

## **Lo que todo maestro debe saber sobre la postura**

**Prof. Aux. Porfirio Carela Derroncelé**  
**Asist. Arturo Quinconces Proll**  
**Inst. Fernando Álvarez Castillo**

Las desviaciones de la columna vertebral representan limitaciones para el desarrollo normal del hombre, e incide en las posibilidades de desenvolvimiento en la vida, estas son generalmente provocadas por diferentes factores como traumatismos, enfermedades, debilidad muscular, la herencia, actitud mental inadecuada, sobrepeso, indumentaria inadecuada y malos hábitos entre otros, aspectos que se pasará a ejemplificar a continuación. Cuando un hueso, ligamento o músculo se lesiona tiende a debilitar el sostén en ese punto o segmento y desequilibrar la estructura, mientras exista este estado anómalo, la postura correcta es imposible, recuperada de la lesión el hábito adquirido puede persistir y conservar la postura defectuosa; por ejemplo: cuando se fractura una pierna se traslada todo el apoyo sobre la pierna sana; cuando ocurren enfermedades se debilitan los músculos y/o huesos, se trastorna el dominio de la postura con la misma intensidad de las lesiones; otros ejemplos son raquitismo, nutrición defectuosa del hueso, tuberculosis ósea, parálisis infantil, y otras.

La debilidad muscular, y la falta de vitalidad predisponen al individuo a adoptar una posición de descanso con el fin de conservar su energía, es probable que la mejor medida preventiva sea una niñez activa, con ejercitación mediante gimnasia, juegos, y deportes.; El reflejo de la actitud mental, los estados de bienestar, confianza, y satisfacción contribuyen a mantener la postura erecta, la actitud mental desanimada se manifiesta en una postura desgarrada. Algunas desviaciones de la postura se heredan de padres a hijos debido a una base genética. Las ropas inadecuadas, los tacones altos e incluso, el uso inadecuado del sostén en las mujeres, pueden provocar graves trastornos en la postura. La ropa no debe entorpecer los movimientos de la persona, u ocasionar una carga desigual. Por ejemplo: los tacones altos pueden dañar las rodillas más en las mujeres que en los hombres, por el uso en estas de tacones altos ya sean finos o anchos, si sobrepasan la altura de 2 pulgadas. Además pueden dañar el arco transversal del pie. El sobrepeso aumenta los problemas de la espalda. Tener un abdomen prominente le crea un sobrepeso a la parte baja de la columna.

Los hábitos posturales por su repetición coordinada llegan a ser inconscientes, y se realizan siempre que se propicie la situación. En un gran número de posturas viciosas los huesos, las articulaciones, los ligamentos, y los músculos se encuentran en condiciones normales, la causa es un hábito de coordinación viciosa. Los hábitos defectuosos de la postura son causados también por factores ocupacionales y ambientales; cuestiones que son cotidianas, con las cuales se convive y muchas veces no se tiene en cuenta; sin embargo pueden crear esos hábitos viciados y dañar el equilibrio.

Los estudiosos del tema dan un gran valor en el desarrollo y formación de una postura correcta, al fortalecimiento de los músculos que rodean la columna vertebral. La postura bípeda

ha determinado las curvaturas de la columna vertebral, las que se van definiendo desde los primeros años de vida, es por eso que uno de los principales objetivos de los programas de Educación Física en la edad pre-escolar y escolar, es el fortalecimiento de los diferentes planos musculares y la formación de hábitos posturales correctos que contribuyan al mantenimiento de la salud. El profesor de Educación Física, ocupa un lugar importante en el desarrollo de una manifestación postural en los escolares, pero ellos permanecen alrededor de seis horas diarias en el aula, bajo la influencia de maestros y profesores, por lo que resulta de vital importancia que estos conozcan aspectos básicos en la formación de la postura correcta. Sobre el tema ya se ha investigado hace años, pero se ha logrado poco, porque algunas soluciones dependen de lo material por ejemplo: la confección de sillas y mesas escolares con diferentes dimensiones, teniendo en cuenta la estatura de diferentes grupos de escolares.

## **¿Qué se entiende por postura?**

Postura es la relación que existe entre los diferentes segmentos corporales en cada posición dada. Según el Dr. Roberto Hernández Corvo... **La postura representa las formas de manifestación espacial del sistema humano... (1)**

Los estudiosos del tema no definen una sola postura, aunque se describen elementos de relación para considerar una postura ideal la cual puede tomarse como patrón. La mejor postura es aquella en que los segmentos del cuerpo están equilibrados en la posición de menos esfuerzo y máximo sostén, y es una cuestión individual, independientemente de si la persona está de pie, sentada, acostada o en movimiento. De tal forma existe un número ilimitado de posturas que pueden ser asumidas por el ser humano.

Siempre es importante mantener una postura que aproxime el tronco a la línea de gravedad para no sobrecargar la columna y que las bases inferiores de sustentación, pelvis, piernas y pies, desempeñen papel en el equilibrio, en la traslación. Este principio también es aplicable a cargas externas que actúan sobre el cuerpo y lo desequilibran. Siempre y cuando se mantenga este principio se evitará malformaciones que en la vida futura puedan convertirse en un problema de salud.

**...La contribución a una postura correcta es un proceso pedagógico .De la misma forma que enseñamos al niño a usar los cubiertos y tomar del vaso de agua, debemos enseñar a mantener una postura correcta del cuerpo. (2)**

El centro del trabajo de todo maestro es el alumno, por eso debe conocer sus peculiaridades anatomo-fisiológicas, las características del aparato locomotor, así como los factores positivos que influyen sobre este sistema y garantizan su óptimo desarrollo, además los factores negativos que pueden influir en malformaciones del esqueleto y convertirse en la vida futura en problemas de salud, Si el maestro es capaz de conocer estas peculiaridades, podrá detectar determinadas patologías en sus alumnos, y de esta forma, orientar a los padres para que se tomen las medidas y los cuidados necesarios, así como pedagógicamente actuar en consecuencia.

Los escolares permanecen sentados durante la actividad docente muchas horas al día; esto ocasiona una relativa inmovilidad del cuerpo, que acompañada de posiciones o posturas incorrectas,

por espacios de tiempo prolongados, puede acarrear desviaciones serias en la columna vertebral, tales son los casos de la denominada escoliosis escolar. Como resultado de hábitos incorrectos o lesiones, las curvaturas normales de la columna vertebral se deforman y pueden convertirse en patológicas. Si los maestros conocen la estructura de la columna vertebral en las diferentes edades, podrán dosificar los ejercicios físicos y además cuidar de las situaciones posturales.

Es necesario saber que en los niños de edades escolares tempranas se observa una insuficiente consistencia de los huesos, especialmente de aquellos que sirven de apoyo a la columna vertebral, de la pelvis, de las extremidades inferiores, por lo tanto, cuando la organización de las actividades del niño es incorrecta, como estar sentado largo rato sobre cojines, estar de pie recostado a la pared, sentado a una mesa que no corresponde a la talla, etc.; puede implicar un futuro desarrollo locomotor incorrecto, y ocasionar desviaciones óseas.

Cuando el niño comienza en la escuela se producen en su vida algunos cambios relacionados con sus formas de movimiento, tiene que limitar sus actividades durante algunas horas del día y permanecer sentado con relativa quietud; esta limitación transitoria, las cargas estáticas considerables sobre la columna vertebral y los músculos del tronco, así como las posturas habituales durante la actividad intelectual, tienden a perjudicar la postura, contribuyendo al desarrollo y fijación de una postura defectuosa, pero además, la limitación del afán de movimiento lleva a una acumulación de excitaciones insatisfechas que se hacen patentes al terminar las clases. La limitación de la movilidad durante horas influye negativamente sobre el desarrollo motor del niño.

Todos estos aspectos deben ser dominados por el educador para que, con una adecuada programación de las actividades que correspondan a la edad de los niños a quienes atiende, realice una acertada selección del mobiliario escolar que debe cumplir determinados requisitos, como por ejemplo, la mesa, la silla y el pupitre tienen que corresponder no sólo con la edad, sino también con el desarrollo físico del niño, además, el lugar de trabajo debe tener buena iluminación. Cuando tales requisitos no se cumplen, entonces comienzan a desarrollarse defectos de la postura, debido a la carga estática irregular; así por ejemplo, un pupitre bajo, contribuye a la formación de espalda cifótica; en cambio si es demasiado alto, el niño se ve obligado a elevar mucho los hombros. De igual forma, si el niño se encuentra sentado tras una mesa redonda, los codos no tienen apoyo necesario, por lo que necesita inclinarse al frente y flexionar la espalda. También es necesario evitar las posturas que lo obliguen a flexionar el cuerpo hacia el lado, como por ejemplo, sentarse sobre una pierna flexionada, o con el brazo colgando libremente.

Deben observarse además, determinados requerimientos en relación con la postura que adopta el niño durante sus actividades, para garantizar la distribución simétrica de las partes del cuerpo de acuerdo con su eje, o sea, en posición de sentado los pies deben apoyarse planos en el suelo con ambas rodillas al mismo nivel, mientras que las articulaciones tibiotarsianas de la rodilla y coxofemorales deben estar flexionadas en ángulo recto; el apoyo en las dos mitades de la cadera y los muslos debe ser parejo; entre el pecho y la mesa debe haber una distancia de 1.5 a 2 cm., aproximadamente; los antebrazos deben descansar sobre la superficie de la mesa, de manera simétrica, y la cabeza con cierta inclinación al frente ( la

distancia entre los ojos a la superficie de la mesa debe de estar entre los 30.y 35 centímetros.)

En la posición de parado, las piernas deben estar totalmente extendidas, y al caminar debe trasladarse el peso del cuerpo en línea recta, sin balanceos laterales.

A los escolares se les recomienda llevar los libros y las libretas en una mochila, que si es colocada correctamente, asegura una carga axial simétrica sobre el aparato locomotor.

Para prevenir los defectos de la postura es sumamente importante la educación física correcta pues ella proporciona el adecuado desarrollo físico del niño, propiciando el fortalecimiento de los huesos, ligamentos, músculos y otros sistemas del organismo. Los ejercicios físicos y el deporte influyen positivamente en el desarrollo del aparato locomotor, ya que aumentan la capacidad de trabajo y disminuyen las posibilidades de agotamiento general del organismo.

Como se ha apreciado durante el desarrollo del trabajo, las recomendaciones van dirigidas fundamentalmente a los maestros, por lo que resulta de gran importancia que los profesores de las diferentes asignaturas eduquen a sus estudiantes en este sentido, es decir, contribuyan a la educación postural de sus educandos para que estos en el futuro puedan influir positivamente en la vida social y escolar de sus educandos.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

**1-Teoría y metodología de la enseñanza de la educación física. Pág. 152. 2- Ibíd.**

**Pág.153.**

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Valdés García Mirian: Teoría y Metodología de La Educación Física de la Educación Física. Editorial Pueblo y Educación 2da. Edición. Ministerio de Educación. 1986. Ciudad de la Habana
2. Ferreiro Gravie Ramón: Anatomía y Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar Tomo 1. Editorial Pueblo y Educación Ministerio de Educación. 1982. Ciudad de la Habana
3. Sistema de indicadores físicos para la selección de modelos de pasarela. Trabajo De Diploma. I.S.C.F. Manuel Fajardo .Santiago de Cuba.2003

4. Educacao postural e qualidade de vida. Fefiso/ acm- Faculdade de Educacao Física. Brasil. [http:// www Ef. deportes.com.Revista Digital.2002](http://www.Ef.deportes.com.Revista Digital.2002).
5. Datos de preparación de página Web del profesor Arturo Quinconces Proll.2003



Fig. 1

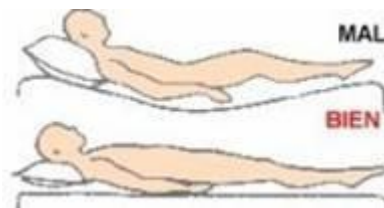


Fig. 2

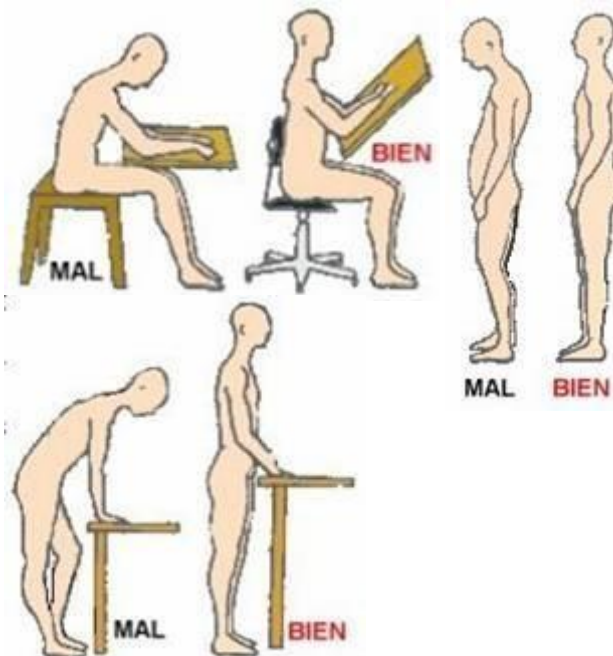


Fig.3



Fig.4

Fig. 5 Fig. 6

