

La Educación Física en la orientación de la postura

Physical Education in the orientation of the posture

Zenia Fernández Domínguez¹ zeniaf@uho.edu.cu

Resumen

Las posturas inadecuadas, que se adoptan continuamente desde la infancia, ocasionan trastornos que pueden perdurar toda la vida si no son corregidas a tiempo. La problemática que aborda esta investigación es acerca de la orientación que debe recibir el profesional en formación de la carrera Educación Preescolar para hacer frente a los posibles problemas posturales que pueden presentar los niños en los primeros años de vida. En el trabajo aparecen algunas reflexiones teóricas acerca de la preparación que debe poseer el personal docente para la formación de hábitos posturales correctos en los niños. Además, se ofrecen sugerencias educativas encaminadas a ampliar la cultura del personal docente de los círculos infantiles que pueden ser utilizadas para enriquecer los conocimientos sobre educación postural y favorecer este trabajo en los diferentes procesos y actividades en la institución. En la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y matemático-estadístico que permitieron la elaboración de un material docente auxiliar. En el mismo se incluyen ejercicios posturales preventivos que se pueden implementar en la actividad programada de Educación Física y otras del área motriz en beneficio de la salud de los niños.

Palabras clave: actividad programada de Educación Física, Educación Postural, ejercicios posturales preventivos, salud

Abstract

Inadequate postures, which are adopted continuously from childhood, cause disorders that can last a lifetime if they are not corrected in time. The problem that this research addresses is about the orientation that should receive the professional in the formation of the career Preschool Education to face the possible postural problems that can present the children in the first years of life. In the work some theoretical reflections about the preparation that the teachers have to have for the formation of correct postural habits in the children appear. In addition, educational suggestions are offered to expand the culture of teachers in children's circles that can be used to enrich the knowledge about postural education and to favor this work in the different processes and activities in the institution. The research used methods of theoretical, empirical and mathematical-statistical level that allowed the development of an auxiliary teaching material. It includes preventive postural exercises that can be implemented in the programmed activity of Physical Education and others of the driving area for the benefit of children's health.

Key words: programmed activity of Physical Education, postural education, preventive postural exercises, health

Introducción

¹ Máster en Ciencias. Profesor Auxiliar. Universidad de Holguín. Cuba.

La educación física en Cuba es una parte importante de la educación integral del pueblo, ya que contribuye a la formación de una sociedad físicamente apta para el estudio, la defensa y la producción en aras del desarrollo de la comunidad socialista.

La educación integral del niño debe comenzarse desde las edades más tempranas y a las instituciones preescolares les corresponde el papel fundamental en este sentido, pues son el primer nivel en el sistema educacional.

La etapa ideal para prevenir malas posturas y adquirir habilidades motrices es la niñez. En este periodo es donde el menor aprende a conocer su cuerpo y el entorno, lo que puede generar conductas, hábitos alimentarios y trastornos emocionales que afectan su salud. Sin embargo esos daños pueden ser corregidos a tiempo si los adultos prestan la debida atención.

Aguado Jódar, Fernández Ordóñez y Riera Rieran (citados por Garrido, 2014, p.38) exponen acertadamente las razones por las cuales la educación postural resulta imprescindible. Al fin y al cabo, el niño soporta durante un tiempo excesivo la postura sedente, transporta diariamente material en mochilas que muchos casos se encuentran sobrecargadas e incorrectamente portadas... y además la postura adoptada en diferentes actividades físicas en el área de educación física no es la adecuada, puesto que “muchas veces los docentes prestan más atención a la cantidad que a la calidad”.

Por lo anterior, la Educación Física ocupa un lugar esencial en el sistema del desarrollo integral armónico del niño de edad preescolar. Precisamente en esta edad se sientan las bases para una buena salud, para el desarrollo físico correcto del organismo. El desarrollo físico a su vez crea las condiciones indispensables para la mayor independencia del niño, para su asimilación de las nuevas formas de experiencia social en el proceso de la educación y de la enseñanza.

La Educación Física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud y la mente del ser humano, puede verse como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad.

Además, es obligatoria desde la primera infancia, en la etapa de la educación primaria, secundaria, media superior, así como en la enseñanza politécnica y la universitaria por su importancia para la salud y la formación del hombre nuevo. Por lo anterior, la educación preescolar tiene como objetivo desarrollar en los niños conocimientos, teóricos como prácticos que le sirvan para su protección futura, así como fomentar las bases para el desarrollo de habilidades, velar por su salud y atender del cuidado y una adecuada educación postural, para la formación de hábitos correctos de postura desde los primeros años de vida.

Asimismo, la Educación Física en la edad preescolar está en función de la variedad de movimientos, en el enriquecimiento de su experiencia motriz y no en la calidad puramente técnica de estos, aunque la educadora brindará atención a las diferencias individuales en aquellos casos que la integralidad física y la salud de los pequeños lo requieran.

Así, la creación de hábitos de postura correcta implica todo un proceso pedagógico además de un correcto régimen de vida diario, desde la infancia. El desarrollo de una adecuada educación postural correcta sienta las bases para un desarrollo físico óptimo.

También en la edad preescolar los niños son muy ágiles e inquietos, pero hay mucho tejido cartilaginoso y por eso es muy flexible, sus músculos son débiles, por lo que en este período a los niños le son accesibles ejercicios que requieren rapidez y habilidad, pero con pequeños esfuerzos musculares. Cuanto más ágil es el niño, más rápidamente se desarrolla su musculatura y más perfecta se hace la coordinación de los movimientos.

Se debe destacar que la disciplina Educación Física es imprescindible para la salud, previene y reduce problemas posturales, cardíacos, musculares, de obesidad, control de la motricidad, etc., logrando de esta manera, el bienestar del estudiante. Su contenido consiste en un conjunto de actividades físicas estructuradas y planeadas para promover el acondicionamiento físico y fomentar actividades que se caracterizan por funciones motoras. La disciplina es orientada por un profesional instruido en un curso superior de Educación Física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano. El Ministerio de Educación lo exige y promueve.

En visitas realizadas algunos círculos infantiles y festivales de la actividad programada de Educación Física se observaron deficiencias en la corrección de la postura y la utilización del ejercicio y su compensación. Además, en los planes de clases existía poco tratamiento metodológico al trabajo con la postura.

Como consecuencia de esta situación problemática se procedió a la aplicación de una prueba pedagógica para constatar el nivel de los conocimientos teóricos sobre la educación postural del personal docente del círculo infantil “Amiguitos de la Paz”.

Posteriormente, se realizó un estudio documental el plan de estudio de la carrera Licenciatura en Educación Preescolar. Se comprobó que la misma incluye en su currículo la Didáctica I y II, asignaturas que asumen los contenidos del área motriz en dicha educación. Pero, a pesar de ello, aún el estudiante en formación se ve limitado de profundizar en los conocimientos sobre la educación postural en los primeros años de vida (conocida también como primera infancia) debido a que los contenidos de la Educación Postural se encuentran restringidos dentro del programa de las asignaturas antes mencionadas.

Al analizar la información obtenida de los instrumentos de investigación aplicados, se detectaron las siguientes INSUFICIENCIAS:

- Escasos conocimientos de la temática postural por parte del personal docente.
- Limitado bibliografía acerca del tema sobre la orientación de la educación postural.
- Insuficiente tratamiento metodológico del tema en la preparación de las actividades físicas en el círculo infantil.

Lo anterior condujo al desarrollo de una investigación cuyos resultados se exponen en el presente trabajo mediante la propuesta de sugerencias educativas que incluyen la orientación y desarrollo de la postura por la importancia que posee la misma desde la primera infancia.

La Educación Física en la orientación de la postura

En Cuba, se realizan grandes esfuerzos para lograr el bienestar de la población infantil, la baja tasa de mortalidad y la disminución de las enfermedades infecciosas y epidemiológicas.

El subsistema de educación preescolar persigue como objetivo fundamental, lograr el máximo desarrollo integral de cada niño, los cuales crecen en condiciones económicas satisfactorias, lo que se manifiesta en salud y robustecimiento del cuerpo.

Además, la Educación Física en la edad preescolar está en función de la variedad de movimientos, en el enriquecimiento de su experiencia motriz y no en la calidad puramente técnica de estos, aunque la educadora brindará atención a las diferencias individuales en aquellos casos que la integralidad física y la salud de los pequeños lo requieran.

Así, la creación de hábitos de postura correcta implica todo un proceso pedagógico, además de un correcto régimen de vida diario, desde la infancia. El desarrollo de una adecuada educación postural correcta sienta las bases para un desarrollo físico óptimo.

También en la edad preescolar los niños son muy ágiles e inquietos, pero hay mucho tejido cartilaginoso y por eso es muy flexible, sus músculos son débiles, por lo que en este período a los niños le son accesibles ejercicios que requieren rapidez y habilidad, pero con pequeños esfuerzos musculares. Cuanto más ágil es el niño, más rápidamente se desarrolla su musculatura y más perfecta se hace la coordinación de los movimientos.

En esta edad continúa la maduración intensiva del organismo del niño, junto con el crecimiento general tiene lugar la formación anatómica y el desarrollo funcional de los tejidos y órganos.

Igualmente, reviste gran importancia la osificación del esqueleto, el aumento de la masa de los músculos, el desarrollo de los órganos de la respiración y la circulación sanguínea. Se intensifica el papel regulador de la corteza de los grandes hemisferios, su control de los centros corticales.

De ahí la importancia de iniciar desde las primeras edades el enfoque de los problemas del desarrollo postural y una verdadera conciencia de esta, teniendo en cuenta que pueden ser congénitos o adquiridos y a las instituciones preescolares corresponde el papel fundamental en este sentido.

La mantención de una adecuada postura influye fundamentalmente en la correcta posición de todos los órganos y su funcionamiento, incidiendo sobre la ventilación pulmonar e irrigación sanguínea de todos los tejidos, también, en la posición correcta de la columna vertebral, extremidades inferiores y la adecuada formación del arco plantar.

La postura es estudiada por varios investigadores a nivel nacional entre los que se pueden mencionar a Morros J., Hernández C. (1987), los que han defendido la necesidad de la educación postural desde las primeras edades del niño.

En la provincia Holguín se destacan las investigaciones de Pérez Cuadrado, S. (2000) realizada para los niños del tercero y quinto año de vida en los círculos infantiles "Pequeños Proletarios," "Eradio Domínguez" y "Sonrisas del Futuro" la autora

aborda en su trabajo Los juegos con carácter terapéutico para la formación de los arcos plantares en la actividad programada. Por su parte, Molina Pino, O. (2001) su aborda en su tesis Influencia de los juegos correctores para la rehabilitación de escoliosis en los niños con necesidades educativas especiales.

En otras investigaciones de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte de la facultad de Holguín, realizados en los círculos infantiles: “Rayitos de Sol” por Yaquelin Cruz y Arnaldo Marrero (1995), “Juana de la Torre” de Jorge Bidopia (1997), “Rafael Freyre” realizada por Milanne Driggs (1998) fueron aplicados distintos métodos y técnicas para la determinación de las deformidades plantares en niños con pies planos.

Existen diferentes criterios sobre postura. Según G. Bécquer (1990), esta puede considerarse como la expresión más bella de la estructura armónica del movimiento y tiene su origen y es mantenida por el llamado reflejo postural.

A juzgar por médicos y fisioterapeutas cubanos al aplicar exámenes posturales preventivos en los niños y jóvenes, se observa que el nivel postural corporal en ambos casos no se corresponde con el nivel educacional alcanzado en nuestro país.

Una de las causas principales de este resultado, es la insuficiente orientación educacional que se le brinda a la mantención de una postura corporal correcta, basado en el bajo nivel de conocimiento postural.

Según Casales (citado por La Guardia, 2017, p.46) es nuestro deber como docentes tener en cuenta todo lo relacionado con la educación de nuestros alumnos y alumnas, siendo nuestro deber actuar como uno de los agentes clave que influyen principalmente en su desarrollo físico y personal, además de la familia y los medios de comunicación.

Por lo tanto, la orientación y educación de la postura son dos pilares fundamentales sobre los que se sustenta una adecuada actividad física y hábitos saludables que los docentes de educación preescolar deben desarrollar en el área motriz en círculos infantiles.

Para Vélaz de Medrano Ureta, Consuelo (2003) la orientación educativa es el conjunto de conocimientos, metodologías y principios teóricos que fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de la intervención psicopedagógica preventiva, comprensiva, sistemática y continuada que se dirige a las personas, instituciones y el contexto comunitario, con el objetivo de facilitar y promover el desarrollo integral de los sujetos a lo largo de las distintas etapas de su vida, con la implicación de los diferentes agentes educativos y sociales.(p.47). Para Bausela, la orientación es “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida” (2006, p. 2).

Entre las aéreas de intervención se encuentran: orientación para el desarrollo de la carrera (vocacional/profesional), orientación para las estrategias de aprendizaje, orientación para la atención a la diversidad y orientación para la prevención y el desarrollo humano.

Se trata no solo de conocer e indicar ejercicios correctivos para tal deformación sino también en valorar todos los otros estímulos que tienen en el régimen de vida una influencia determinante e intervienen negativamente en la postura.

Pueden mencionarse los siguientes: la utilización del tiempo libre, la forma de sentarse, los requisitos higiénicos para un sueño profundo, entre otros.

En la etapa preescolar resulta muy importante la creación de las condiciones necesarias para el desarrollo físico del niño, ya que a pesar del rápido crecimiento de sus órganos y sistemas, la actividad de estos todavía no se ha perfeccionado y las propiedades de defensa del organismo se manifiestan débilmente.

Es por ello que resulta necesario contribuir al correcto desarrollo y perfeccionamiento de los sistemas óseo, cardiovascular y respiratorio, así como la formación de las líneas fisiológicas de la columna vertebral.

Es importante insistir en que todos de una forma u otra somos responsables de propiciar una correcta postura en el niño. Al tener en cuenta el insuficiente conocimiento del personal docente y las estudiantes en formación sobre educación postural, se proponen sugerencias educativas y de orientación para favorecer este trabajo en los diferentes procesos en los círculos infantiles y algunos ejercicios posturales preventivos que se pueden implementar en beneficio de la salud de nuestros niños.

La aplicación práctica de este trabajo se desarrolló, en el círculo infantil “Amiguitos de la Paz”, centro de referencia provincial de Holguín, razón por la cual el universo investigativo está conformado por el personal docente de esta institución.

Se utilizaron para la investigación métodos teóricos entre los que se encuentran: análisis – síntesis, inducción – deducción y el método histórico – lógico, así como se aplicaron diferentes instrumentos: observación, prueba pedagógica y entrevista, estadística descriptiva y distribución de frecuencia los cuales permitieron elaborar las sugerencias educativas para la orientación de la educación postural, a partir del análisis crítico de las diferentes fuentes, así como elaborar generalizaciones teóricas y prácticas.

Prueba pedagógica: Se utilizó la prueba de respuestas combinadas para la evaluación de los conocimientos del personal docente de nuestro objeto de investigación.

Descripción de la prueba pedagógica:

El test empleado fue de preguntas combinadas dentro de ellas la selección múltiple, utilizando las preguntas de apareamiento y selección, teniendo un valor diagnóstico importante sobre el estado de conocimientos teóricos del personal docente en cuanto a la cultura postural. Para la evaluación se utilizó una clave basada en 100 puntos con los que categorizamos los elementos muestreados (60 puntos o más aprobado y 59 puntos o menos suspenso). La prueba cuenta con 6 preguntas. (La pregunta 1, 2 y 3 tienen un valor de 20 puntos, la 4 de 10 y la 5 y 6 de 15 puntos).

Al tomarse como base los fundamentos teóricos planteados y los métodos aplicados, se obtuvieron los resultados siguientes:

Al analizar el diagnóstico inicial para constatar los conocimientos de los docentes relacionados con la educación postural, se pudo comprobar que:

CATEGORÍAS	FREC-ABSOLUTA	FREC-RELATIVA
10-15	1	16,66%
15-20	1	16,66%
20-25	0	0%
25-30	1	16,66%
30-35	1	16,66%
35-40	2	33,33%
TOTAL	6	100%

En esta prueba, la evaluación realizada demuestra un bajo nivel de conocimientos sobre educación postural por la insuficiente orientación que sobre este tema ha recibido el personal docente y debido al poco tratamiento metodológico que se ha realizado en este centro.

Se comprobó además, que no existe suficiente bibliografía que responda a esta temática.

En la segunda etapa se introduce un folleto, con sugerencias educativas y los ejercicios y juegos preventivos, dirigido a enriquecer los conocimientos sobre la educación postural para elevar la cultura del personal docente.

Con vistas a cumplir el objetivo propuesto y comprobar la validez del folleto se aplicaron en la tercera etapa la guía de observación y la prueba pedagógica de salida.

Al tener en cuenta las regularidades antes mencionadas, se elaboraron y aplicaron las sugerencias educativas para la orientación de la educación postural en las que se recogen aspectos medulares al considerar, en primer lugar, las características anatómicas y fisiológicas del niño de estas edades.

Las sugerencias educativas tienen como objetivos: enriquecer los conocimientos sobre la educación postural y desarrollar la misma en los diferentes procesos y actividades del círculo infantil (horario de alimentación, sueño, gimnasia matutina, actividad motora independiente, actividad programada de Educación Física y el juego).

Se sugieren juegos y ejercicios preventivos que pueden desarrollarse durante la realización de las diferentes actividades y procesos.

Sugerencias educativas

-Se propone conocer y profundizar en los conceptos básicos de postura, educación postural y cultura postural. Conceptos de gran interés para el desarrollo de la educación postural que, a pesar de su similitud, encierran diferentes contenidos.

-Para enriquecer la cultura del personal docente relacionada con la educación postural, se aborda el control médico pedagógico, el cual ofrece tareas que abarcan el desarrollo anatomofisiológico de los niños, tales como: las mediciones antropométricas (peso, talla y las circunferencias cefálica y torácica) con el objetivo de constatar el desarrollo físico que van alcanzando los infantes.

Además, incluye una serie de tareas de diagnóstico preventivo, profiláctico, orientación médico-pedagógica a las actividades de educación física y control higiénico a las áreas.

Lo anterior consiste en la orientación que realizan el médico y la enfermera al personal docente acerca de aspectos del desarrollo físico de los niños, alertando sobre deformaciones que pueden ser evitadas mediante la observación de la postura adoptada por ellos en los distintos procesos y actividades. Las educadoras observarán en las actividades las manifestaciones de los niños e informarán al personal médico en caso de percibir anomalías.

Las tareas profilácticas incluyen la prevención de caídas, traumas y el tratamiento que se debe aplicar si estas se producen. Se enfatizará en la organización y control higiénico del área, así como en que los medios de enseñanza no se conviertan en peligros potenciales para el desarrollo de las actividades físicas.

Las educadoras manifiestan su conocimiento sobre la educación postural cuando son capaces de impartir ejercicios físicos dirigidos a fortalecer los diferentes planos musculares y la columna vertebral.

El examen o test postural es la inspección somatoscópica que se realiza a fin de detectar las diferentes deformidades que puede tener el cuerpo humano en rodillas, pies y la espalda con el fin de darle tratamiento para su corrección.

El mismo cumple dos grandes objetivos: diagnóstico y control, realizándose desde el plano frontal (vista anterior y posterior), así como desde el plano sagital.

Es necesario tener presente que para las deformidades más frecuentes, como la de pie plano pueden apoyarse en los programas de Educación Física para realizar los siguientes ejercicios como: caminar sobre la tabla acostillada, rodar objetos con los pies, caminar sobre el borde externo e interno, entre otros.

En el material docente se incluyen algunos ejercicios preventivos para la postura, como son:

-sentados con las piernas cruzadas, ejecutar palmadas sobre la cabeza, detrás del cuerpo

-arrodillados, cuatro puntos, levantar el brazo derecho y después el izquierdo, flexionar la cabeza hacia atrás (mirar el sol)

-arrodillados, manos en el piso, levantar hacia atrás la pierna derecha y alternar

-arrodillado, las manos en el piso, levantar la espalda ("la lomita") y enderezar la espalda ("la mesita")

-sentado sobre el piso, las piernas cruzadas, las manos descansan sobre las rodillas, enderezar la espalda, hacer la extensión la cervical, realizar los movimientos repetidos de torsión de la cabeza

-de pie, brazos arriba, dar palmadas sobre la cabeza

-sentados con las piernas cruzadas, pasar la pelota de una mano a la otra por detrás del cuerpo.

Ejemplos de juegos:

-Juan Derecho, el objetivo del juego es mantener una postura correcta, donde cada niño tratará de imitar en lo posible al personaje que se describe en los versos y la educadora cuidará que cada niño mantenga la barbilla recogida, el abdomen contraído y el cuerpo en general erguido.

-Muñeco mecánico (para mayor motivación del juego, se puede acompañar con la canción “El niño robot”), el niño caminará al frente tratando de que las piernas y brazos estén extendidos y el tronco erguido.

Después de la introducción de las sugerencias educativas en la práctica pedagógica, en aras de lograr elevar los conocimientos del personal docente de esta institución, se obtuvo como resultados en la prueba pedagógica de salida los que a continuación se reflejan:

CATEGORÍAS	FREC-ABSOLUTA	FREC-RELATIVA
60-65	5	83,33%
65-70	0	0%
70-75	1	16,66%
TOTAL	6	100%

Como se observa, toda la población obtuvo la categoría de aprobado, lo que denota mejores resultados en la adquisición de conocimientos sobre el trabajo con la educación postural, por lo que existen cambios favorables en el tratamiento metodológico de este tema, a través de los colectivos de ciclos y actividades metodológicas.

Conclusiones

Al analizar los resultados de la investigación se concluye que:

-La aplicación de las sugerencias educativas sobre educación postural propuestas favorecen considerablemente la cultura del personal docente.

-La investigación demuestra que las sugerencias educativas poseen una herramienta valiosa para lograr el conocimiento adecuado sobre educación postural en el personal docente del círculo infantil.

-Las sugerencias educativas resuelven la carencia de bibliografía asequible, al alcance de este personal.

Referencias

Bausela, E. (2006) *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Revista Iberoamericana de Educación.

Bécquer, G. (1990), *Apuntes*. La Habana: Pueblo y Educación.

Garrido, N. (2014). *Marco metodológico para el tratamiento de la salud en el área de Educación Física. Estudio de intervención en educación postural en el CEIP Elvira Lindo*. Universidad de Valladolid.

La Guardia, J.J. (2017). *Educación e Higiene Postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro de Educación Física en la prevención y el tratamiento de lesiones*. Universidad de Granada.

Vélaz de Medrano Ureta, C. (2003) *La orientación educativa en la educación infantil y primaria*. Departamento de Educación del Gobierno de Navarra.