



Guía de ejercicios para contribuir al mejoramiento de la postura corporal de los estudiantes de Educación Básica Superior

Exercise guide to contribute to the improvement of body posture of Higher Basic Education students.

Autores

✉¹Mayra Liseth Zambrano Cedeño



✉²Igri Irlanda Macías Balderrama



^{1,2} Universidad Técnica de Manabí. Ecuador

Como citar el artículo:

Zambrano Cedeño, M. A., & Macías Balderrama, I. I. (2024). Guía de ejercicios para contribuir al mejoramiento de la postura corporal de los estudiantes de Educación Básica Superior. Revista CoGnosis. ISSN 2588-0578, 9(2). <https://doi.org/10.33936/cognosis.v9i2.6498>

Enviado: 2023-12-19

Aceptado: 2024-02-22

Publicado: 2024-04-05

Resumen

La investigación tiene como objetivo principal aplicar un sistema de guía ejercicio para contribuir al mejoramiento de la postura corporal de los estudiantes de básica superior. Y ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la postura corporal de los estudiantes de básica superior en la Unidad Educativa Georgi Márquez Sánchez? ; para esto, en la presente es una investigación enmarcada en un enfoque mixto, porque combina los diseños cualitativos y cuantitativos porque se utilizará las técnicas de la encuesta que permitirán obtener datos cuantificables para verificar la hipótesis planteada, y por otro lado permite realizar las observaciones que son de tipos cualitativo, en caso específico de los estudiantes de básica superior en la Unidad Educativa Georgi Márquez Sánchez. Se aplicó una encuesta elaborada a los padres de familia y otros resultados que fueron los ejercicios aplicados a los estudiantes para mejorar la postura corporal y obtener la salud física.

PALABRAS CLAVE: Guía; ejercicios para la columna; postura corporal.

Abstract

The main objective of the research is to apply an exercise guidance system to contribute to the improvement of the body posture of high school students. And how to contribute to the improvement of the body posture of upper elementary students at the Georgi Márquez Sánchez Educational Unit? ; For this, this is a research framed in a mixed approach, because it combines qualitative and quantitative designs because survey techniques will be used that will allow obtaining quantifiable data to verify the proposed hypothesis, and on the other hand it allows making the observations that They are of qualitative types, in the specific case of upper basic students in the Georgi Márquez Sánchez Educational Unit. Plus, a survey conducted with parents and other results that were the exercises applied to the students to improve body posture and obtain physical health.

KEYWORDS: Guide; exercises for the spine; body posture.



INTRODUCCIÓN

Una correcta postura va más allá de simplemente mantenerse erguido con el propósito de mejorar la apariencia física (Macias et al., 2022, p.4). Constituye un aspecto crucial para la salud a largo plazo, ya que la adecuada alineación del cuerpo, tanto en movimiento como en reposo, contribuye a prevenir dolores, lesiones y otros problemas de salud. El ser humano se ve impactado por diversas alteraciones en el sistema musculoesquelético, siendo la postura adoptada al desplazarnos, sentarnos, pararnos, tumbados, flexionar torso y durante la realización de ejercicios físicos, la base fundamental que sustenta gran parte de la estética corporal (Anderson, 2020). Esta postura no solo tiene connotaciones éticas, sino que también se le asignan valores sociales, económicos e higiénicos.

Según Amado (2020), el desarrollo de una postura corporal correcta desempeña un papel significativo en la salud infantil, ya que contribuye a mejorar la adecuada posición de la columna desde las primeras etapas de la vida. Es fundamental implementar posiciones y ejercicios adecuados desde temprana edad para prevenir futuros problemas de columna derivados de malas posturas.

En el ámbito de la Cultura Física, se busca restablecer la salud y fomentar hábitos que contribuyan a la formación integral del individuo. A lo largo de la vida, el ser humano debe aprovechar al máximo las capacidades morfofuncionales adquiridas, siendo estas esenciales para participar activamente en la sociedad y llevar a cabo las actividades diarias (Pérez y Torres, 2021). En las clases de Educación Física, la atención a las deformaciones posturales cobra relevancia. Sin embargo, se observa la falta de una estructura unificada para abordar estas deformaciones, a pesar de la importancia de la rehabilitación y el fortalecimiento de los diferentes planos musculares, así como la educación postural desde edades tempranas. Las actividades físicas, guiadas por ejercicios específicos, se presentan como una herramienta valiosa para prevenir y corregir malas posturas.

León Castro et al. (2021) señalan que el ejercicio y el juego, al proporcionar alta motivación durante las clases de Educación Física, facilitan la realización de un mayor número de repeticiones, incluso en posiciones de cierta complejidad para la edad del estudiante. Para ello, se ha planteado una guía de ejercicios clasificada en categorías como espaldera zueca, destinada a mejorar la columna vertebral, y ejercicios en la pared para corregir simetrías. Tras realizar un diagnóstico, se verificó un alto porcentaje de deformaciones en la columna vertebral, los pies, la cadera y los hombros en los estudiantes, lo que subraya la necesidad de intervenciones específicas en la educación postural desde temprana edad.

Las afectaciones biomecánicas que ocasiona una escoliosis en edades comprendidas de 10 a 15 años, según un artículo especial publicado por Aráiz Ventemillas en el 2016 bajo el título de “Alteraciones de alineación vertebral”, se describen que las alteraciones biomecánicas de la escoliosis se dan por una rotación anómala de los cuerpos vertebrales en un segmento de la columna. En la etapa de progresión se suman a la curva inicial mecanismos compensadores osteomusculares que intentan mantener una postura erecta, ya sea aplanando o bien exagerando las curvas fisiológicas contiguas en el plano sagital, generando una deformidad tridimensional que se objetiva en ambos planos. (Ventemillas, M.T. 2016: 2)

DESARROLLO

En el ámbito escolar, se observa la presencia y repetición de hábitos no saludables en la postura corporal de los estudiantes, vinculados en gran medida al tiempo que pasan sentados, al mobiliario poco adaptado a sus características anatómicas y al exceso de peso que pueden cargar. Por tanto, resulta esencial que los profesores dediquen atención directa al trabajo del esquema corporal, evitando la repetición de consejos y amenazas que solo generan una actitud comportamental y postural negativa.

La postura se define comúnmente como la disposición relativa que adoptan las diferentes partes del cuerpo. Una postura correcta es aquella que favorece un equilibrio muscular y esquelético, protegiendo las estructuras corporales de apoyo contra lesiones o deformaciones progresivas, independientemente de si, estas estructuras se encuentran en posición erecta, decúbito, cuclillas o inclinada, ya sea en movimiento o en reposo (Chacón et al., 2020, p. 8). En estas circunstancias, los músculos operan de manera más eficiente, y las posturas adecuadas resultan óptimas para los órganos torácicos y abdominales.

Las posturas incorrectas surgen debido a desajustes en la relación entre diversas partes del cuerpo, generando un aumento de la tensión sobre las estructuras de soporte. Esto conlleva a un equilibrio menos eficiente del cuerpo en la base de sustentación, incrementando la probabilidad de tensiones y desequilibrios.

Según Ruiz Sepúlveda (2021), la postura puede considerarse de dos formas: estática o dinámica. La postura estática se refiere a la posición relativa del cuerpo en relación con el espacio en el que se encuentra o de las diferentes partes del cuerpo en relación con otras. También podemos mencionar la postura dinámica como se sostiene al moverse, como cuando se camina, corre, al flexionar para recoger algo. Por otro lado, la postura dinámica se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación. Así mismo decimos que la postura estática, refiere a cómo se mantiene cuando no está en movimiento, cuando esta sentado, de pie y hasta durmiendo. Villacahua et al. (2020) sostienen que la postura ideal implica el equilibrio y alineación de todos los músculos, articulaciones y segmentos corporales basándose en principios científicos y anatómicos.

Evaluar la postura ideal correcta implica aproximarse lo más posible a este estándar para lograr la máxima eficacia del cuerpo con la mínima tensión y rigidez, con un gasto energético reducido.

En el contexto de la guía de ejercicios para contribuir al mejoramiento de la postura corporal de los estudiantes de básica superior, se diseñó un sistema de ejercicios profilácticos y correctivos, que incluyen espaldera zueca, gimnasia correctiva y ejercicios entre la pared y contra la pared. González Díaz et al. (2021) destacan que la práctica regular de ejercicio físico se asocia a una mejor calidad de vida, mayor bienestar y el mantenimiento de una buena salud mental (p. 2421). Con el objetivo de mejorar la postura en los niños de educación básica superior, se propusieron una serie de ejercicios centrados en la condición física, estiramientos y respiración.

Causas y consecuencias de la mala postura

Agudelo Martínez (2023) señala que la falta de flexibilidad y/o debilidad en los músculos de la espalda y la zona media del cuerpo constituyen factores primordiales que contribuyen a una mala postura. Luque Gomez (2021) destacó que el sedentarismo colabora con la disminución de la fuerza muscular, generando desequilibrios y desalineaciones en la columna vertebral, lo cual parece ser la causa principal de alteraciones en una postura adecuada. Además, señaló la práctica inapropiada de algunos deportes y los hábitos de postura incorrectos, como el transporte inadecuado de la mochila escolar, indicando que “la mochila escolar juega un papel muy importante en el desencadenamiento de alteraciones en el sistema musculoesquelético.

En contraste, Jiménez Navas (2020) describe la postura viciosa como aquella que sobrecarga las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, entre otras, provocando un desgaste permanente en uno o varios elementos del organismo, con mayor incidencia en la columna vertebral.

La columna vertebral maneja cargas tanto externas como internas generadas por los tejidos para realizar movimientos y mantener posturas. Anderson (2020) cuando una carga supera el umbral de tolerancia de los tejidos, puede provocar lesiones. Utiel Tendero (2020) llevó a cabo experimentos que evidenciaron que la compresión excesiva, movimientos forzados y una sedestación prolongada afectan progresivamente el umbral de tolerancia de los tejidos. Según Amado (2020), la integridad estructural y funcional adecuada de los tejidos de la columna vertebral es esencial para prevenir dolores de espalda.

Hernández Moronta (2022) destacó que el dolor de espalda es la queja más común derivada de una mala postura, caracterizado por sensación de tensión muscular o rigidez localizada en la parte posterior del tronco. Este dolor es más frecuente en la zona lumbar o espalda baja, concentrándose entre el borde inferior de las costillas y la zona glútea, y representa una de las principales razones para buscar asistencia sanitaria.

En el ámbito de la prevención de los dolores de espalda, la higiene postural y la ergonomía desempeñan un papel crucial, ya que estas disciplinas enseñan a realizar diversas actividades de manera segura y liviana para la espalda, especialmente en el caso de los escolares.

Ejercicios para mejorar la postura

La consideración de una postura como correcta o ideal implica cumplir con diversos parámetros o criterios que afectan distintas partes del cuerpo. Estos criterios son esenciales para garantizar un alineamiento adecuado y prevenir posibles problemas musculoesqueléticos. Entre los factores que se deben tener en cuenta para evaluar la corrección de una postura se encuentran los siguientes:

Cabeza: La cabeza debe estar posicionada de manera recta, en equilibrio, evitando que la barbilla esté demasiado alta (hacia atrás) o demasiado baja (hacia abajo).

Hombros: Se deben alinear de manera horizontal y, cuando se observa lateralmente, ninguno de ellos debe encontrarse hacia delante o hacia atrás, hombros caídos, posición que provoca dolor en las espaldas, se corrige sacando los glúteos sin exagerar la curvatura en la zona lumbar y corrigiendo la caída de hombros. Los brazos deben colgar relajados, perpendiculares al cuerpo, con las palmas mirando hacia este. Las escápulas deben permanecer planas, evitando que los omóplatos se sitúen demasiado hacia atrás o se separen excesivamente.

Pecho: Debe estar orientado hacia adelante y hacia arriba, manteniendo la espalda alineada. La posición referencial se ubica entre una inspiración completa y una espiración forzada.

Columna y pelvis: La columna vertebral debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia adelante, dorsales y sacro hacia atrás, evitando una cifosis y lordosis), y las caderas deben permanecer niveladas. Además, estos aspectos también influyen en la lateralidad de la persona.

Abdomen: Idealmente, debería ubicarse en la parte anterior del cuerpo en relación con la línea de plomada y presentar una apariencia visualmente plana, con activación consciente.

Rodillas y piernas: Las rodillas deben dirigirse hacia adelante y mantenerse rectas de arriba hacia abajo. Cuando se observan lateralmente, no debe haber una pierna más adelantada que la otra.

Pies: Se deben posicionar de manera paralela, con las puntas de los dedos dirigidas hacia afuera y hacia adelante, distribuyendo el peso de manera equitativa en ambos pies (González et al., 2022, pp. 4-7)

Estos parámetros representan una guía integral para evaluar y mantener una postura corporal adecuada,

contribuyendo así a la prevención de posibles complicaciones derivadas de desalineamientos o malos hábitos posturales.

Situación actual de la postura corporal en estudiantes de educación primaria

Conforme a López Miñarro (2021) “en los últimos años, se ha registrado un marcado aumento en el número de personas que experimentan dolor lumbar”. Este fenómeno sugiere que varios de los factores previamente mencionados, como el transporte inadecuado de la mochila, están incidiendo de manera negativa en la postura de los estudiantes. Investigaciones conducidas por Jones, Stratton, Reilly y Unnithan en 2007 han revelado cómo la cifra de personas con dolores de espalda, alteraciones ortopédicas en la columna y otras afecciones relacionadas con la columna vertebral no solo está en aumento, sino que la edad de aparición de estas condiciones es cada vez menor, especialmente en la población estudiantil. “Algunos especialistas afirman que un 70 % de la población escolar tiene algún problema de espalda antes de cumplir los 16 años” (Pérez et al., 2020, p. 128). Según Espinoza Castillo (2021, p. 55) el 51% de los niños y más del 69% de las niñas ya han experimentado dolor de espalda antes de cumplir los 15 años, lo cual, según Zurita (2007), impacta negativamente en el rendimiento académico. Ruiz Sepúlveda (2021) señaló que las consecuencias del dolor lumbar recurrente en niños y adolescentes incluyen la necesidad de medicación, visitas médicas y la reducción de su participación en actividades físicas y deportivas.

Estas afecciones no solo representan riesgos para la salud de los niños y adolescentes, sino que también afectan su desempeño académico. En respuesta a este problema, González et al., (2022) sugieren que la prevención de los dolores de espalda desempeña un papel crucial; la higiene postural y la ergonomía enseñan a llevar a cabo diversas actividades de manera segura y liviana para la espalda, especialmente en el entorno escolar.

Es evidente de las correcciones de la postura de la espalda para obtener beneficios para el bienestar del educando en la Educación Física a través de cada uno de los ejercicios van a contribuir de forma significativa en las actividades cotidianas.

A continuación, se presente el sistema de ejercicios que se propone.

Ejercicio número 1, estiramiento en la espaldera zueca

Desarrollo: Inicia un calentamiento articular y muscular moderado. El ejercicio busca mejorar la cifosis dorsal mediante un estiramiento en la espaldera zueca al instante, extendemos manos hacia arriba con agarre de muñeca en posición supino dejamos caer en totalidad el peso del cuerpo, siguiente ejercicio agarre de muñeca prono provocando una bisagra entre el torso y extremidad inferior con pie firme en el suelo. Se mantiene en la posición, respirando profundamente.



Figura 1. Espaldera zueca

Ejercicio número 2, Flexibilidad.

Desarrollo :Inicia un calentamiento articular y muscular moderado, busca generar movimientos flexibles a nivel de ambas extremidades a través del torso de nuestro cuerpo, estando de pies balanceo cabeza hacia abajo apoyando muñeca a nivel de pantorrilla y procedo a elevar ligeramente la otra extremidad inferior, siguiente ejercicio abro mis piernas en forma triangular pongo mi torso recto y balanceo mis brazos en forma de columpio, siguiente ejercicio mantengo equilibrio con mi pierna izquierda en el suelo y ligeramente agarro mi empeine con mis muñecas dando forma a un arco, siguiente ejercicio asiento con firmeza mi pies derecho flexiona rotula hacia al frente estirando enseguida mi otra extremidad inferior hacia atrás en punta, se eleva brazo derecho, dejando a nivel de glúteo el izquierdo, seguido con brazos extendidos por encima de la cabeza se realiza una inclinación hacia adelante en segundos y por ultimo regresando a la posición anterior , repitiendo por alguna veces. Siguiente ejercicio se flexiona una de la pierna agarra abrazando a nivel abdominal con firmeza, así, sucesivamente con la otra pierna



Figura 2. Flexibilidad

Ejercicio número 3, Energética.

Desarrollo: Inicia un calentamiento articular y muscular moderado, busca generar fuerza explosiva en nuestro cuerpo, se procede a poner de pie y generando un pequeño salto con punta talón, flexiona, el brazos izquierdo derechos coordinando sus movimientos, la pierna derecha flexionada en forma de bisagra logrando alcanzar codo con el fémur, emplea el pie izquierdo estirándolo y elevándolo en forma de puntilla dando saltos rápidos.



Figura 3. Energética

Desarrollo: Inicia un calentamiento articular y muscular moderado, busca flexionar articulaciones evitando contracciones musculares a nivel de extremidades inferior, el ejercicio más utilizado para este estiramiento consiste en que el estudiante desde apoyo mono-podal se sujeta el pie por atrás intentando llevar el talón hacia el glúteo, de forma, que ambas piernas se mantengan la misma flexibilidad a la otra. Únicamente se tendrá cuidado en no actuar excesivamente con el ejercicio para proteger la zona lumbar (lordosis) al traccionar las piernas hacia atrás. Si el estudiante se coloca junto a una espaldera, le será más fácil dominar el movimiento, éste será, más pausado y con menos dificultad se conseguirá controlar una postura apropiada de la curvatura lumbar



Figura 4. Estiramiento del Recto Anterior del muslo

Ejercicio número 5, Cuadrado Lumbar.

Desarrollo: Inicia un calentamiento articular y muscular moderado, busca generar elasticidad en el torso, de pie con las piernas ligeramente más abiertas que la anchura de los hombros, inclina el tronco lateralmente hacia un solo lado y a la vez que el brazo del lado contrario se eleva y caiga por encima de la cabeza.



Figura 5. Cuadrado Lumbar

El estudio aborda una perspectiva mixta, combinando elementos cualitativos y cuantitativos. Se recurrirá a encuestas para obtener datos cuantificables y validar la hipótesis planteada, complementándolos con observaciones cualitativas específicas para los estudiantes de básica elemental en la Unidad Educativa Georgi Márquez Sánchez.

Se presenta como una investigación descriptiva, longitudinal y básica, con el propósito de evaluar si los ejercicios contribuyen al mejoramiento de la postura corporal en los estudiantes de básica elemental en la unidad educativa mencionada.

Se utilizarán métodos teóricos como el Sistémico Estructural Funcional y Análisis y Síntesis, para reformar modelos alternativos y procesar la información y resultados, respectivamente. En el ámbito empírico, se aplicarán pruebas específicas como el Test de Postura Corporal y el Test de Adams. Además, se llevará a cabo observación externa y participante para diagnosticar los niveles de implicación antes y después de las intervenciones. Se recurrirá a encuestas, entrevistas y al Cuadrado Lógico de Yadov para recopilar opiniones y evaluar la satisfacción de los estudiantes con las intervenciones.

Aunque la investigación tiene un enfoque cualitativo y cuantitativo, se emplearán procedimientos de estadística descriptiva e inferencial para procesar los datos primarios. El diseño estadístico se ajustará a los objetivos de la investigación, la naturaleza de los datos y el diseño muestral utilizado.

La población de interés son los estudiantes de la institución pública de nivel básico elemental en la Unidad Educativa Georgi Márquez Sánchez, en el cantón Pichincha, provincia de Manabí. La muestra seleccionada (N=30) está compuesta por estudiantes de segundo a cuarto año de básica elemental, siguiendo criterios específicos como el género y el nivel educativo.

Tabla 1. Operacionalización de las variables

Variable	Definición teórica	Definición operacional	Nivel de medición	Indicadores
Tipos de rutina	Rutinas de ejercicios empleadas para el mejoramiento de la salud o condición física	Tipos de ejercicios realizados en la rutina	Cualitativo nominal	Aeróbicos = 1 Resistencia = 2 Flexibilidad = 3
Frecuencia de implementación	Frecuencia con la que se realizan las rutinas de ejercicios	Cantidad de veces por semana en las que se realiza la rutina	Cuantitativo Categórico	1 a 2 2 a 3 3 a 5 5 a 7
Intensidad de los ejercicios	Nivel de intensidad o esfuerzo con el que se realiza cada ejercicio	Nivel de intensidad con el que se realiza cada ejercicio	Cualitativo	Alta Moderada Baja
Indicadores de mejoramiento	Resultados obtenidos que muestren una mejora en la postura de los estudiantes	Historial clínico Valoración postural en 4 planos	Cualitativo	Datos del paciente Valoración cefalocaudal, tomando como referencia la línea media de la cuadrícula y la cuerda de la plomada.
Edad	Tiempo de vida en años desde el nacimiento	Tiempo de vida en años	Cuantitativo	4 5 6 7 8

Para valorar el estado inicial del conocimiento que sobre la postura corporal y su importancia en la formación de los niños, adolescentes y jóvenes se elaboró y aplicó una encuesta a los padres de familia de los estudiantes. A seguir, se valoran las respuestas recogidas.



Figura 6. ¿Sabe usted acerca de que es postura corporal?

El 100% de los participantes respondió afirmativamente. Este nivel de conciencia puede ser un punto de partida valioso para abordar prácticas de mejora de la postura y fomentar hábitos saludables en la población estudiada.

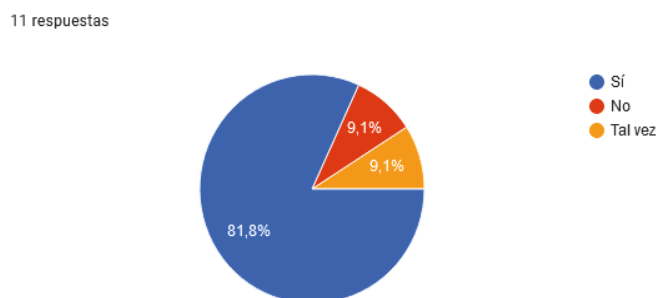


Figura 7. ¿Siente molestia su hijo en la espalda, precisamente en la columna vertebral?

El 81% de los participantes afirmó estar informado sobre estas molestias, un 9,1% que respondió “no” y otro 9,1% que seleccionó la opción “tal vez”. Esta variabilidad en las respuestas indica la necesidad de intervenciones educativas específicas para abordar la comprensión y el reconocimiento de las desviaciones de la columna vertebral.

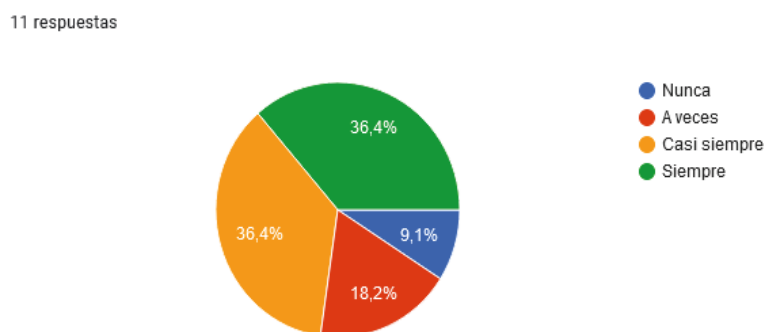


Figura 8. ¿Sabe Usted la atención que se presta a los estudiantes con inadecuada postura corporal ?

El 9,1% respondió “Nunca” y un 18,2% seleccionó “A veces”, lo que sugiere una falta de atención en algunos casos, es alentador observar que el 36,4% respondió “Casi siempre” y otro 36,4% seleccionó “Siempre”. Una proporción significativa de estudiantes recibe una atención adecuada en relación con su postura corporal. Sin embargo, aún hay espacio para mejorar, especialmente para aquellos que han señalado una atención inconsistente o ausente.

11 respuestas

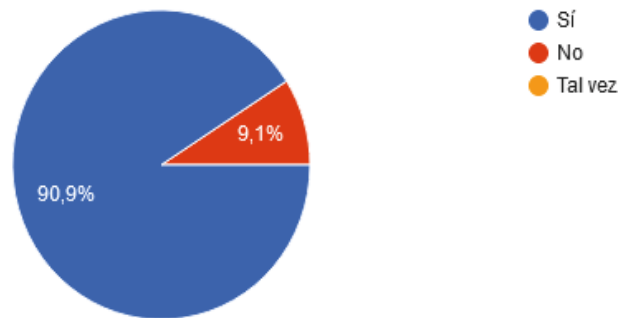


Figura 9. Considera usted los efectos de una errada postura corporal

El 90,9% de los participantes respondió que no y reconoce de la incorrecta postura, puede dar lugar a alteraciones fundamentales y el 9,1% que respondió “No”. Se debe proporcionar información y educación sobre los impactos negativos de una postura incorrecta para fomentar una comprensión más amplia y una mayor atención a este aspecto entre la población estudiada.

11 respuestas

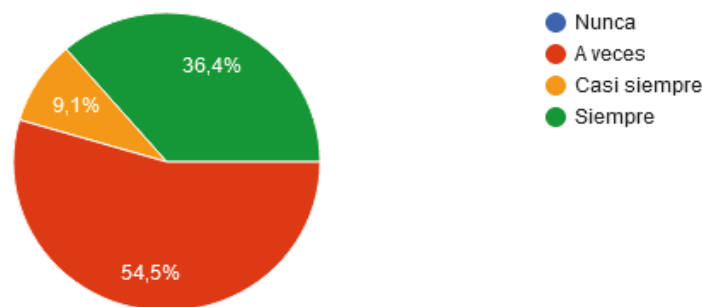


Figura 10. Considera usted los efectos de una errada postura corporal

El 54,5% respondió “A veces”, indicando una percepción ocasional, mientras que un 9,1% seleccionó “Casi siempre”, sugiriendo una capacidad de reconocimiento más consistente. Por otro lado, el 36,4% respondió “Siempre”, indicando una percepción constante de la inadecuada postura corporal en diversas situaciones. Esto podría indicar la necesidad de fortalecer y concientizar a los docentes para mejorar la detección temprana y la corrección de problemas de postura corporal en los estudiantes.

11 respuestas

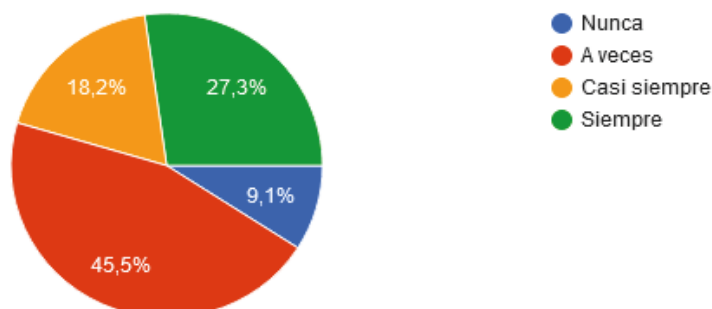


Figura 11. Sabe, si el ejercicio mal dirigido ocasiona deformidad en la columna vertebral

El 9,1% indicó “Nunca”, mientras que un 18,2% respondió “A veces”, un 45,5% seleccionó “Casi siempre”, indicando una detección frecuente, y un 27,3% respondió “Siempre”, destacando una capacidad constante de detectar deformidades en la columna vertebral.

11 respuestas

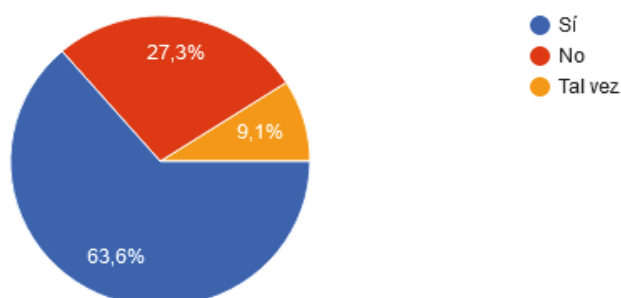


Figura 12. Comprende la deformación de la columna vertebral, denominada cifosis

El 63,6% de los encuestados afirmó conocer del tema, mientras que el 27,3% indicó no tener conocimiento de ella. Además, un 9,1% respondió “tal vez”, sugiriendo cierta incertidumbre o falta de seguridad en su conocimiento sobre la cifosis. La cifosis es una condición importante en la salud de la columna vertebral, y mejorar la comprensión de los docentes sobre este tema podría tener un impacto positivo en la detección temprana y la gestión de problemas relacionados con la postura y la columna vertebral en los estudiantes.

10 respuestas

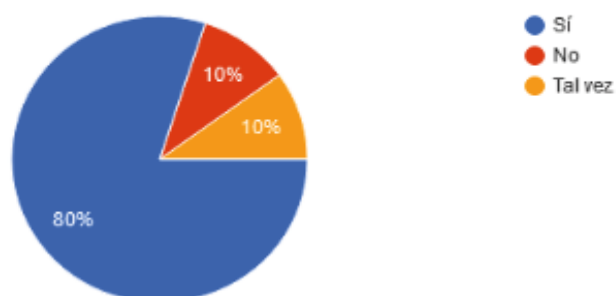


Figura 13. Sabe de la deformación de la columna denominada escoliosis

El 80%, afirma conocer la deformación de la columna llamada “escoliosis”, un 10% respondió “No”, y el otro 10% respondió “Tal vez”. Conocer sobre este tema podría contribuir a una detección y gestión más efectivas de problemas relacionados con la postura y la columna vertebral en los estudiantes.

11 respuestas

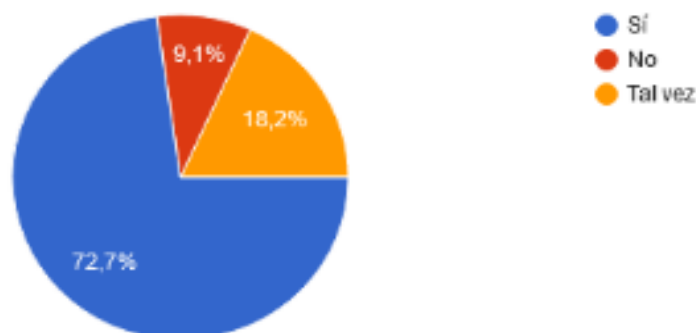


Figura 14. Tiene conocimiento de la deformación de la columna denominada lordosis

El 72,7%, afirma conocer la deformación de la columna llamada “lordosis”. Por otro lado, un 9,1% respondió “No”, y un 18,2% respondió “Tal vez”.

Adoptar una buena postura no solo contribuye a prevenir dolores y tensiones musculares, sino que también favorece un rendimiento académico óptimo al promover una mejor concentración y comodidad durante el estudio.

A continuación, se presenta la guía que ha sido diseñada específicamente para estudiantes que pasan largas horas frente a computadoras y escritorios. En la misma se incluyen una serie de ejercicios simples y efectivos que se pueden incorporar fácilmente a la rutina diaria.

Estos ejercicios están diseñados para fortalecer los músculos clave, mejorar la flexibilidad y fomentar una postura erguida. Antes de su implementación se realizarán mediciones de la postura inicial utilizando el Test de Postura Corporal y observaciones cualitativas. Duración: 3 meses

Tabla 1. Cronograma de realización de ejercicios para mejorar la postura corporal de los estudiantes

Semana	Duración	Ejercicio	Descripción
1-2	10 minutos pausas de 1 minuto	Estiramiento de gato	El niño se arrodilla en el suelo y, con las manos apoyadas, arquea la espalda hacia arriba y luego la baja, imitando el movimiento de un gato estirándose. Repetir varias veces.
3-4	20 minutos	Juego de la pelota suiza	El niño se sienta sobre una pelota suiza (pelota de ejercicio) manteniendo una postura erguida. Puede realizar pequeños movimientos circulares para fortalecer los músculos centrales.
5-6	10 minutos	Estiramiento de brazos y hombros	El niño entrelaza los dedos detrás de la espalda y estira los brazos hacia atrás, abriendo el pecho. Mantener la posición durante unos 30 segundos. Repetir varias veces.
7-8	12 minutos	Yoga para niños - Postura de la montaña	El niño se para con los pies juntos, estira los brazos hacia arriba y junta las palmas. Mantener la posición mientras se concentra en la alineación de la columna vertebral.
9-10	15 minutos	Ejercicios de fortalecimiento del core	Incluir ejercicios como planchas y elevación de piernas acostado boca arriba para fortalecer los músculos abdominales y lumbares. Realizar de forma progresiva.
11-12	10 minutos	Estiramiento en la espaldera zueca	Serie de flexibilidad y ejercicios energéticos para mejorar la cifosis dorsal. Incluye

En la Unidad Educativa Georgi Márquez Sánchez, se observó que los estudiantes de básica superior experimentaron una mejora significativa en su bienestar físico y postura a través de la implementación de la guía de ejercicios. Esta guía, diseñada para aumentar la conciencia corporal y corregir posturas inadecuadas, se centra en fortalecer los músculos centrales y mejorar la flexibilidad. Se anticipa que los estudiantes adquieran habilidades motoras mejoradas, destacándose en la coordinación motora y el equilibrio gracias a la participación en actividades físicas y deportivas planificadas en el currículo.

Además de los beneficios físicos, se espera que los estudiantes adquieran una comprensión más profunda de la importancia de la actividad física en su vida diaria. La guía busca fomentar hábitos saludables al proporcionar experiencias significativas que promuevan la apreciación por un estilo de vida activo y saludable. La promoción de la actividad física no solo se enfoca en el bienestar físico, sino también en el desarrollo de habilidades sociales esenciales. La participación en actividades de grupo, juegos y ejercicios colaborativos busca mejorar las habilidades de trabajo en equipo, comunicación y cooperación entre los estudiantes.

En cuanto al rendimiento académico, se espera que la conexión entre la actividad física regular y un mejor rendimiento se refleje en los resultados de los estudiantes. La participación en actividades físicas contribuirá a una mayor concentración, reducción del estrés y, potencialmente, mejoras en la capacidad cognitiva. Este enfoque integral en la salud física y mental se complementa con el fomento de la disciplina y la responsabilidad. Establecer rutinas de ejercicio y seguir un programa de actividad física ayudará a cultivar la disciplina entre los estudiantes, inculcándoles valores de responsabilidad y compromiso con su bienestar general. La evaluación continua y ajustada a los objetivos educativos específicos será esencial para medir el éxito de estos resultados en la comunidad educativa.

Los resultados obtenidos a partir de las preguntas analizadas en la investigación destacan que la correcta postura corporal es un aspecto de suma importancia para la salud a largo plazo, y la mayoría demuestran tener un buen entendimiento de su relevancia. Sin embargo, los resultados sobre la atención prestada a los estudiantes en relación con la postura corporal indican cierta variabilidad, mientras que la mayoría afirma prestar atención, un pequeño porcentaje (9,1%) indicó que esta atención nunca se proporciona. Estos también señalan una disposición positiva por parte de los docentes para realizar ejercicios una vez detectadas las deformidades en los estudiantes.

A través del análisis realizado se destaca que la presencia de hábitos no saludables en la postura corporal de los estudiantes, vinculados al tiempo prolongado que pasan sentados, el mobiliario inadecuado y la carga excesiva que llevan, según los autores, “resulta esencial que los profesores dediquen atención directa al trabajo del esquema corporal” (Chacón et al., 2020, p. 8). La importancia de la intervención directa de los maestros de educación física se destaca para corregir estos hábitos comportamentales y posturales negativos.

La definición de una postura correcta como aquella que favorece el equilibrio muscular y esquelético, protegiendo contra lesiones o deformaciones progresivas, es respaldada por las contribuciones de varios autores (Chacón et al., 2020; Villacahua et al., 2020). La explicación de las posturas incorrectas como desajustes en la relación entre diferentes partes del cuerpo, que generan una mayor tensión sobre las estructuras de soporte, resalta la importancia de mantener un equilibrio eficiente del cuerpo en su base de sustentación (Ruiz Sepúlveda, 2021).

La introducción de ejercicios profilácticos y correctivos, como la espaldera zueca, gimnasia correctiva y ejercicios contra la pared, está respaldada por González Díaz et al. (2021), quienes destacan que la práctica regular de ejercicio físico se asocia a una mejor calidad de vida y bienestar mental. Esto sugiere que la actividad física estructurada puede desempeñar un papel esencial en la mejora de la postura corporal.

Las causas y consecuencias de la mala postura, como la falta de flexibilidad, el sedentarismo y prácticas deportivas inapropiadas, se han identificado en estudios previos (Agudelo Martínez, 2023; Luque Gómez, 2021). El impacto de la mala postura en la columna vertebral, causando desgaste permanente en diferentes elementos del organismo, es descrito por Jiménez Navas (2020).

La conexión entre la columna vertebral y las cargas tanto externas como internas generadas por los tejidos, y cómo la compresión excesiva y una sedestación prolongada afectan el umbral de tolerancia de los tejidos, es respaldada por investigaciones experimentales (Anderson, 2020; Utiel Tendero, 2020). Amado (2020) destaca la importancia de la integridad estructural y funcional adecuada de los tejidos de la columna vertebral para prevenir dolores de espalda.

Los problemas de salud derivados de una mala postura, especialmente el dolor lumbar, se relacionan directamente con la situación actual de los estudiantes de educación primaria. El aumento en el número de personas que experimentan dolor lumbar, según López Miñarro (2021), indica la necesidad urgente de abordar factores como el transporte inadecuado de mochilas y otros elementos que inciden negativamente en la postura de los estudiantes.

La importancia de la prevención de los dolores de espalda en la población estudiantil se destaca, ya que estas afecciones no solo representan riesgos para la salud, sino que también afectan el rendimiento académico (González et al., 2022; Espinoza Castillo, 2021). Este llamado a la prevención enfatiza la necesidad de incorporar medidas específicas de higiene postural y ergonomía en el entorno escolar para mejorar la postura y reducir las consecuencias adversas en el desarrollo de los estudiantes.

CONCLUSIONES

La investigación realizada concluye que, la intervención de los docentes de educación física es clave en la formación de hábitos posturales saludables desde una edad temprana. Definir la postura correcta como aquella que promueve el equilibrio muscular y esquelético, protegiendo contra lesiones y deformaciones, proporciona un marco claro para abordar los problemas posturales. La incorporación de ejercicios específicos, como la espaldera zueca y la gimnasia correctiva, resultan en una estrategia eficaz que, respaldada por la práctica regular de ejercicio físico, puede mejorar la calidad de vida y el bienestar mental de los estudiantes.

La relación evidente entre la mala postura, la falta de flexibilidad, el sedentarismo y prácticas deportivas inapropiadas destaca la necesidad de prevenir estos problemas posturales, abordando múltiples aspectos del estilo de vida. La columna vertebral emerge como un punto crucial, siendo susceptible a lesiones debido a la compresión excesiva y la sedestación prolongada. Preservar la integridad estructural y funcional de la columna vertebral es fundamental para prevenir dolores de espalda.

El vínculo directo entre problemas de salud derivados de la mala postura, especialmente el dolor lumbar, y el rendimiento académico señalan la importancia de abordar estos problemas tanto desde una perspectiva de salud como educativa. La evidencia de un aumento en el dolor lumbar, especialmente en la población estudiantil, destaca la urgencia de estrategias de prevención. La implementación de medidas como la higiene postural y la ergonomía en el entorno escolar es crucial para mitigar los riesgos y consecuencias asociadas con la mala postura.

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses que afecten el normal desarrollo de la evaluación del manuscrito.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Agudelo Martínez, A. (2023). Factores asociados a la postura corporal en estudiantes. *CES Movimiento y Salud*, 1(1), 11-18.
- Amado, Á. (2020). Higiene Postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *Revista NPunto*, 3(27), 4-22.
- Anderson, B. (2020). Cuida tu postura corporal para tu bienestar físico. *Nebrija*, 3(23), 43-47.
- Chacón, F., Ubago, J. L., Guardia, J., Padial, R., & Cepero, M. (2020). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática. *Revista Retos*, (34), 8-13.
- Espinoza Castillo, A. L. (2021). Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de 8 años de una Institución Educativa Pública. *Conrado*, 14(61), 53-57.
- González Díaz, O., Sánchez Echevarría, R., & Corrales Quián, D. (2021). El desarrollo de la postura corporal en niños de sexto año de vida del municipio Pinar del Río. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 4(3), 2419-2429.
- González, O., Zayas, R., & Corrales, D. (2022). El desarrollo de la postura corporal en niños de sexto año. *Instituto Superior Pedagógico*, 5(12), 1-8.
- Hernández Moronta, R. (2022). Una mala postura durante el estudio incrementa el agotamiento físico y mental. *Magisterio*, (34), 3-9.
- Jiménez Navas, Y. E. (2020). Actitud Postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona. *Universidad Técnica de Ambato*, 29(56), 65-73.
- León Castro, A. M., Mora Mora, A. L., & Tovar Vera, L. G. (2021). Fomento del desarrollo integral a través de la psicomotricidad. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1).
- López Miñarro, Á. (2021). Enseñanza de las posturas cotidianas en la edad escolar mediante la expresión corporal. *Universidad de Murcia*, (6), 1-17.
- Luque Gómez, N. (2021). Actitud postural y rendimiento académico de estudiantes de la Institución Educativa María Auxiliadora de Puno. *Universidad Continental*, 4(2), 56-85.
- Macias, T., Aguas, M., Liquinchana, F., & Saa Cedillo, M. (2022). La arrancada movimiento clásico en halterofilia y la postura corporal. *Revista de Investigación Educativa y Deportiva*, 1(2), 1-5.
- Pérez, J., Suárez, J., & Hidalgo, A. (2020). Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(2), 120-127.
- Pérez, M., & Torres, M. (2021). Cultura física terapéutica o reeducación postural en el tratamiento de escolares portadores de escoliosis. *EFDeportes, Revista Digital*, 18(188), 15-21.
- Ruiz Sepúlveda, G. (2021). Cotidianidad y postura corporal. *Revista Boletín de Antropología*, 36(61), 15-31.
- Utiel Tendero, A. (2020). Intervención para la mejora de los hábitos posturales del alumnado. *Universidad de La Laguna*, 2(1), 23-41.
- Villacahua, A., Vedia, A., Toloba, M., Jiménez, M., & Aceituno, V. (2020). Identificación de alteraciones posturales en niños de 8 a 12 años de la Escuela Teresa Bustos de Lemoine de la Ciudad de Sucre. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*, 12(13), 763-770