

Metodología para la formación de la cultura postural en el segundo ciclo de enseñanza de la escuela primaria "28 de enero"

Methodology for the Postural Culture Formation in the Second Cycle of Teaching from "28 de enero" primary school.

• **Liudmila Hernández Soutelo**

Master en actividad Física en la Comunidad.

• **Isaías Liecea Vargas**

Máster en Actividad Física en la Comunidad

• **Anne Milán Reyes**

Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Resumen

Para el desarrollo de la sociedad cubana actual, se plantea a las diferentes ciencias nuevas exigencias, donde la educación y la salud ocupan un lugar priorizado en el bienestar de la comunidad. En la actualidad las deformidades posturales y otras patologías se tratan en las áreas terapéuticas, pero en todas las comunidades no existen estas áreas. Luego de diagnosticar la comunidad de Ciudadamar en Santiago de Cuba se pudo constatar la poca cultura postural mostrada en los educandos y todo el personal implicado que forma parte de la población en la cual se lleva a cabo esta investigación y un alto por ciento de deformidades presentadas en los niños por lo que nos planteamos ¿Cómo lograr la preservación de la postura corporal como componente del desarrollo físico y la salud durante el proceso de enseñanza aprendizaje en la escuela de educación primaria "28 de Enero" de la comunidad? En los niños es necesario priorizar este cuidado pues en esta edad es donde se hace más factible la erradicación de malos hábitos; en esta el sistema óseo no ha llegado aún a su máximo desarrollo, por lo cual es más propicia la enseñanza de hábitos correctos y en su defecto la corrección de posturas viciadas. Este trabajo va encaminado a la confección de una metodología que permita el logro de una cultura postural, para contribuir al desarrollo integral más pleno del niño. Se seleccionó como muestra 54 maestros que fueron encuestados, a todos los estudiantes pertenecientes al segundo ciclo de enseñanza se les realizaron observaciones a clases en el aula y terreno, y se escogió como muestra objeto de estudio 40 estudiantes los cuáles se les aplicó un examen postural.

Palabras clave: Cultura física terapéutica; niños; metodología

Abstract

For the current Cuban society development health and education take a primary place for the community well-being. Nowadays postural deformities and other



pathologies are treated in therapeutics areas but not all communities have these areas. That is why we took as example Ciudadamar community at Santiago de Cuba where we found a lack of postural culture on educationalists as well as on students. This research objective is to elaborate a methodology that help us to acquire a good postural culture, in order to contribute to children integral development. A survey was made to 54 professors and some observations were made to all students from the second cycle of teaching while they were in class and outside class. Also, a postural test was made to 40 students.

Introducción

El cuerpo humano toma de manera temprana las características de un estereotipo dinámico y puede quedar ya determinada en la edad preescolar; en los primeros años escolares aún es inestable pues se estabiliza al terminar el crecimiento del niño.

En el período escolar existe un riesgo de producirse alteraciones posturales y luego se agravan en la edad adulta si no se toman las medidas pertinentes. Para la prevención de estas alteraciones se debe contar con el fortalecimiento de las masas musculares paravertebrales, dorsales y abdominales, además de la adquisición y consolidación de una postura correcta. El establecer planes de prevención para evitar las deformidades y dolores es fundamental en el ámbito escolar, pues ayudaría a crear un ambiente educativo bajo la transmisión de valores y actitudes saludables de gran repercusión e interés para la sociedad.

Por otro lado estaría el papel del sector docente, pues es preciso que estos tengan conocimientos y claridad de estos contenidos para la promoción de la salud en este ámbito, pues deben de aconsejar y repetir las amenazas provocadas por el problema de mala actitud postural.

En resumen las alteraciones de la postura siempre significan trabajo adicional inútil, acelerando el surgimiento de la fatiga muscular y nerviosa, y perturba el estado general del niño. La adopción de posturas incorrectas con cierta regularidad termina con una desviación pudiendo limitar su movilidad, alterar el movimiento y disminuir la capacidad de trabajo escolar.

A partir de un proyecto de investigación de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba, llamado Educación y Formación de la Postura en los Escolares (EFORPE), se da comienzo a la investigación, se propone como finalidad lograr también el desarrollo pleno de niños y adolescentes, pero mediante el conocimiento de los problemas posturales que pueden presentar estos, para luego, corregirlas y compensarlas. Tomando en cuenta el alcance del proyecto antes mencionado estos investigadores se dieron a la tarea de profundizar en el estudio de la postura corporal en los escolares de la Educación Primaria. A las instituciones educacionales les sería de gran impacto la solución de estos problemas detectados en las diferentes escuelas de Santiago de Cuba, para así

contribuir al desarrollo más pleno del niño.

El Objetivo de esta investigación es: La confección de una metodología que permita el logro de una cultura postural en el segundo ciclo de enseñanza de la Escuela Primaria “28 de Enero” de la comunidad de Ciudadamar de Santiago de Cuba, para contribuir al desarrollo integral más pleno de los escolares.

Desarrollo

Esta metodología está diseñada para la formación de la cultura postural dentro del proceso e enseñanza aprendizaje; es aquí donde radica su novedad. Con el objetivo de viabilizar y contribuir a la salud de los niños, pues aunque en la actualidad existen áreas terapéuticas que son las encargadas de tratar las disímiles patologías, no existen en la comunidad donde se desarrolló la investigación. Es por esto que a través del aporte que se hará se pretenda dar solución a dicha problemática. Es preciso apuntar que si bien se pretende formar una cultura postural en los estudiantes, los profesores desempeñan un papel importante en este proceso.

Cuando estos investigadores hacen referencia a la cultura postural, hablan del conocimiento de la postura corporal, efectos y componentes.

En la formación de esta cultura, deben involucrarse el maestro, las instituciones sociales, la familia, la comunidad y todas las personas que influyen en la formación del niño, para garantizar la corrección y/o compensación de los defectos posturales.

Metodología para la formación de la cultura postural en el segundo ciclo de enseñanza en la escuela primaria “28 de enero” de la comunidad de Ciudadamar de Santiago de Cuba

Esta metodología

Objetivo General de la Metodología: Formación de la cultura postural de los escolares teniendo en cuenta los componentes para contribuir a su desarrollo más pleno.

La metodología consta de 3 etapas:

- **1ra (Etapla del desempeño didáctico del profesor)**

Preparación teórica del personal docente para la formación de la cultura postural y para su desempeño didáctico dentro de las clases de educación física.

- **2da (Etapla de las funciones formativas de la cultura física)**

Componentes de la formación de la cultura postural en los escolares, a través de los ejercicios correctores y compensatorios en las clases de educación física.

- **3ra (Etapla de intervención didáctica interactiva)**

Trabajo educativo escolar, extra-escolar y extra-docente con colaboración de la



familia.

ETAPA DEL DESEMPEÑO DIDÁCTICO DEL PROFESOR

Esta etapa tiene como objetivo: Capacitar a los profesores en cuanto a los elementos básicos de la cultura postural (Las deformidades posturales de la columna vertebral y extremidades inferiores), para perfeccionar su labor docente-educativa de corrección y compensación de las deformidades posturales.

Responsable: Profesor asignado a impartir el curso.

Tiempo de Duración: 20 horas

Apropiándose los docentes de estos conocimientos acerca de las deformidades posturales, serán capaces de educar a los escolares en cuanto a su postura, a través de los ejercicios propuestos. Además de poder formar en ellos una Cultura Postural.

El curso está confeccionado de la siguiente forma:

- ✓ Tres conferencias, la primera aborda las deformidades a nivel de la columna vertebral, la segunda las deformidades de rodilla y por último las de los pies.
- ✓ Además se realizarán talleres donde de forma práctica se darán a conocer un grupo de ejercicios convencionales de la Cultura Física Terapéutica para tratar las deformidades posturales, aunque se debe hacer énfasis en los ejercicios para corregir las deformidades encontradas en el diagnóstico inicial, siendo las más significativas las del plano sagital, principalmente en pie y columna vertebral.

Forma de Evaluar la Etapa:

El la culminación se realizarán dos evaluaciones una teórica (2 horas) y otra práctica (2 horas), para ver el nivel de asimilación del contenido impartido.

Evaluación Teórica: Tendrá en cuenta las deformidades de la columna vertebral y extremidades inferiores, realizándoles preguntas productivas, donde domine conceptos y causas de las mismas.

Evaluación Práctica: A través de preguntas problémicas el profesor debe ser capaz de darle solución exponiendo los diferentes ejercicios que utilizará para corregir y compensar la deformidad presentada.

ETAPA DE LAS FUNCIONES FORMATIVAS DE LA CULTURA FÍSICA

Objetivo: Corregir y compensar las deformidades de la columna vertebral y los miembros inferiores contribuyendo la calidad de vida de los escolares.

En esta etapa se tratarán las diferentes deformidades posturales detectadas en el

diagnóstico inicial, donde se pudo apreciar (Ver Anexo # 4) que las mayores deformidades se encuentran en el plano sagital, donde en el segmento pie la presentaron 15 para un 37.5 % de 40 escolares y en el segmento columna vertebral la presentaron 20 estudiantes para un 50 % de 40 estudiantes.

A partir de estos datos nos trazamos la siguiente tarea, que a partir de las clases de Educación Física se traten las diferentes deformidades partiendo de la estructura propuesta, teniendo en cuenta los diferentes ejercicios para estas deformidades los cuales asumimos de la MsC. Mayda Losada Robaina.

Responsable: Profesor de Educación Física

Tiempo de Duración: 6 meses

Forma de Evaluar la Etapa:

La evaluación y control de esta etapa, será con el objetivo de ver los resultados que han tenido los ejercicios aplicados en las clases de Educación Física. La primera forma a utilizar será el **Examen Postural**.

ETAPA DE INETRVENCIÓN DIDÁCTICA INTERACTIVA

Objetivo: Desarrollar actividades docentes, extra - docentes y extra - escolares para la formación de la cultura postural en los escolares, maestros y familiares, todo en función de su acervo cultural.

Responsable: Profesor de Educación Física, maestros y familiares.

Tiempo de Duración: 6 meses

Actividades

En todas las actividades docentes, extradocentes y extraescolares, velar porque se mantengan hábitos correctos de la postura en todas las actividades en que participa el escolar, dígase el recreo, el matutino, el comedor, la clase de computación, actividades recreativas, en su hogar, entre otras.

Trabajo en el núcleo familiar: los padres y demás familiares deberán velar que no se adquieran hábitos incorrectos de postura, que atenten contra el desarrollo del niño o niña y la labor educativa de la escuela. De la misma forma se podrán llevar a la casa los ejercicios anteriormente citados, lo cual hará más efectivo el tratamiento.

Concientizar a los docentes y familiares en cuanto a la importancia que tiene la formación de hábitos adecuados, en la adquisición correcta de la postura corporal, esencialmente en los niños.

Realizar debates, talleres, videos didácticos, reflexiones en cuanto a la importancia que tiene la formación de la cultura postural en el escolar, además de concientizar el rol que juega la familia para su formación y desarrollo físico más pleno.

Forma de Evaluar la Etapa: Será a través de una Encuesta a los Escolares para



ver la Formación Cultural de la postura corporal obtenida hasta el momento.

Análisis de los resultados

Con el objetivo de conocer en la práctica cómo marcha el estado actual del **nivel de competencia de los docentes para la formación postural y caracterización postural corporal**, se procede a la aplicación y valoración de un conjunto de métodos y técnicas que suman un total de 4 instrumentos de investigación, entre los que se encuentran: observaciones a clases en el aula y clases en el terreno, encuestas, y observaciones sobre el examen postural. En cuanto a la observación pedagógica se realizaron 30 observaciones, de ellas 20 en aula y 10 en el terreno, para valorar los conocimientos de estos en cuanto a la problemática que evaluamos.

Para darle cumplimiento a este epígrafe se procedió de la siguiente forma:

Primero: Se valoró los resultados del examen postural, con el objetivo de determinar si están presentes o no las deformidades posturales en los escolares del segundo ciclo de enseñanza.

Segundo: Se procedió al análisis de la respuesta de los educadores en las preguntas de la encuesta, por medio de las cuales se conoció el nivel de opinión que tienen en cuanto a postura corporal.

Tercero: Se analizó el **desempeño de los estudiantes y maestros** durante las clases en el aula y en el terreno para determinar todo lo concerniente a postura corporal, formación postural y sus beneficios para su salud.

A continuación el análisis de los resultados del diagnóstico:

La determinación de los defectos posturales se realizó en los siguientes planos:

- Plano frontal anterior.
- Plano sagital.
- Plano frontal posterior.

Tabla de deformidades más comunes (Diagnóstico) 40 estudiantes. En el plano biológico el protocolo de observación del diagnóstico postural en el Plano Frontal Anterior (**PFA**) notamos las variadas deformidades cuyos resultados se comportan de la siguiente forma:

Segmento corporal	Deformidades posturales		En el 5to grado escolar					En el 6to grado escolar				
	cantidad	%	Por sexo					Por sexo				
			H	%	V	%	T	H	%	V	%	T
PIES	10	25	1	10	3	30	4	2	20	4	40	6
DEDOS	3	7.5	0	0	1	33	1	1	33	1	33	2
RODILLAS	7	17.5	2	28	0	0	2	3	43	2	28	5
PELVIS	8	20	0	0	3	37	3	1	12	4	50	5
TORAX	5	12.5	1	20	2	40	3	0	0	2	40	2
CABEZA	3	7.5	0	0	0	0	0	1	33	2	67	3

Tabla # 1 (Plano Frontal Anterior)

Leyenda: %--porcientos H--hembras V--varones T--total

Los % que se muestran en las deformidades posturales por segmento corporal son de la muestra seleccionada (40 estudiantes), pero los % de hembras y varones son de la cantidad de deformidades en cada segmento corporal.

En el caso de las deformidades de los pies, los 10 casos presentan pie transversos (plano).

En las deformidades de los dedos, se presentaba hallux valgus en los 3 casos.

En deformidades de las rodillas, varas (5) valgus (2).

En el caso de la pelvis, se encontraron más baja.

En el tórax, los 5 aplanados.

En la cabeza, se encontraron flexionadas (2) y torsionada (1)

En general se puede decir que las deformidades más significativas fueron las de los **pies** con un **25 %** y todos los casos presentando por el arco del pie transversalmente, **pie plano**. En el segmento pie, por **grado escolar** en el **6to** es donde más incidencia hubo, con 6 deformidades para un 60 % y por **sexo** las mayores cantidades se encontraron en los **varones** con 7 deformidades para un 70 %. En el Plano Sagital (**PS**) los resultados se comportan de la siguiente forma:

Tabla # 2 (Plano Sagital)

Segmento corporal	Deformidades posturales		En el 5to grado escolar				En el 6to grado escolar					
	cantidad	%	H	%	V	%	T	H	%	V	%	T
PIES	15	37.5	2	13	4	27	6	3	20	6	40	9
GLÚTEOS	9	22.5	4	44	1	12	5	2	22	2	22	4
ESPALDA	20	50	5	25	3	15	8	7	35	5	25	12
ABDOMEN	4	10	2	50	0	0	2	2	50	0	0	2
TORAX	8	20	2	25	3	37	5	1	12	2	25	3
Cintura escapular	6	15	2	33	1	17	3	0	0	3	50	3
HOMBROS	18	45	5	28	3	17	8	6	33	4	22	10
CABEZA	13	32.5	4	31	2	15	6	4	31	3	23	7

- Los % que se muestran en las deformidades posturales por segmento corporal son de la muestra seleccionada (40 estudiantes), pero los % de hembras y varones son de la cantidad de deformidades en cada segmento corporal.
- En el caso de las deformidades de los pies, 10 de los casos presentan pie (plano) y los otros 5 (cavos)
- En los glúteos presentan 5 prominentes y 4 aplanados.
- En las deformidades de la espalda, 10 de los casos presentan espalda cifótica, 8 lordótica y 2 cifolordótica.
- En el abdomen, 2 de los casos son prominentes y 2 excavado.
- En el tórax, (5) excavado y (3) prominente.
- En la cintura escapular los (6) casos la presentan rotadas.

- En las deformidades de los hombros, 8 son retraídos y 10 de los casos adelantados.
- En la cabeza, se encontraron 8 de los casos adelantadas y 5 retraídas.

El plano sagital arrojó datos relevantes para nuestra investigación, destacándose el alto por ciento de malformaciones en la espalda **50 %**, siendo las más encontradas espaldas cifóticas y lordóticas, los por cientos localizados en hombros, cabeza y cintura escapular responden de manera proporcional a los encontrados en el segmento espalda. Estos últimos pueden tener relación con los elementos del componente higiénico en la formación postural, pues en estos influye la transportación de los útiles escolares y la posición adoptada al estar

sentados en la mesa de estudio dentro de las aulas. En el segmento espalda por **grado escolar** pudimos detectar que en el **6to** es donde más incidencia hubo con 12 deformidades para un 60 % y por **sexo** las mayores cantidades se encontraron en las **hembras** con 12 deformidades para un 60 %.

Segmento corporal	Deformidades posturales		En el 5to grado escolar Por sexo				En el 6to grado escolar Por sexo					
	cantidad	%	H	%	V	%	T	H	%	V	%	T
PELVIS	6	15	1	17	3	50	4	2	33	0	0	2
Columna vertebral	6	15	2	33	2	33	4	1	17	1	17	2
ESCAPULAS	6	15	2	33	2	33	4	1	17	1	17	2
HOMBROS	4	10	1	25	1	25	2	2	50	0	0	2
CABEZA	4	10	1	25	1	25	2	1	25	1	25	2
Miembro inferior	2	5	1	50	1	50	2	0	0	0	0	0
PIES	2	5	1	50	0	0	1	1	50	0	0	1

En el Plano Frontal Posterior (**PFPP**) los resultados se comportan de la siguiente forma Tabla # 3 (Plano Frontal Posterior):

- Los % que se muestran en las deformidades posturales por segmento corporal son de la muestra seleccionada (40 estudiantes), pero los % de hembras y varones son de la cantidad de deformidades en cada segmento corporal.
- En el caso de las deformidades de la pelvis, 4 casos son más baja y 2 rotadas.
- En el caso de la columna vertebral 6 presentan escoliosis.
- En las escapulas encontramos 4 casos más baja y 2 de los casos aladas.
- En las deformidades de los hombros se presentaron 2 casos caídos y 2 elevados.
- En la cabeza, se encontraron flexionadas (3) y torsionada (1)
- En los miembros inferiores encontramos 2 casos siendo más largas.
- En los pies, se presentaron pronados (1) y supinados (1)

La observación en el plano frontal posterior las deformaciones encontradas

también son variable y significativas, de escoliosis **15 %**, así como el **15 %** de incidencias en el segmento pelvis, un **10 %** en el segmento hombro; las cuales desde el punto de vista morfofuncional guardan una estrecha relación, cuestiones estas que fundamentan aun más la problemática que nos llevó a realizar esta investigación. En el caso de la más significativa (Escoliosis) por **grado escolar** pudimos detectar que en el **5to** es donde más incidencia hubo con 4 deformidades para un 67 % y por **sexo** se encontraron con iguales cantidades en las hembras, como en los **varones** con 3 en cada sexo para un 50 %.

El análisis de los resultados en general apoya el criterio de que las deformidades que inciden en un gran porcentaje la apreciamos en el plano sagital (50 % espalda y 37 % pie), siendo estas a nivel de Espalda (cifosis y lordosis) y a nivel de los pies (principalmente pie plano) adicionando los cavo pero en menor cantidad. Por todo lo antes expuesto debemos darle una atención prioritaria a las mismas.

En los diferentes planos donde mayor cantidad de deformidades posturales existen es el **6to grado** escolar, por eso la necesidad de que se corrijan en edades tempranas las desviaciones pues si no irán aumentando, y nos encontraremos cada vez más con estas desviaciones a medida que van desarrollándose los escolares. Por sexo encontramos las mayores cantidades en los **varones**.

Conclusiones

- Se pudo constatar que el programa de Educación Física para la Educación Primaria no tiene en cuenta algunos aspectos que son de gran importancia para la vida escolar y para el desarrollo físico del niño, como es el caso de la postura corporal.
- La alta incidencia de las deformaciones posturales puede llegar a crear una imagen postural inadecuada pudiendo influir en lo fisiológico, psicológico y estético. Las encuestas y observaciones demuestran que en el marco docente no existe competitividad en los profesores y por lo tanto el proceso docente adolece de la atención profesional acerca de las deformidades posturales presentadas en los escolares.
- Con el estudio realizado se hizo evidente que debe seguirse llevando a cabo la formación de la cultura postural en la Educación Primaria, la cual debe estar encaminada a formar un profesional que logre aplicar acertadamente la didáctica general y la didáctica especial de una correcta postura corporal, proponiendo la aplicación de la metodología antes explicada.
- Atender las dificultades detectadas en los estudiantes y desarrollar su Cultura Postural para un mejor desarrollo físico de los mismos.

Recomendaciones

- Profundizar en el estudio de la postura corporal en otros ciclos de enseñanza, a partir de la Metodología propuesta en esta investigación para



comprobar el comportamiento de esta problemática en otros contextos y determinar su grado de generalidad.

- Desarrollar la Formación de la Cultura Postural de los estudiantes desde otras perspectivas, con el objetivo de que no solo erradique sus deformidades posturales, sino también que conozca y eduque su cuerpo.

Bibliografía

1. Aguado Jódar, Xavier y col. (2000) Educación Postural en Primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión. *Apunts: Educación Física y Deportes* (Barcelona) 59: 55 60 p
2. **De Armas Ramírez Nerely.** (2003) Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la Investigación Educativa. Instituto Superior Pedagógico “Félix Varela”
3. Escalona Labaceno, R. y col. (2005) “Postura Corporal. Una problemática que requiere una mayor atención y educación”. *Arrancada* (Santiago de Cuba) No.9:38-44p.
4. Losada Robaina M. (2003). Programa de ejercicios terapéuticos correctores para extremidades inferiores y columna vertebral. Tesis de maestría en Cultura Física Terapéutica, ISCF “Manuel Fajardo“. Ciudad de la Habana.

Anexo#1

Tabla #1. Análisis de los resultados de las observaciones a clases en el aula.

Observaciones	Criterio	Cantidad	%
1		91	100
2	Alumnos propensos	60	100
3	Bien	5	25
	Regular	9	45
	Mal	6	30
4	Si	7	35
	No	13	65
5	Si	8	40
	No	12	60
6	Efectiva	5	25
	No efectiva	15	75
7	Si	4	20
	No	16	80
8	Si	----	
	No	20	100
9	Espalda		
	Hombros		
	Manos		
10	Sillas	91	
	Otros lugares		

Anexo#2 Tabla #2. Análisis de los resultados de las observaciones a clases de educación física.

<i>Observaciones</i>	<i>Criterios</i>	<i>Cantidad</i>	<i>%</i>
1		91	
2	Buena	15	25
	Mala	45	75
3	buena	6	60
	mala	4	40
4	Juegos predeportivos	X	
	Gimnasia básica	X	
5	Si		
	No	X	
6	si	X	
	no		
7	si	2	20
	no	5	50
	Conversando acerca de cómo estar mejor	3	30
8	sí	10	100
	no		
9	si		
	no	10	100
10	sí	4	40
	no	6	60
11	sí	10	100
	no		
12	buena		
	regular	X	
	mala	X	
13	Buena		
	Regular	X	
	Mala	X	
14	Bien		
	regular	X	
	mal		

Anexo # 3

Tabla # 3. Encuesta aplicada a los profesores.

Preg.	Respuestas más comunes	Cantidad	%
1	Conoce	54	100
	No conoce	---	----
2	Si	22	40,7
	No	32	59,2
3	Si	40	74
	No	14	25,9
	Porque	Ayuda a la salud	
4	Siempre		
	Generalmente	24	44,4
	Pocas veces	18	33,3
	Nunca	12	22,2
5	Siempre	----	
	Generalmente	25	46,2
	Pocas veces	21	38,8
	Nunca	8	14,8
	Como lo hace?	Al sentarse, ponerse de pie.	
6	Si	22	40,7
	No	32	59,2
7	Si	43	79,6
	No	11	20,3
8	Conocen	----	
	No conocen	54	100
9	Conocen	5	9,2
	No conocen	49	90,7
10	Conocen	5	9,2
	No conocen	49	90,7
11	Todos	36	66,6
	Mayoría	----	----
	Algunos	18	33,3
	ninguno	----	----
12	Saben	5	9,2
	No saben	49	90,7

Recibido:10-4-2010 Aprobado:19-6-2010