

POSTURA CORPORAL

Educación Física

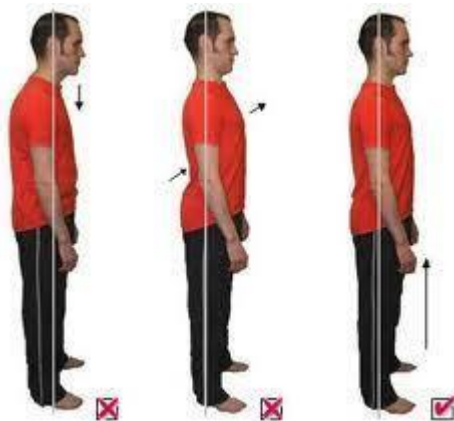
4°,5° y 6° Secundario Ciclo Orientado

4°, 5°,6° y 7° Educación Técnica

Postura Corporal- Definición



Se puede definir postura corporal como la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad. La postura se puede considerar de dos formas, estática o dinámica. Desde un punto de vista estático la postura es la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se encuentra, o de las diferentes partes del cuerpo en relación a otras, mientras que en sentido dinámico se entiende como el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación.



MODELO

POSTURAL CORRECTO

Se entiende por modelo o estándar postural correcto el equilibrio y la alineación ideal de todos los músculos, las articulaciones y los segmentos corporales en base a una serie de principios científicos y anatómicos que sirven de guía.

En posición bípeda se establece el modelo postural correcto observando a la persona desde cuatro posiciones: de frente, desde el lado izquierdo, desde el lado derecho y de espalda. Para ello se utiliza como referencia una línea de plomada, es decir, una línea vertical suspendida desde un punto fijo, que sirve para medir las posibles desviaciones.

Es necesario aproximarse lo más posible a este estándar para conseguir la máxima eficacia del cuerpo con la mínima tensión y rigidez y con un gasto energético pequeño. No se debe olvidar que las leves desviaciones del modelo ideal son fruto de la actitud postural de cada persona.



Postura correcta:

- Cabeza: Se debe colocar en posición recta, en equilibrio, sin que la barbilla esté demasiado alta (cabeza hacia atrás) ni demasiado baja (cabeza hacia abajo).
- Hombros: Deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás. Los brazos se deben dejar relajados, colgando perpendiculares al cuerpo con las palmas mirando hacia éste. Las escápulas deben permanecer planas, sin los omóplatos demasiado hacia atrás ni demasiado separados.
- Pecho: Se debe colocar hacia delante y hacia arriba, y se debe mantener la espalda alineada. Como referencia, la posición debe estar entre la inspiración completa y espiración forzada.
- Columna y pelvis: Debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia delante y dorsales y sacro hacia atrás) y las caderas han de estar niveladas. Influyen el lado hábil, o lateralidad, de la persona.
- Abdomen: Lo que más influencia tiene en esta parte del cuerpo, es la edad de la persona. En edades tempranas el abdomen es prominente en los niños mayores y los adultos es más liso.
- Rodillas y piernas: Deben mirar hacia delante y estar rectas de arriba hacia abajo. Si las miramos de lado, no deberá estar una más adelantada que la otra.
- Pies: Se deben colocar paralelos, con las puntas de los dedos hacia fuera y hacia delante y deben soportar el peso por igual.

Más información en:



<https://www.youtube.com/watch?v=HgxxgKTA2-k>



En base a lo que acabas de leer ¿Sabes si tu postura es la correcta? ¿Te duelen algunas partes del cuerpo cuando estás sentado o parado?

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA POSTURA

Factores externos. Se denominan así a los factores de tipo ambiental que influyen en el desarrollo y en el mantenimiento de la adecuada postura corporal, dentro de este grupo se pueden distinguir factores de tipo intrínseco y de tipo extrínseco:

- **Intrínsecos:** son aquellos que recibimos del exterior y que mediante un proceso interno (actitud) ajustamos y modificamos a nuestra realidad para que contribuyan positivamente en nuestra vida diaria, como, por ejemplo los conocimientos para sentarse correctamente.
- **Extrínsecos:** son aquellos provenientes del exterior que se refieren a los objetos con los que el cuerpo interactúa, como, por ejemplo, las sillas, la cama, la mochila...

Factores internos. Son aquéllos que posee la persona. Se caracterizan por ser particulares e individuales y se pueden dividir en dos tipos:

- **Fisiológicos-hereditarios:** son los principales factores que influyen en la postura corporal, entre ellos cabe destacar: el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud y las particularidades de las extremidades, de los músculos posturales, de la flexibilidad y de la lateralidad.
- **Psicológicos-emocionales:** el sistema nervioso central es el encargado de controlar, y de regular los movimientos a través de los esquemas motores, lo que implica que el estado de ánimo también influye en nuestra postura. Por ejemplo, si estamos alegres, confiados, nuestra postura será más erguida y segura, mientras que si, por el contrario, nos encontramos abatidos, la postura será más agarrotada y tímida.

Alteraciones posturales: Las alteraciones posturales son anomalías existentes en nuestro cuerpo que se manifiestan mediante el dolor.

Defectos posturales: Son actitudes o hábitos incorrectos (vicios) que adquirimos y que pueden llegar a modificar o alterar negativamente nuestra postura y, en consecuencia, nuestra salud. Los defectos posturales se manifiestan en su mayoría en la columna vertebral y llegan a producir la deformidad de la misma. Los más

característicos en el ser humano son tres y se manifiestan mediante actitudes cifóticas, lordóticas y escolióticas:

- **Cifosis:** Consiste en un arqueamiento de la curva dorsal que apunta hacia atrás, lo que conlleva una postura conocida comúnmente como joroba.



- **Lordosis:** Es un incremento de la curva posterior de la columna cervical y lumbar, lo que crea la apariencia de estar inclinado hacia atrás.



- **Escoliosis:** Es la desviación lateral de la columna vertebral, y puede producirse en forma de **S o C**.



EDUCACIÓN FÍSICA Y POSTURA CORPORAL



El conocimiento de unas actitudes posturales correctas en nuestra vida diaria es el primer paso de la **prevención postural**. Estas actitudes son educables y, convertidas en hábitos, tienen un efecto positivo para la salud.

La mejor manera de llevar estos contenidos a la práctica será a través del área de Educación Física. Si se fomenta en edades tempranas la preocupación y la responsabilidad por el cuidado del cuerpo, para aprender a valorarlo, mejorarlo y disfrutarlo, puede llegar a constituir la primera medida higiénica postural.

Posición sedente (estar sentado).

En la sociedad actual, esta posición adquiere especial importancia ya que las personas cada vez pasamos más tiempo sentados.

La postura correcta se obtiene equilibrando la masa corporal sobre el asiento, o sobre el suelo. Hay que conseguir que el tronco se sitúe en posición vertical, con los hombros hacia atrás y con la columna vertebral recta (sin que el cuerpo se doble hacia delante y sin arquear la espalda). Los muslos debe estar horizontales, las piernas verticales (formando con la articulación de la rodilla un ángulo de 90°) y los



pies deben descansar en el suelo.

Al sentarnos se debe tener siempre un pie delante de otro e inclinarse de modo que los brazos queden pendientes hacia abajo, de tal forma que nos sentemos como si nos cayéramos por nuestro propio peso, pero de manera relajada, sin que exista brusquedad. Lo mismo sucede al levantarse, hay que hacerlo con un pie delante del otro y se debe deslizar el trasero hasta el borde; luego hay que inclinarse hacia

delante, mantener la espalda vertical y ayudarse con los brazos, si es posible, de forma que nos levantemos por nuestra propia fuerza.

En ocasiones se considera, erróneamente, que la mejor postura para estar sentado es la más recta y rígida, pero lo cierto es que el mantenimiento de esa posición requiere un cierto esfuerzo y representa una fatiga innecesaria para los músculos de la espalda, ya que produce hiperlordosis en la región lumbar.

Por último, cabe analizar la posición que se adopta frente a la computadora. Sería aconsejable contar con dos alturas, una para el teclado y otra para la pantalla, debiendo coincidir con el centro de ésta última con la línea de los ojos. Los codos tienen que estar flexionados y apoyados, y la mano ha de estar completamente recta con respecto al antebrazo cuando se maneja el ratón.



Sabías que....

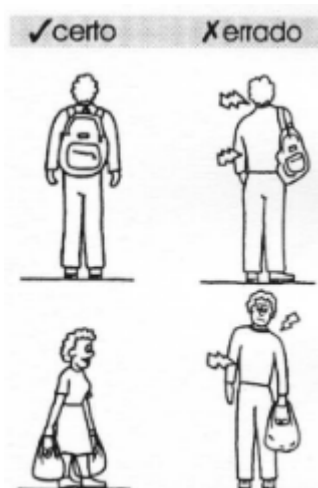


La carga, la manipulación y el transporte de objetos debe hacerse con las rodillas parcialmente flexionadas (nunca hay que elevar pesos con las piernas estiradas). Se debe mantener el objeto cerca del cuerpo, para que su peso se encuentre lo más cerca posible de nuestro centro de gravedad y el esfuerzo se realice con los músculos de las piernas y no con los de la espalda. Los pies deben

estar separados para que constituyan una base de sustentación cómoda y estable.



Deben evitarse los esfuerzos unilaterales del cuerpo como, por ejemplo, llevar los libros en una mano o en bandolera, cargar una bolsa en una mano y en la otra nada... Lo más recomendable es utilizar un carrito y empujarlo con las dos manos



en vez de arrastrarlo con una sola.

- La relación entre el peso corporal del alumno y el de la mochila no debe superar el 10 %.
- Debe llevarse bien colocada en la espalda, con ambas tiras de sujeción por encima de los hombros, “descansando” y adaptándose a los largo de la columna vertebral y respetando las curvaturas de la misma. Debe tener una tamaño adaptado al de la persona que la utiliza.

ENTRENAMIENTO PREVENTIVO-POSTURAL



Tres Ejercicios de fortalecimiento para hacer en casa

1. Elevación de la pelvis: se inicia en posición decúbito supino (tumbado boca arriba) en el suelo o sobre una colchoneta, con las rodillas flexionadas, los pies apoyados y los brazos a los lados del cuerpo apuntando hacia los pies. Hay que levantar las caderas y mantener los hombros abajo, y usar la musculatura abdominal hasta mantener una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.



2. Elevación de la pelvis invertida: hay que colocarse en decúbito prono (boca abajo), con los codos doblados y los antebrazos apoyados en el suelo. Se debe contraer la musculatura abdominal para levantar el torso y los muslos desde el suelo y mantener la espalda recta. Posición plancha.



3. Plegado abdominal: hay que colocarse en posición decúbito supino, con las rodillas flexionadas, los pies tocando el suelo y las manos entrelazadas detrás de la nuca o cruzadas sobre el pecho. Se debe levantar la parte superior de la espalda (hasta los omoplatos, unos 30°) y luego volver a la posición inicial, manteniendo la cabeza fija y sin balanceos, con la mirada al techo.



Tres ejercicios de movilidad-relajación articular para hacer en casa

1. Estiramiento de los flexores de la cadera: en posición inicial decúbito supino, hay que llevar la rodilla hacia el pecho, hasta que la región lumbar quede apoyada recta, y mantener la otra pierna estirada.



2. Estiramiento de la región lumbar: de rodilla en el suelo llevar la cola a los talones procurando dejar el apoyo de manos en el piso

manteniendo los brazos extendidos con cabeza relajada entre ellos,



como lo grafica la imagen.

3. Gira lentamente la cabeza hacia la derecha y mantenla así durante treinta o sesenta segundos. Pon la cara hacia adelante y repite el



movimiento del lado izquierdo

Inclina tu cabeza a la derecha y luego pasa el brazo derecho sobre su cabeza, que toque la oreja izquierda. No debes jalar pero si dejar que el peso de tu brazo te ayude a estirar el cuello con mucho cuidado. Espera un poco y luego repite el movimiento del lado contrario.



Te compartimos este enlace con más ejercicios:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>



Te invitamos a que respondas las siguientes preguntas:

1. Define el término postura corporal.
2. Explica cuál sería la postura correcta.
3. Pon dos ejemplos de factores que influyan en la postura corporal.
4. Explica un ejercicio de fortalecimiento y un ejercicio de movilidad y relajación.
5. Especifica cómo debe llevarse en la espalda al mochila con los libros

6. Te animas a buscar algunos ejercicios posturales y armar una rutina para dos semanas? Te invitamos que también sumes a algún miembro de tu familia y diseñes una rutina para él/ ella.

Bibliografía:

<https://educacionfisicaplus.wordpress.com/2013/06/10/postura-corporal/>

- RODRÍGUEZ, P.L. y CASIMIRO, A.J. (2000). Papel del especialista en actividades físicas como promotor de salud y calidad de vida. En: Águila, C.; Casimiro, A.J. y Sicilia, A. (Coords.). Salidas profesionales y promoción en el ámbito de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.

- SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Biblioteca Nueva, Madrid.

<https://www.educ.ar/recursos/132583/nap-educacion-fisica-educacion-secundaria-ciclo-orientado>