física es una configuración que se concreta en cada individuo, a partir de darse en él y en su contexto la integración de:

- componentes
- funciones
- factores socioeconómicos
- ideales estéticos e ideológicos
- motivaciones individuales, etc., los cuales se integran al Proceso Pedagógico como un todo.
- Especialidades deportivas practicadas, edad, etc.



Modelo Técnico de diseño y aplicación del Sistema de Acciones para el desarrollo y acondicionamiento de una Cultura Postural en el marco del Proceso Docente-Educativo

Con relación a la posible aplicación del Sistema de Acciones que se propone, los autores, apoyados en la experiencia, sugieren algunas recomendaciones, que son las siguientes:

1.- En cada localidad donde se estudia la postura, a pesar que la relación entre la **desatención por el personal que interactúa con los afectados y la alta presencia de deformidades parece ser casi una regularidad**, se deben tener en cuenta las características que concreta el diagnóstico aplicado – nivel de conocimiento de los profesores, acciones que realizan los docentes de Educación Física, otros factores, etc. Esto determina la inclusión de variantes, que el Sistema de Acciones que se aplica responda a las condiciones concretas de cada centro.

2.- Resulta casi imposible investigar la totalidad de los afectados por las deformidades posturales – **profesores, trabajadores no docentes, atletas, enfermos, personal administrativo, etc.**, - se recomienda hacer la selección de una **muestra estratificada**, ya que de esta manera se tiene un espectro mayor de cómo está la salud postural y lo que se debe de hacer.

3.- El **Examen Postural** se debe aplicar, siguiendo las recomendaciones que se da en la literatura y preferentemente por personas con experiencia previa. Resulta esencial que este se realice a personas que tengan vestuario ligero, para que el observador pueda tener la mayor posibilidad de apreciación de las posibles alteraciones posturales en cada uno de los segmentos observados, cuando este se desplace hacia los diferentes planos del sujeto que se investiga.

4.- El **Sistema de Acciones** no debe representar algo adicional a lo que se hace normalmente se hace en las actividades docentes y extradocentes sino que debe ser un instrumento que reconceptualice las cosas que se hacen en el proceso docente-educativo y que posibilite la orientación de estas, hacia la elevación de la salud postural de los escolares y trabajadores, **sin llegar a ser una receta o camisa de fuerza**.

5.- En las **acciones planificadas** es fundamental el **nivel de información que los implicados** posean de los temas específicos vinculado al tema de la Postura Corporal y la mantención de su salud, por ser uno de los factores que facilita o entorpece la aplicación de las acciones, **según lo que cada cual debe conocer**, para aportar el máximo al cumplimiento del objetivo de la acción definida.

6.- La **participación de la familia** en este empeño es muy importante ya que son **facilitadores obligados** del cuidado permanente de la postura en cada uno de los miembros que la forman.

Tener en cuenta, entre otras, lo antes valorado propiciará que el Sistema de Acciones se constituya en una importante herramienta para perfeccionar permanentemente la salud postural de todos los que se decidan a dar la atención que este componente de la personalidad requiere y que puede ser una de las causas de posteriores complicaciones que limitan la salud. **Atenderla es una obligación y deber de todos.**

CONCLUSIONES

El análisis realizado en el centro "Garcés Navas" de Colombia, al igual que otros, que forman parte de las fuentes consultadas, se presentan como regularidades concatenadas:

- 1) Existe una **alta incidencia de alteraciones posturales**, derivadas del diagnóstico realizado con la aplicación de diversos métodos y técnicas de investigación en la muestra valorada.
- 2) En esta problemática se integran **varios factores que son generadores reales o potenciales de las alteraciones posturales** como son:
Mobiliario inadecuado,
Mochilas pesadas
No incidencia de los profesores ni del personal directivos en salud postural de los escolares.
- 3) Se vinculan a los anteriores un **desconocimiento de temas relacionados con aspectos básicos de la postura tanto en estudiantes** – que son los más afectados por las alteraciones posturales- y los docentes y directivos de los centros.
- 4) **No se desarrollan acciones planificadas para evitar la afectación creciente respecto a la postura**, no aprovechándose las potencialidades que ofrece el proceso docente-educativo.
- 5) En todos los centros donde se presenta la situación similar a la valorada en el presente artículo, y considerando las particularidades propias de cada uno de ellos, **la aplicación del Sistema de Acciones** propuesto es una alternativa de posible solución y/o atención para el logro de una mejor salud de la postura corporal y solucionar lo que parece ser una regularidad en estos casos: **la alta incidencia de alteraciones posturales y la pobre o casi nula actuación de estudiantes y trabajadores en función de resolver dicha situación.**

BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ CAMBRA, R. Y OTROS.- 2004- Programas para las áreas terapéuticas de la Cultura Física y Ortopedia. INDER.
- CLIFFORD KIMBER, D. Y GRAY CAROLYNE -1983-: *Manual de Anatomía y Fisiología. -Ciudad de La Habana: Editorial pueblo y Educación, 2a Edición,* - -cap.5 p. 100.
- DE JESUS, CARMEN Y REYES DÍAZ J.C.-2007 - *Estudio preventivo de las principales deformidades posturales de un centro de Villa Alta Gracia en República Dominicana.*
Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba. Trabajo de Diploma. En preparación.
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. y otros -2004-. *Disposición del raquis en ejercicio de musculación del tren superior. En: Archivos de Medicina Deportiva* no.103, p.423, sept-oct.
- LINCHT SYDNEY Y JHONSON, E.W. 1972: *Terapéutica por el ejercicio.*— Ciudad de La Habana: Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del libro, -- cap.3 p.32-58, cap.20, p.335-349.
- LICEA DÍAZ, ORLANDO -2002-: *Usted puede vencer el asma.* - - Ciudad de la Habana: Editorial Científico – Técnico. - - p. 199-200.
- HARRE DIETRICH -1973-: *Teoría del Entrenamiento.* - - Ciudad de La Habana: Editorial Científico y Técnica, - - p. 114-150.
- HINES, THOMAS E. Postura. *En: Terapéutica por el ejercicio* de Lincht, Sydney y Johnson, Ernest, cap. 20, p. 335-349.
- HERNÁNDEZ CORVO, R. Morfología funcional deportiva. - - Ciudad de La Habana: Editorial Científico- Técnica, 1986. - - cap. 5 p.225-227.
- FERREIRO GRAVE Y OTROS -1983-: *Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar.* - Ciudad de La Habana: Pueblo y Educación, - - Cap.6 p. 192-206.
- FOX EDWARD, L. Y OTROS -1993 .— *The physiological basis for exercise and sport.*—Estados Unidos de América: WCB Brown and Benchmark. 5a Edición, Section 2, p.185-199.
- FRÓMETA MOREIRA, N. Y LICEA VARGAS, ISAÍAS. -2003-: *Diagnóstico de las alteraciones posturales en judocas de la ESPA provincia de Santiago de Cuba,* Ponencia presentada en el XV Fórum de Ciencia y técnica de la facultad de Cultura Física.
- GUYTON, ARTHUR. *Tratado de fisiología médica.* .--Ciudad de la Habana: Edición Revolucionaria 7ª Edición, tomo 2, cap. 51.-- p.613
- IBARRA CASTELLANOS, E , ESCALONA LABACENO, R y REYES DÍAZ, J.C. -2003-: Sistemas de indicadores físicos para la selección de modelos de pasarela.- - Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física, - - Trabajo de diploma.
- KARPMAN, V.L. -1997-: *Medicina deportiva* - - Ciudad de la Habana: Instituto cubano del libro, .
- ORTEGA GÓMEZ, EMILIO -1990-: *Enciclopedia general del ejercicio.*— Barcelona: Editorial Paidotribo S.A, cap.9 p. 47-49,--
- POPOV, S. N. -1998-: *Cultura física terapéutica: Libro de texto.* Moscú:.- Editoriales Radota y Pueblo y Educación, -cap. 4 p. 107-140.
- PRIVES, M.Y OTROS- 1981- : . *Anatomía Humana.* - - Moscú: editorial MIR, 4ª. edición , tomo 1. - - Aparato Locomotor p 99-396.
- SAINZ DE BARANDA, ANDUJAR PY OTROS -2004-: *Valoración de la extensibilidad isquiosural en mujeres postmenopáusicas. En: Archivos de Medicina Deportiva* no.103, p.421, sept-oct.
- _____ 2004-: *Disposición sagital del raquis en mujeres osteomenopáusicas activas y sedentarias En: Archivos de Medicina Deportiva* no.103, p.421-422, sept-oct.
- SUAREZ MARTÍNEZ, V. R Y GONZALEZ CABALLERO; P. -1987-: *Influencia de los ejercicios físicos especiales en la profilaxis de las deformidades posturales en niños del 6. año de vida en las escuelas rurales del municipio San Antonio del Sur.*-- Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física " Manuel Fajardo" Trabajo de Diploma.
- TOVAR NAVAS, MELVA Y ESCALONA LABACENO, ROBERTO. – 2002-: La postura corporal como componente de la identidad nacional.--Santiago de Cuba: Departamento Médico Biológico. Facultad de Cultura Física " Manuel Fajardo". *Tesis de Diplomado.*
- THOMAS GARBER, STANLEY -1995-: *Diccionario práctico de medicina.*—La Habana: Cultural, S.A..
- WISEAUX GUERRA, MARJORIS y VALIDO INFANTE, MIGUEL. -2003-: *Estudio del nivel de conocimiento que tienen que tienen los profesores de la enseñanza primaria acerca de la Educación Postural.* Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física " Manuel Fajardo" Trabajo de diploma, No. 28, julio
- YAQUE GONZÁLEZ, J.A. -2002-: *La rotación lenta del tronco en los lanzadores de béisbol.* En: *Arancada* no. 4-5, p.16-20.
- ZIMKIN, N.V. -1975-: *Fisiología humana.* Editorial Científico Técnica: Ciudad de la Habana. Cap. IV. p. 106-114

ANEXOS

Encuesta sobre postura corporal.

Objetivo: Conocer el nivel de información que posee una muestra de docentes, directivos y estudiantes respecto a contenidos relacionados con la postura.

1. ¿ Sabe usted qué es postura corporal? Sí_ No_
2. ¿ Conoce las desviaciones de la columna vertebral? Sí_ No_
3. ¿ Se le presta la debida atención en el proceso docente? Sí_ No_
4. ¿ Considera usted que la mala postura trae como consecuencia:
 - a) Alteraciones funcionales? Sí_ No_ ¿ Por qué?
 - b) Estilísticos ¿ Por que?
5. ¿ Es usted consciente de su buena postura en todo momento? Sentado, de pie, caminando Sí_ No_
6. ¿ Conoce las consecuencias de la mala postura? Sí_ No_
7. ¿ Mencione las desviaciones de la columna que usted conoce?
8. ¿El mobiliario es adecuado para mantener una buena postura? Sí_ No_ Por qué?

Guía 1 de Observación a Clase

Objetivo: Comprobar la atención que dan los profesores de Educación Física a la postura que adoptan los estudiantes en sus clases.

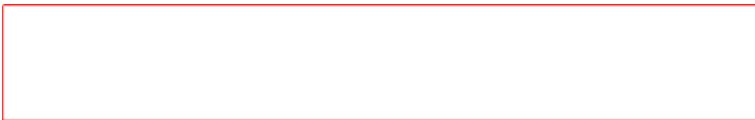
1. En la clase de Educación Física el maestro corrige la postura:
 - . ¿Cuándo el alumno camina? Sí--- No---
 - . ¿Cuándo el alumno se para ? Sí--- No---
 - . ¿ En la posición inicial del ejercicio? Sí--- No---
 - . Durante la ejecución del ejercicio. Sí--- No---
2. ¿Contempla ejercicios compensatorios cuando estos son asimétricos?
Sí---- No---- A veces---- Siempre----
3. ¿Predomina la cantidad de ejercicios sobre la calidad? Sí--- No---
4. ¿ Se argumentan los beneficios de una postura correcta? Sí--- No---
5. ¿ Contribuyen los ejercicios a los desarreglos de la postura? Sí--- No---
6. ¿ Contribuyen los ejercicios a preservar la formación de una postura correcta? Sí--- No---

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Tabla No. 1. Resultados obtenidos en cada una de las preguntas de la Encuesta.

Preguntas	Docentes / Administrativos		Estudiantes	
	SÍ	NO	SÍ	NO
1. Sabe UD. qué es la postura corporal (PC)...?	4	10	9	15
2. Conoce las desviaciones de la columna?	2	12	7	17

3. Se le presta la debida atención a la (PC)?	2	12	9	15
4. La mala postura corporal trae como consecuencias alteraciones funcionales...?	5	9	7	17
5. La mala P. C. trae como consecuencias alteraciones estéticas...?	2	12	7	17
6. Es consciente de su buena PC en diferentes momentos.? 4	10		9	15
7. Conoce las consecuencias de la mala (PC)?	2	12	9	15
8. Cree que el mobiliario es adecuado...?	1	13	4	20
TOTAL	22(19%)	90(80%)	61(16%)	131(68%)



Nota: Obsérvese el bajo nivel de información, expresados en el alto porcentaje de respuestas negativas en la muestra analizada de docentes, directivos y estudiantes, en algunos temas relacionados con la postura, lo que se relaciona con la problemática postural existente en los grados estudiados

Guía para el Examen Postura

Nombre: _____ Edad: _____ Sexo: _____

PLANO FRONTAL ANTERIOR

Pies: normales ___ planos transversos ___
 Dedos: normales ___ gatillos ___ Hallus valgus ___
 Rodillas: normales ___ varas ___ valgus ___ medición ___
 Pelvis: normal ___ más baja ___
 Tórax: cónico ___ cilíndrico ___ aplanado ___ embudo ___ quilla ___
 Cabeza: normal ___ flexionada ___ torsionada ___
RESUMEN

PLANO SAGITAL

Pies: normales ___ cavos ___ planos ___ equinos ___ talos ___
 Planos: longitudinal ___
 Glúteos: normales ___ prominentes ___ aplanados ___
 Espalda: normal ___ Cifótica ___ plana ___ Lordótica ___ cifolordótica ___
 Abdomen: normal ___ prominente ___ excavado ___ péndulo ___
 Tórax: normal ___ Prominente ___ Excavado ___ quilla ___ más prominente ___
 Cintura escapular: normal ___ rotada ___
 Hombros: normales ___ retraídos ___ adelantados ___ mas adelantados ___
RESUMEN

PLANO FRONTAL POSTERIOR

Pelvis: normal ___ más baja ___ rotada hacia la ___
 Miembros inferiores: normales ___ más largos ___
 Columna vertebral: normal ___ escoliosis ___
 Gibosidad costal: no ___ der. ___ izq. ___
 Ángulo braquiotorácico: simétrico: sí ___ no ___ más abierto ___
 Escápulas: normales ___ más baja ___ más prom. ___ aladas ___ add ___ abd ___
 Hombros: normales ___ caídos ___ elevados ___ más bajo ___
 Cabeza: normales ___ flexionada ___ torsionada ___
RESUMEN

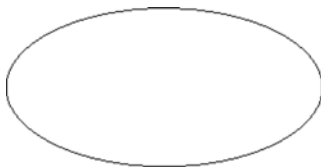
RESUMEN GENERAL

-
 -
Resultados generales del examen somatoscópico por plano y sexo. Curva de tendencia de las alteraciones posturales de la muestra.
 -
 -
 -

Tabla 2: Resultados generales del examen postural.

Muestra por grado	Desviaciones posturales por plano				Total general
	F.A.	F.P.	S	Subtotal	
2grado .n=23	119	124	93	336	336
5grado n=29	H.	78	92	66	236
	V.	85	112	69	266
8grado n=49	H.	122	115	84	321
	V.	202	214	145	561
Total 101	606	657	457	---	1720

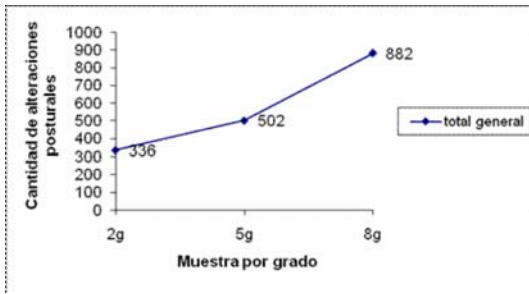
Fuente: Tesis de Diplomado de 2003.



Leyenda:

F.A. Plano Frontal Anterior
 F.P. Plano Frontal Posterior
 Plano Sagital

Gráfica No1: Representación gráfica de la tendencia ascendente de las deformidades



Fuente: Tesis de Diplomado

Guía de Observación 2. Atención que dan los docentes a postura corporal adoptadas por los escolares.

Objetivo: Comprobar la atención que dan los docentes a la postura de los estudiantes durante el desarrollo de las actividades del proceso docente-educativo y la posible influencia del mobiliario y las mochilas como factores causales de sus alteraciones.

1. ¿ Los escolares se sientan correctamente en sus asientos?
 Sí---- No----A veces----
 No. de escolares sentados en posturas incorrectas ----

2. En el aula el docente hace énfasis en la postura correcta de los estudiante Sí---- No----A veces---- Siempre---- Casi nunca----

3. ¿Se argumentan los beneficios de una postura correcta? Sí---- No----

4. ¿El mobiliario escolar facilita una buena postura:
 Al sentarse Sí---- No----
 Al escribir Sí---- No----

4. ¿ Qué deformación postural tiende a producir las características del mobiliario utilizado por los estudiantes?

6. ¿ Dónde ubican las mochilas?
 - a. En el respaldo de la silla No,----
 - b. Sobre la silla No----
 - c. Sobre la mesa No,----
 - d. En el suelo No,----

7. Durante las formaciones:
 - a. Los escolares asumen una correcta actitud postural Sí---- No----
 - b. Se corrige la actitud postural por parte de los docentes Sí---- No----

[VOLVER AL PROGRAMA DE PONENCIAS](#)