

Cuerpo y Postura:

Hábitos saludables para la vida cotidiana

Secundaria Ciclo Básico: 1°, 2° y 3° año.

Hace algunas clases que venimos trabajando los **contenidos** relacionados al **acondicionamiento corporal**. Dado el contexto en el que tenemos que quedarnos en casa, nos parece muy importante proponerles en ésta oportunidad que empecemos a trabajar la **postura**. Como verás todas las clases se van relacionando y nuestra idea es que vayas sumando más conceptos, actividades, etc a tu “caja de herramientas”.



En la actualidad la Educación Física orientada a la salud, y dentro de ésta, la creación de hábitos saludables como objetivo terminal toma cada vez más importancia.

Dentro de toda la gama de hábitos saludables que se pueden tratar en las clases de Educación Física, aquellos que se refieren a la postura en situaciones estáticas y dinámicas requieren de un tratamiento temprano. Diversos exámenes médicos han revelado toda una serie de alteraciones que afectan negativamente al desarrollo corporal equilibrado y saludable de los estudiantes (Rodríguez y Casimiro, 2000; Casimiro, 2000). Sobre todo destaca la frecuencia de problemas del aparato locomotor, debido a múltiples causas, entre las que destacan las deformaciones raquídeas por hábitos posturales nocivos. Éstos generan, en ocasiones, patologías estructuradas que podrían evitarse con una correcta educación de la postural durante la edad de crecimiento (Cantó y Jiménez, 1998 citado en López-Miñarro, 2002)

Los datos relativos a la actitud postural informan de la falta de conocimientos relativos a la postura, sobre todo en secundaria (Rodríguez y Casimiro, 2000). Este desconocimiento conlleva que el adolescente adopte posturas erróneas, que le conducen a adquirir hábitos posturales incorrectos, y finalmente a problemas estructurados, sin que sea plenamente consciente de ello. Como indican Aguado y cols. (2000) raramente se dedican sesiones a enseñar las posturas correctas en diversas actividades cotidianas que afectan al niño/a. Se llega así a una situación donde la falta de educación postural implica que no se llegue a reconocer la

importancia de la misma hasta que se genera algún problema (Casimiro, 2000). Como expresan Cantó y Jiménez (1998), las alteraciones raquídeas se forjan, en muchas ocasiones desde las malas actitudes, posiciones inadecuadas y falta de información de las características de una buena postura. Es frecuente encontrar niños/as y adolescentes en edad escolar que no conocen las normas básicas de una actitud postural correcta

Así, en el paso de primaria a secundaria, hay más estudiantes que (Casimiro, 1999; Rodríguez y Casimiro, 2000; Casimiro, 2000b):

- Llevan el material escolar colgado sobre un hombro o en una mano.
- Se sientan en clase en posición hipercifótica y en apoyo isquio sacro.
- Cargan material pesado del suelo con las piernas extendidas.
- Desconocen y no perciben correctamente la situación de la columna

Esta problemática es susceptible de ser abordada desde el ámbito sanitario y escolar, debiendo primar el segundo porque es el modo más efectivo para promover estilos de vida saludables y el único camino para llegar a todos los niños/as, independientemente de la clase social y de la educación de sus padres. Esto significa que la Educación postural, al igual de otros factores de la calidad de vida, debe ser abordada necesariamente por la colectividad educativa (Hernández y Velázquez, 1996), siendo el contexto escolar la principal plataforma para el desarrollo de programas tendentes a la mejora de hábitos de salud en los escolares (Rodríguez, 1998). D'Amours (1988), Jiménez y Tercedor (2000) indican que la infancia y adolescencia son los períodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida. Es en ese momento donde el profesorado, tanto de primaria como secundaria, debe de actuar desde una perspectiva preventiva

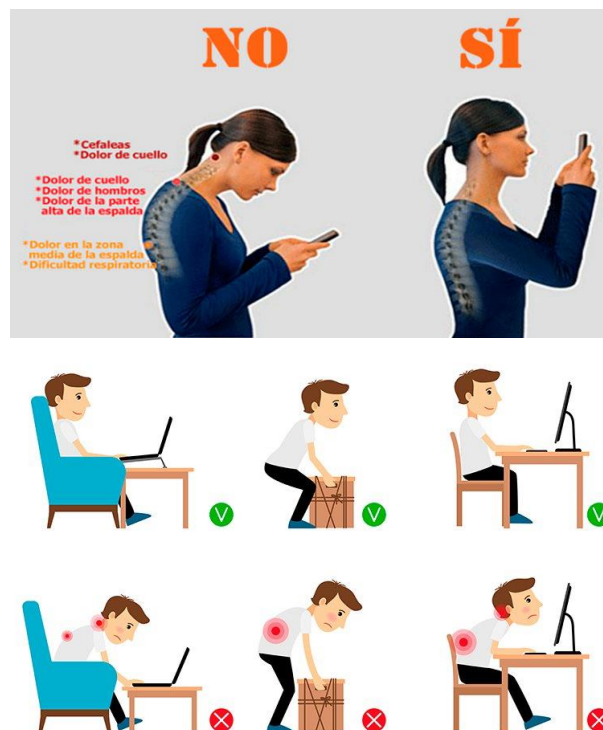


De acuerdo a tu experiencia y al texto que acabas de leer. Sentis que llevas muchas cosas en tu mochila? ¿Sabes si tu postura es la correcta? ¿Te duelen algunas partes del cuerpo cuando estás sentado o parado? Te invitamos a que respondas estas preguntas en el cuaderno que venis registrando tus pulsaciones, flexibilidad, etc...Luego cuando volvamos a clases podrán hablar con tu Profe y compañeros/as



Sabías que en la sociedad actual, parece que cada día nos volvemos más dependientes de nuestro teléfono celular. Sin embargo, al ser algo tan común e instaurado en nuestra vida, nunca nos pusimos a pensar en la cantidad de presión que generamos sobre la columna cada vez que respondemos un mensaje. La mala postura al usar los teléfonos es conocida como “cuello de texto”, una condición que puede llegar a agregar entre 15 y 30 kg más de presión sobre la región lumbar.

La fuerza de la presión aumenta unos 12 kg en un ángulo de 15°, 18 kg en un ángulo de 30°, 22 kg en un ángulo de 45°, y 27 kg en un ángulo de 60°. Esto equivale a tener un pequeño niño sentado en el cuello mientras escribes un mensaje.



Una correcta postura de pie, sentado o acostado es aquella que permite la realización de estas actividades con la mayor eficacia.

A continuación te dejamos recomendaciones básicas para que compartas con toda tu familia y aprendan a realizar los esfuerzos de las actividades cotidianas de forma adecuada con el fin de facilitar la adquisición de hábitos saludables y prevenir lesiones en la espalda.

Recomendaciones generales

1- No permanecer en la misma postura durante periodos prolongados, alternar actividades que requieran estar de pie con otras que impliquen estar sentado o en movimiento

2- Intercalar periodos breves de descanso entre las diferentes actividades

3- Si fuera necesario, modificar adecuadamente el entorno (mobiliario, altura de los objetos, iluminación, etc) buscando la situación más cómoda y segura para la espalda.

Al estar acostado Mejor situarse boca arriba. Si no puede dormir en otra postura, debería intentar hacerlo ligeramente de costado. Más información:

Al estar sentados:

1-Se debe apoyar completamente los pies en el suelo y mantener las rodillas al mismo nivel o por encima de las caderas

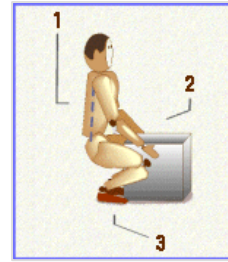


2-La silla, con una suave prominencia en el respaldo, debe sujetar la espalda en la misma postura en la que la columna está al estar de pie.

3- La pantalla del ordenador tiene que poderse orientar e inclinar. Debe situarse a unos 45 cms. de distancia, frente a los ojos y a su altura, o ligeramente por debajo. Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y alineados con el teclado, con el codo flexionado a 90°

Al levantar y transportar pesos

1- Agáchate flexionando las rodillas, con la espalda recta y la cabeza levantada, apoyando los dos pies en el suelo, ligeramente separados y lo más cerca posible del peso que debe cargar.

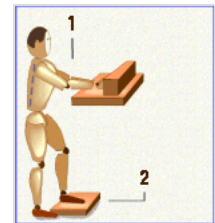


2- Levantar los pesos tan solo hasta la altura del pecho con los codos flexionados para asegurar que la carga está lo más pegada al cuerpo que sea posible. Si debe colocarlos más arriba, súbese a una banqueta o escalera.

Al estar de pie

Mientras estés de pie, mantenga un pie en alto y apoyado sobre un objeto. Alterne un pie tras otro. Cambie la postura tan frecuentemente como pueda

- No esté de pie si puede estar andando
- Si debe trabajar con sus brazos mientras está de pie, hágalo a una altura adecuada que le permita apoyarse con sus brazos
- Evite los zapatos de tacón alto si debe estar mucho tiempo de pie o caminando. Más información



Te compartimos estos enlaces que tienen más información y consejos:

<http://www.espalda.org/divulgativa/prevencion/higiene/poblacion/pobacostados.asp>

<http://www.espalda.org/divulgativa/prevencion/higiene/poblacion/pobpie.asp>

<https://www.youtube.com/watch?v=gn0A2j3PYJs>



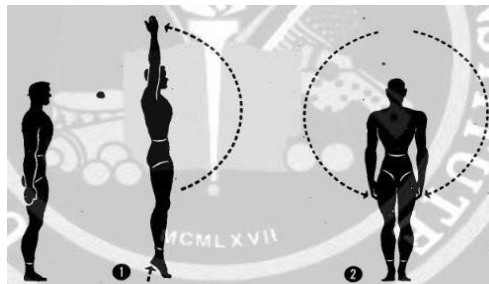
Te invitamos a que hagas los ejercicios que te proponemos a continuación, puedes hacerlos después de entrar en calor como las propuestas que hay en la plataforma conectate con la escuela y para tener una mejor organización puedes hacer un cronograma en el cual el Lunes haces la “rutina de ejercicios” de “cuerpo en movimiento”, el Martes haces los Ejercicios de flexibilidad, el Miércoles los de

postura, el Jueves de nuevo la rutina y el Viernes combinas...¿Te animás? Como te venimos diciendo es importante siempre que entres en calor y estires al finalizar.

Ejercicios

1- Girar los brazos hacia adelante y hacia arriba completamente extendidos y al mismo tiempo, despegar los talones del suelo, sosteniéndose en punta de pie.

Descender los brazos extendidos lentamente por los lados del cuerpo y simultáneamente, apoyar los talones en el suelo para culminar en una posición de pie, al igual que al inicio del ejercicio.



2- De pie, tocar con ambas manos los hombros de su mismo lado, con los brazos delante del pecho y los codos hacia abajo. Llevar los brazos hacia los lados y hacia atrás, manteniendo los codos junto al tronco. Al mismo tiempo, retraer la cabeza e intentar estirla hacia arriba. Mantener la posición unos segundos y regresar a la postura inicial.



3- Sentado en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados delante del cuerpo, inclinar el torso hacia adelante y extender ambos brazos hacia el frente.

Sin movilizar el tronco, lleve los brazos hacia arriba y hacia atrás, para después regresar a la posición de partida.



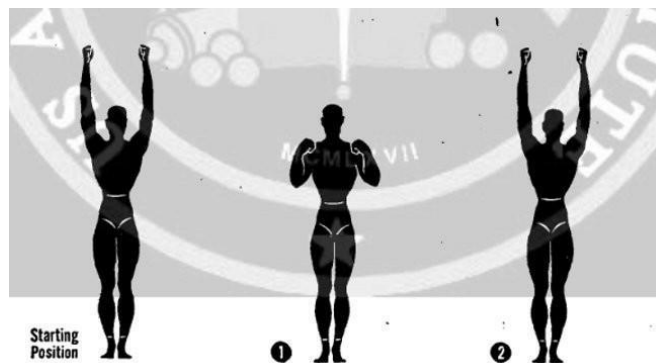
4- En decúbito ventral, es decir, acostados boca abajo en el suelo, llevar las manos hacia los hombros con los codos por los lados del cuerpo. Girar los brazos hacia afuera y hacia atrás, sin dejar de flexionar los codos, y al mismo tiempo, levantar levemente la cabeza y espalda alta. Conservar la posición unos pocos segundos y regresar a la **postura** inicial.



5- De pie, con el tronco ligeramente inclinado hacia adelante y los codos flexionados y por los lados de manera que los dedos toquen los hombros, realizar pequeños círculos con los codos, sin movilizar las manos de los hombros. Llevar los codos hacia arriba y hacia atrás repetidas veces de forma controlada.



6- De pie, con las manos cerradas en puño, extender los brazos por encima de la cabeza y desde allí, descender los codos por los lados del cuerpo para llevar las manos hacia los hombros, lentamente y repetir. Con estos ejercicios se trabajarán músculos involucrados en una correcta postura corporal que consiste en, poseer la cabeza alineada con la espalda, el abdomen plano, los hombros ligeramente hacia atrás pero sin tensión, el pecho en alto y relajado, una ligera curvatura lumbar y las rodillas rectas pero no rígidas.



Bibliografía:

- CASIMIRO, A.J. (1999). Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, al finalizar los estudios de Educación Primaria (12 años) y de Educación Secundaria Obligatoria (16 años). Tesis Doctoral. Universidad de Granada. <http://cdeporte.rediris.es/biblioteca/habitos.PDF>
- LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2002). La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna. Universidad de Murcia. Facultad de Educación <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5251/1/Postura%20corporal%20y%20expresi%C3%B3n.pdf>
- NÚCLEOS DE APRENDIZAJE PRIORITARIOS . EDUCACIÓN FÍSICA. CICLO BÁSICO. MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE LA NACIÓN (2011)
- 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.

