

Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria

Actions for the overcoming of the teachers on the correct corporal posture in the children of the Primary Education

Julia Eva Pérez Arencibia¹, José Luís Suárez León², Angelo Hidalgo Martínez³

¹Licenciada en Educación Preescolar, Máster en Ciencias de la Educación. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saíz Montes de Oca». Cuba. Correo electrónico: juliae.perez@upr.edu.cu

²Licenciado en Educación Física. Especialista en Técnicas de Dirección. Universidad de Pinar del Río «Hermanos Saíz Montes de Oca». Cuba. Correo electrónico: josel.suarez@upr.edu.cu

³Máster en ciencias en cultura física terapéutica y profiláctica. Clínica "Los Coihues" de Santiago de Chile. Correo electrónico: ahidalgo@gmail.com

Recibido: 5 de marzo de 2018.

Aprobado: 3 de mayo de 2018.

RESUMEN

La postura corporal correcta es un aspecto importante para la salud y la calidad de vida de los niños desde las primeras edades y se incluye como parte del eje temático de Higiene en el Programa Director de Salud que se desarrolla en las escuelas cubanas. Teniendo en cuenta la existencia de esta problemática en la Educación Primaria, se partió de un diagnóstico sobre la situación actual referente a la postura corporal en una muestra de 184 niños de ambos sexos pertenecientes al semi-internado «Isidro de Armas» de Pinar del Río. Durante el estudio se empleó la observación científica y el examen somatoscópico, además se aplicó una encuesta a 27 maestros trabajadores en ese centro. A partir de las deficiencias y debilidades encontradas se elaboró un conjunto de acciones encaminadas a la capacitación de los maestros del referido centro, para un desarrollo eficiente de la educación corporal en los niños comprendidos entre

ABSTRACT

The correct corporal posture is an important aspect for the health and the quality of children's life since the early years and it is included as part of the hygiene thematic axis in the Health Principal Program which is developed in our schools. Taking into account the existence of the problematic situation in the Elementary Education, the authors of this investigation elaborated and validated an up-grading strategic for the primary teachers of the school «Isidoro Garcia» from Las Minas de Matahambres municipality, gaining outstanding results after applying the corresponding methods such as the observation, the survey and a Somatoscopic test. Besides, other samples of groups were included in the investigation, like the family, supervisors and principals.

Key words: Corporal posture; health; quality of life; hygiene; Elementary

6 a 12 años. La implementación de dichas acciones en la práctica pedagógica permitió a los maestros profundizar en los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos indispensables para el logro de un desarrollo adecuado de la postura corporal en los infantes.

Palabras clave: Postura corporal; salud; calidad de vida; higiene; educación primaria; maestros.

Education; teachers.

INTRODUCCIÓN

En las Tesis del Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba y en su Plataforma Programática se norma la política educacional cubana, donde se plantea que la finalidad de la educación ha de ser la formación de convicciones personales y hábitos de conducta, así como el logro de personalidades integralmente desarrolladas de sujetos que piensen y actúen creadoramente, para construir la nueva sociedad y defender las conquistas alcanzadas. En correspondencia con lo anterior, se desarrolla un proceso de transformaciones educacionales, que incluye la Educación Primaria, con un papel muy relevante en la formación integral del individuo desde las más tempranas edades.

Entre los aspectos priorizados en la formación de la niñez se encuentra la promoción y educación para la salud, que se desarrolla para dar respuesta a esas necesidades desde la escuela y la comunidad; no solo para lograr la transmisión de conocimientos, sino la formación de una personalidad donde esté presente, además, el carácter, la voluntad, las habilidades, sentimientos, actitudes y valores que contribuyen a conformar en el

individuo una cultura general, incluida la cultura en salud.

Al respecto, López Miñarro (2014) plantea que lograr cultura en salud precisa que desde las primeras edades se trabaje por elevar los conocimientos, desarrollar hábitos y habilidades correspondientes con un estilo de vida sana; además de crear las condiciones objetivas y subjetivas necesarias para que las personas aprendan a ordenar su conducta y lograr una vida más larga, activa y productiva.

Un aspecto de gran importancia dentro de la salud del niño lo constituye el desarrollo de una postura corporal correcta, que se logra desde las primeras edades y se inserta dentro del eje temático de Higiene en el Programa Director de Salud en las escuelas.

Estudios realizados sobre la temática permitieron identificar un grupo de autores nacionales e internacionales que resaltan la relación de la postura corporal con la salud y la calidad de vida del niño. Autores como Acosta (2013), Alonso (2013), Becquer (2014), Carvajal y Torres

(2013), Escalona (2014), López (2014) y Kendall, Peterson y Geise (2014) definen indistintamente el término de postura corporal como la posición habitual del cuerpo del hombre parado libremente sin tensión muscular adicional alguna; como la relación o distribución de los distintos segmentos del cuerpo en una posición dada; expresión más bella de la estructura armónica del movimiento; composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento; la posición mantenida sistemáticamente ante determinadas condiciones y que se manifiesta anatómicamente por la forma que adopta el cuerpo.

Además, la clasifican como una problemática existente en toda la población, pero más específicamente en la escolar, quienes requieren de una mayor atención multidisciplinaria, pues es susceptible a ser educada y reeducada, constituyendo un indicador de salud en el niño. También destacan la persistencia de insuficiencias en los niños en cuanto al desarrollo de una postura corporal correcta, lo que evidencia el nivel de actualidad e importancia de la atención al desarrollo de adecuados hábitos posturales (Acosta (2013); Alonso (2013); Becquer (2014); Carvajal y Torres (2013); Escalona (2014); López (2014) y Kendall, Peterson y Geise (2014).

Al respecto, López Miñarro (2014) hace referencia a una involución estadísticamente significativa en el desarrollo de la postura corporal en un grupo de niños españoles al transitar del nivel primario al de secundaria básica y de este al preuniversitario.

El autor acota además que la postura correcta es «toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor».

Por su parte, Escalona (2014), la define como «(...) la alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad (...)»

Mientras Kendall, Peterson y Geise (2014) plantean que la postura es correcta cuando existe una distribución simétrica de las partes del cuerpo en relación con la columna vertebral; la cabeza adopta una posición vertical, la barbilla ligeramente levantada y la línea que une el borde inferior de la órbita del ojo y el traigo de la oreja es paralela al piso. Al mismo tiempo, los hombros se encuentran en un mismo nivel, los ángulos formados por la superficie lateral del cuello y el hombro son simétrico, el tórax no presenta protuberancia o hundimiento por sus caras anterior y posterior, resultando simétrico en relación con la línea media, igualmente simétrico debe ser el abdomen, el ombligo aparece en el centro.

Los autores de la presente investigación coinciden con los criterios anteriores y toman esta última concepción de postura correcta para su estudio, pues conocer estos elementos teóricos les permite a los maestros diagnosticar a los niños y así proyectar el trabajo de forma diferenciada a partir de las necesidades reales de los mismos.

Estos criterios conducen a los investigadores a señalar la necesidad de que se preste atención a la educación y reeducación de la postura corporal desde las edades más tempranas, debido a su repercusión en la salud del niño y el impacto social en la comunidad, la institución y la familia.

Durante los últimos años, la adopción de posturas potencialmente lesivas entre los escolares representa una práctica muy extendida, tanto en los centros educativos como en sus actividades de la vida diaria.

En la actualidad, los niños en edad escolar están desarrollando una serie de hábitos y actitudes potencialmente lesivos para la salud del raquis, tanto en la escuela como en sus actividades de la vida cotidiana. La repetición de este tipo de acciones desencadena fuerzas de compresión elevadas sobre las estructuras vertebrales y puede ocasionar diferentes patologías a nivel raquídeo.

Los profesores de Educación Física representan el primer eslabón de la cadena en cuanto a la detección de este tipo de patologías entre sus alumnos. El cuerpo docente debe ser consciente de la problemática que representa y de las consecuencias que puede causar para la salud de los niños, para poder colaborar en las propuestas y estrategias de actuación. Además, se debe comunicar a las familias los efectos perjudiciales de este tipo de prácticas, así como sugerir diferentes alternativas y soluciones al respecto (Oltra, 2016).

Por otra parte, la inactividad física también supone un factor predisponente para la aparición de algias lumbares o problemas de espalda, pues en la mayoría de los casos esta dolencia está asociada a descompensaciones o desequilibrios musculares.

La literatura científica relaciona que una baja fortaleza músculo-ligamentosa en los niños favorece la aparición de desviaciones raquídeas. Además, el profesor de Educación Física suele desconocer los ejercicios y las actividades físicas más recomendables para las desalineaciones raquídeas de mayor frecuencia, tales como la hipercifosis dorsal, la actitud cifótica lumbar o la cifosis funcional. En consecuencia, el predominio de una escasa actividad física en la etapa escolar, junto con la falta de conocimiento por parte de los profesionales para abordar la problemática, suponen los

principales retos y desafíos en este ámbito.

Así, el niño que solía jugar y correr ahora tiende a estar sentado. Es probable que, en la edad escolar, los hábitos de postura y las actividades físicas constituyen una parte importante en la prevención de los problemas de espalda. De esta forma, la promoción de un estilo de vida activo puede contribuir a la mejora de la calidad de vida de las personas desde edades tempranas, ya que los escolares más activos declaran con mayor frecuencia una mejor y más estrecha relación con sus padres, mayor rendimiento académico, menores niveles de ansiedad y depresión, además de presentar conductas más saludables.

Por otra parte, la mochila escolar desempeña un papel importante en el desencadenamiento de alteraciones en el sistema músculo-esquelético. Las estructuras raquídeas soportan cargas externas e internas producidas por los tejidos para generar movimientos y mantener posturas. Las variables implicadas en el proceso de lesión se relacionan con el tipo de estrés, intensidad, movimiento realizado, etc. Así, una carga que exceda el umbral de tolerancia de los tejidos, producirá una lesión.

Se ha comprobado que el exceso de compresión, de movimientos forzados y una sedestación prolongada, disminuyen progresivamente el umbral de tolerancia de los tejidos. De ahí que, una adecuada integridad estructural y funcional de los tejidos del raquis será esencial en la prevención de los dolores de espalda (McGill, 2002).

Entonces, sería interesante que desde el contexto educativo se conocieran las diferentes presiones ejercidas sobre el

raquis en las posturas más comunes de la vida diaria de los alumnos (Oltra, 2016).

Según estudios y observaciones realizados en el semi-internado «Isidro de Armas» del municipio Pinar del Río, en la provincia del mismo nombre, se determinaron los elementos causales que provocan insuficiencias en el desarrollo de una postura corporal en los niños. Algunas de ellos son los hábitos incorrectos relacionados con el mantenimiento de su postura corporal en el desarrollo de las diferentes actividades, poco dominio de los maestros sobre los factores higiénicos relacionados con el desarrollo de la postura corporal de los infantes, insuficiente orientación a la familia, limitaciones en la utilización de ejercicios profilácticos y correctivos durante las clases de Educación Física y limitaciones en la promoción de salud desde la escuela sobre la temática abordada.

De lo anteriormente expuesto, se infiere que aún la preparación de los docentes para lograr un desarrollo de la postura corporal correcta en los niños es insuficiente, por lo que es necesario proporcionar acciones que permitan revertir dicha problemática.

A partir de lo planteado, se pudo determinar una contradicción fundamental entre la superación que reciben los maestros, de acuerdo con las exigencias actuales de la Educación Primaria y el desempeño profesional pedagógico de los mismos para el desarrollo de una postura corporal correcta en los niños. Por ello, el objetivo de nuestra investigación elaborar una estrategia de superación dirigida a los profesores sobre el desarrollo de una postural corporal correcta en los niños del semi-internado «Isidro de Armas» del municipio Pinar del Río.

MATERIALES Y MÉTODOS

La muestra seleccionada fue de manera intencional y se organizó en diferentes grupos: uno conformado por 27 maestros, quienes trabajan directamente con los niños (de ellos 2 son máster y 25 licenciados); otro, de 3 miembros del consejo de dirección de la escuela (uno de ellos máster y 2 licenciados); y un tercero, por 8 metodólogos del municipio (de ellos 6 son máster y 2 licenciados).

Además, se tomó una muestra de forma aleatoria en cada uno de los grupos con igual cantidad de niños en ambos sexos, para un total de 184 infantes, quienes representan el 33% del total de matrícula del centro de estudio.

La investigación se desarrolló bajo un enfoque metodológico general dialéctico-materialista, en la cual se emplearon los métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos.

Primeramente, se efectuó un examen somatoscópico a la muestra de niños seleccionada (184), en correspondencia con la edad y el sexo, para determinar las desviaciones en la postura corporal de estos en los planos frontal anterior (FA), sagital (S) y frontal posterior (FP).

Además, se aplicó una encuesta a los maestros para conocer sus conocimientos, accionar y capacitación en relación con la temática abordada.

Asimismo, se realizó la observación a un total de 6 clases, tanto en el aula como de educación física en el terreno, para constatar el desempeño de los maestros en la corrección postural de los niños, así como de otros aspectos de interés vinculados al objeto de estudio. En el procesamiento y análisis de la información

obtenida se utilizó la estadística descriptiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la tabla 1 se muestran los resultados del examen somatoscópico realizado inicialmente a la muestra seleccionada. Se puede apreciar en la misma la cantidad de desviaciones en la postura corporal en los planos frontal anterior (FA), sagital (S) y frontal posterior (FP).

Las desviaciones más comunes en el FP son las escoliosis funcionales y rodillas valgus; mientras, en el plano S las desviaciones más comunes son las hipercifosis, hiperlordosis y rodillas hiperextendidas.

Se aprecia en la tabla también como a medida que los niños transitan de los grados inferiores a los superiores aumentan las desviaciones en su postura corporal.

Tabla . Resultados del examen somatoscópico aplicado a los niños en los diferentes planos.

Grado/ muestra		Desviaciones posturales por plano				Total general
		F.A.	F.P.	S	Subtotal	
1er grado n=32	H=16	37	39	21	97	190
	V=16	41	33	19	93	
2do grado n=32	H=16.	45	48	27	120	232
	V=16	45	41	26	112	
3er grado n=32	H=16	49	52	26	127	244
	V=16	43	43	31	117	
4to grado n=32	H=16	52	53	31	136	268
	V=16	50	50	32	132	
5to grado n=24	H=12	35	29	27	91	193
	V=12	37	36	29	102	
6to n=32	H=16	54	59	36	149	289
	V=16	50	52	38	140	
Total 184		538	535	343		1416

Resultados de la encuesta a los maestros

Ente los principales resultados arrojados por la encuesta se destacan los siguientes:

- El 85 % de los maestros refleja un conocimiento general sobre la temática.

- El 67 % reconoce saber algo sobre la escoliosis, pero no de la manera más apropiada como para darle a cada niño con esta patología el tratamiento correcto.

- El 70 % señala que la capacitación recibida en este sentido es escasa.

- El 8 % admite que les sería muy útil contar con un conjunto de acciones y

recomendaciones que les propicien una mayor preparación en su labor pedagógica con estos niños y una mejor orientación a la familia.

Resultados de la observación

La observación realizada reveló ciertas deficiencias relacionadas con la corrección y atención a las deficiencias posturales de los niños, fundamentalmente en las clases de educación física, así como insuficiente aprovechamiento de las potencialidades existentes. De forma general los ejercicios correctivos utilizados presentaron limitaciones en su aplicación por parte de los maestros.

Todas estas insuficiencias sirvieron de punto de partida para la elaboración de las acciones.

Implementación de las acciones para la superación de los maestros

Para darle solución a las dificultades encontradas se concibieron y pusieron en práctica un conjunto de acciones, implementadas durante el curso escolar, con la participación de especialistas en el tema. Estas acciones se desarrollaron con carácter participativo, en forma de talleres insertados en el proceso de preparación metodológica de los profesores, teniendo como objetivo general el de capacitar a los profesores de la enseñanza primaria para un desarrollo eficiente de la educación corporal en los niños comprendidos entre 6 a 12 años en el semi-internado en estudio.

Las acciones desarrolladas fueron las siguientes:

- Taller de fotografías: se realizó en la biblioteca escolar del centro exponiendo mediante imágenes las diferentes formas que adopta la columna vertebral en la

escoliosis, para de esa manera poder actuar en consecuencia con la misma.

- Taller sobre las particularidades del desarrollo de la postura corporal en los niños de la Educación Primaria.

- Taller sobre los factores que influyen en el desarrollo de la postura corporal en los niños dentro y fuera de la institución.

- Taller sobre los métodos de evaluación de la postura corporal.

- Taller sobre las principales desviaciones de la postura corporal que pueden presentar los niños.

- Taller sobre la interacción escuela familia y el papel de esta última en el logro de una postura corporal correcta en los niños.

- Taller sobre los medios de enseñanza que contribuyen a un buen desarrollo de la postura corporal.

- Actividades lúdicas para el desarrollo de la postura corporal en los niños.

- Taller sobre los hábitos posturales.

- Ejercicios profilácticos y correctivos

También se desarrolló un evento científico donde se presentaron trabajos que abordaron la temática del desarrollo de la postura corporal en los niños de la Educación Primaria.

Estas acciones tuvieron una gran acogida por parte de los maestros, quienes mostraron gran interés por saber cómo, dónde, y cuándo debían utilizar cada elemento de la misma para desarrollar un ambiente favorable sobre la temática en cuestión.

En sentido general, durante la introducción de dichas acciones los docentes profundizaron en los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos indispensables para el logro de un desarrollo adecuado de la postura corporal en los niños.

El control y la evaluación se realizaron de forma sistemática en todas las acciones, permitiendo constatar los avances, retrocesos, factores que frenaban el desarrollo de estas, para actuar en función de alcanzar el objetivo propuesto y poder acercar el estado real al deseado.

En resumen, se puede plantear que la aplicación de estas acciones en la práctica pedagógica presenta un nivel de satisfacción muy aceptable, pues ha favorecido a la superación de los maestros del semi-internado «Isidro de Armas» del municipio Pinar del Río. Además, ha incidido positivamente en el desempeño profesional pedagógico con el propósito de mejorar el desarrollo de la postura corporal en los niños con quienes interactúan.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Acosta Pérez, B. (2013). *Escuela y familia: complementos educacionales*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

Alonso, R. (2013). Ejercicios físicos con fines terapéuticos.

Becquer Díaz, G. (2014). *Gimnasia para tu bebé*. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

Carvajal, C., & Torres, A. (2013). *Promoción de la salud en la escuela cubana. Teoría y metodología*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.

Kendall, E., Peterson, F., & Geise Provance, P. (2005). *Kendall's Músculos pruebas, funciones y dolor postural* (4ta ed.). Marbán. Recuperado a partir de <http://booksmedicos.org/fisioterapia-kendalls-musculos-pruebas-funciones-y-dolor-postural/>

López Miñarro, P. A. (2014). La postura corporal y sus patologías: Implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar. *Facultad de Educación*. Recuperado a partir de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KxnIJ-6gGp4J:https://digitum.um.es/jspui/bitstream/10201/5152/1/Educaci%25C3%25B3n%2520F%25C3%25A2sica%2520y%2520postura%2520corporal.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=cu&client=firefox-b-ab>

Reyes Díaz, J. C., Tovar Navas, M. L., Escalona Labaceno, R., & Y. de Jesús, C. (2008). Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación. Presentado en Jornadas de Cuerpo y Cultura. Recuperado a partir de <http://hdl.handle.net/10915/17087>