

Original Recibido: 10/09/2022 | Aceptado: 07/12/2022

## Aportes desde la Educación Física en la Postura Corporal en los niños y niñas nivel escolar.

Contributions from the physical education in the corporal posture in Young escolar level

Andri José Velásquez Salazar. Universidad Santo Tomás. La Serena, Chile.

[[avelasquez13@santotomas.cl](mailto:avelasquez13@santotomas.cl)] 

Luis Veas Alfaro. Universidad Central Región de Coquimbo. La Serena, Chile.

[[luis.veas.a@live.cl](mailto:luis.veas.a@live.cl)] 

### Resumen

El objetivo de esta investigación buscó poner en práctica estrategias pertinentes mediante la Educación Física en cuanto a la postura corporal, la cual se ha convertido en un problema de altas incidencias a nivel de todos los estratos sociales, arrastrando a su vez deformaciones de la columna vertebral. Este estudio estuvo basado en la modalidad del trabajo de campo no experimental, el cual fue respaldado por una revisión sistemática, utilizando como técnica de recolección de datos un examen postural corporal y observación directa, lo cual permitió conocer la problemática estudiada dentro del mismo ámbito social donde convive la comunidad educativa Juana Ramírez la Avanzadora. Se estima que a los efectos de darle solución a la problemática en estudio sea necesario tomar correctivos, tales como mecanismos de equilibración de algunos segmentos corporales que mejoren la postura del niño y promoviendo una cultura de prevención en los padres y representantes de los estudiantes respecto a las grandes consecuencias que se causan.

**Palabras Clave:** educación física; postura corporal; actividad física.

### Abstract

The objective of this research sought to put into practice pertinent strategies through Physical Education in terms of body posture, which has become a problem of high incidences at the level of all



social strata, dragging in turn deformations of the spine. This study was based on the non-experimental fieldwork modality, which was supported by a systematic review, using a body posture examination and direct observation as a data collection technique, which allowed knowing the problem studied within the same social environment. where the Juana Ramírez la Avanzadora educational community lives. It is estimated that in order to solve the problem under study, it is necessary to take corrective measures, such as balancing mechanisms of some body segments that improve the child's posture and promoting a culture of prevention in parents and student representatives regarding the great consequences that are caused.

**Keywords:** physical education; body posture; physical activity.

### **Introducción**

Hoy día, hablar de la postura corporal no es cosa extraña, es un problema que circunda al hombre desde su inicios, que disminuye de forma significativa las posibilidades de vivir sanamente, evidenciándose en curvaturas esqueléticas y cuerpos deformes, presentando molestias de espalda y otras zonas corporales lo cual no permite tener una estabilidad equilibrada, desde su temperamento con el entorno y como se desenvuelve en él, son aspectos donde están inmersos las características individuales de cada cuerpo y sus particularidades las cuales han de diferenciarse en las distintas posturas que adopta desde la temprana edad.

La postura corporal que adopta un individuo tiene un esquema corporal definido de acuerdo a su morfología y este trascienden a vicios posturales propiciados por el entorno, causando deformidades vertebrales, dorsales y lumbares teniendo pertinencia el agotamiento físico y mental, incrementando una inestabilidad corporal en todos sus niveles, es por ello que es imprescindible educar al cuerpo para adquirir una postura adecuada a todas circunstancias y que no solo es una postura sino también esa



aparición física externa y saludable para lo cual está diseñada la anatomía cuerpo, optando por una mejor funcionalidad muscular esquelética.

La Educación Física permite al cuerpo tener una vida más saludable estimulando a la ejercitación de los músculos a nivel vertebral, dorsal, lumbar y abdominal siendo necesarios para mantener la estabilidad del cuerpo, la columna visualmente se ve rígida, pero no es así, su flexibilidad es tal, que estar continuamente en una misma posición se desvía y limita al desarrollo corporal del niño y adolescente, lo cual se denota en los niveles escolares del niño pasando por distintas etapas de desarrollo, en donde se encuentra inmersa a la Educación Física como la base para mejorar y corregir en su medida, aquellos vicios o malas posturas que han adquirido en el mismo ámbito escolar y fuera de él.

La Educación Física educa al cuerpo para mantener o adquirir una estabilidad en todo el individuo, desde los aspectos sociales, psicológicos, físicos entre otros, permitiendo propiciar una mejor calidad de vida, enseñando al cuerpo a la aprehensión del buen uso de sí mismo, ayuda en gran medida a desarrollar una buena tonicidad y el mejor desenvolvimiento de él respecto a su entorno, la funcionalidad correcta que debe tener los diferentes músculos en posturas que cotidianamente realiza el individuo es indispensable para contrarrestar deformaciones que se van adquiriendo en el desarrollo corporal.

### **Desarrollo.**

Ante todo mundialmente es conocido, que la postura corporal es un factor que incide directamente en todas y cada una de las actividades que este realiza, ocasionándole trastornos y enfermedades desde tempranas edades de su desarrollo, evidenciándose en la manera de: caminar, sentarse, acostarse y otros factores que repercuten al incorporar en el cuerpo vicios posturales, en torno



a esto la organización mundial de la salud (2013), en Latinoamérica, hace ver que ocho de cada diez personas han padecido de algún trastorno de columna en algún momento de su vida.

A todas estas, es relevante que se considere el término de la postura corporal en el educando como una direccionalidad a todas aquellas posibles soluciones que le revisten en cuanto a posiciones incorrectas adoptadas de acuerdo a cada morfología y no como una mera situación que prescribe al educando, promoviendo con ello, a la adquisición de una actitud tónica equilibrada en el cuerpo, proporcionando de este modo el desenvolvimiento natural en la vida cotidiana y adecuándose a las circunstancias del momento.) “la postura corporal correcta es aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor”. (Vidal, 2016, p. 62)

Asimismo, se destaca que la postura no se encuentra aislada del comportamiento social o de la expresión personal de cada uno, la representación mental que un sujeto puede hacerse de su equilibrio general es imprescindible para su desarrollo corporal, todas aquellas malas postura que se han incorporado en el cuerpo tienen su diversidad en el aspecto neuromotriz y morfofisiológico.

A grandes rasgos, es necesario que se establezca y se difunda un proceso de orientación a través de la Educación Física, que conlleve a la parte escolar a adentrarse hacia correctivos de posturas incorrectas en sus diversos tipos: formas de estar de pies, de sentarse, de hacer ejercicios, hábitos cotidianos y otros, de los cuales se estima que de no ser atendidos a tiempo ocasionan a futuro graves problemas de las siguientes desviaciones: escoliosis, lordosis lumbares y cifosis dorsal. Los: “malos hábitos posturales, el sedentarismo, el sobrepeso, la gran velocidad de crecimiento, las tallas altas, actividades que suponen vibraciones o microtraumatismos articulares y entrenamientos inadecuados para la edad y desarrollo del adolescente” (Rodríguez, 2019, p. 18).

De este modo, se precisa, que las patologías posturales más frecuentes en la etapa escolar es un problema que cada vez se hace más presente debido a factores ambientales, así como también a



influencias hereditarias y culturales del individuo, hecho que implica complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular, lo cual conllevan al niño a mecanizar actitudes de tipo compensatorio con relación a posiciones estáticas y dinámicas. La actitud postural se define como: “Un conjunto de gestos o posiciones que hacen que las posturas sean correctas o viciosas, dándonos una visión del individuo armónica o disarmónica, pero siempre dinámica” (Guerrero, 2011, p.46).

En este sentido, en Venezuela esta temática no es ajena o diferente, sobre todo en el contexto educativo, debido a los diversos problemas de postura que en el país se observan con suma preocupación, dado que son innumerables las situaciones de posturas indebidas posicionadas en los estudiantes de todas las edades en los planteles, que se encuentran en el territorio venezolano, observándose que cada vez son más cantidades de personas afectadas, bien sea por el trabajo sedentario o las malas aptitudes que se tienen; pues son unas de las principales causas de dolores en espaldas, cintura y cuello, ocasionado por el estrés, es necesario pensar en una rehabilitación educativa, con el fin de que el cuerpo pueda tener una movilidad mucho más cómoda con el menor gasto de energía posible, exteriorizando con ello su repercusión en la salud, tanto externa como interna en el desarrollo del individuo.

De igual forma, existen muchos síntomas que son causados por malas posturas corporales, perfilándose en primera plana en la salubridad del hombre, reflejadas en mareos, dolor de cabeza, dolores musculares, entre otros, producida por el mal uso de la anatomía del cuerpo humano, la cual al estar signada a la columna vertebral y dentro de su cavidad la medula espinal se presenta un grave problema que tiene que ver con su desviación al tenerla en una misma posición por mucho tiempo, tendiendo a deformarse y a ventilar inestabilidad de forma inmediata.

Aunado a esta morfología, se agregan los diferentes grupos musculares con sus diversas funcionalidades, los cuales deben tener proporciones equitativas con el fin de tener divisiones por



partes iguales, pretendiendo tener una postura corporal capaz de mantenerse en su diseño natural, en compañía de un mejor flujo sanguíneo y buena oxigenación cerebral, adquiriendo con todo esto un excelente desarrollo y esquema corporal que pueda desenvolverse fácilmente con naturalidad en cualquier entorno adyacente.

La promoción de la actividad física. Las diferentes intervenciones desarrolladas con una finalidad preventiva y de cuidado de la espalda en niños y adolescentes varían en aspectos como el tipo de intervención, las técnicas de enseñanza, la duración, la magnitud e intensidad de las sesiones, el modo de intervención, la estructura y los contenidos de los programas de intervención y la evaluación de los contenidos. (Gómez y Sánchez, 2011, p.263)

En el ámbito escolar las malas posturas son muy visibles desde la forma de estar de pie, sentarse en el pupitre, el peso del bolso escolar o que el estudiante tenga problemas visuales y mucho más allá. Estas conductas observadas por el profesor de Educación Física en la mayoría de los casos, permite reflexionar en la importancia de educar al cuerpo en todas sus áreas fundamentales tornándose en tema de preocupación para él, porque hasta los actuales momentos no se han tomado acciones que eviten la raíz de la problemática, repercutiendo seriamente de forma negativa en el desarrollo corporal del niño o adolescente, lo cuales pueden incidir en la proyección futura del mismo.

Esta situación en el ámbito escolar hace mucho ruido, en vista de que son muy visibles desde la forma de estar parados, colocarse en sus asientos, el volumen y cantidad de libros, cuadernos y hasta los Notebook que carga el educando en su mochila escolar, entre otras. Conductas que son apreciadas notablemente, tomando en cuenta que educar al cuerpo es una de las partes elementales, lo cual causa mucha preocupación sino, se toman acciones que eviten o mejoren esas condiciones o actitudes, repercutiendo así en el desarrollo corporal del niño o adolescente, viéndose implicado de forma negativa en su crecimiento.



Desde el punto de vista epistemológico y científico visualizando la problemática con la visión puesta en la filogenia, es decir la historia de la evolución humana, la transición de la postura corporal cuadrúpeda a la posición bípeda trae consigo una serie de modificaciones corporales, producto de las nuevas demandas mecánicas y de la interacción con el entorno, donde la orientación espacial de la cabeza, la columna vertebral y las extremidades; también en correlación con las transformaciones de las curvas fisiológicas del raquis, en el debido uso, promueve una postura estable e incrementar la resistencia a cargas compresivas dispuestas axialmente.

En este sentido, se ampliaron las posibilidades de alcance visual, se favoreció la libertad de movimiento de las extremidades superiores y, con ello, el desarrollo de una gran cantidad de acciones motoras, como la capacidad de sujeción y alcance de las manos, con la cual se ampliaron sus aptitudes individuales y sociales. Sin embargo, la adopción y el mantenimiento de la postura bípeda también condujeron a una mayor actividad de grupos musculares posturales para contrarrestar la acción de la fuerza de la gravedad y prevenir la pérdida del control de la posición. (Cabanillas, 2017, p.13)

Aunado a ello, si se toma en cuenta que exista un niño zurdo difícilmente tendrá un pupitre para zurdos, todo esto día a día se van presentado las alteraciones posturales. La postura se determina mediante la coordinación de los diferentes músculos que mueven, mediante la propiocepción o sensibilidad cenestésica, y mediante el sentido del equilibrio. Es por ello, que la postura se considera con frecuencia más una función estática que algo relacionado con el movimiento, sin embargo, la postura debe considerarse en el contexto de la posición que adopta el cuerpo como preparación al movimiento siguiente. Tradicionalmente, la postura se examina en bipedestación y sedestación. (Sierra, 2012, p. 7)

La mejora de la ergonomía se ha utilizado para aliviar el dolor de espalda. Ésta se consigue reeducando la conciencia corporal y enseñando posturas correctas. Para conseguir este objetivo de



reducción del dolor en la zona, sería conveniente realizar estiramientos los cinco primeros minutos antes del comienzo de la clase. (Blanco y Rodríguez, 2016)

En este sentido, en el orden social resulta de útil propósito expresar lo fundamental de la Educación Física en el proceso de reeducación de la postura corporal del niño, dado que dentro de este proceso se consiguen otras áreas del conocimiento que se relacionan directamente con la misma, que evoluciona y propulsa todos los elementos que conforman al hombre, como lo es: la mente, el cuerpo, el alma, lo espiritual, lo ambiental y lo social; lo que indica que el ser humano es una unidad sistémica que necesita la atención de todos sus elementos para poder tener un equilibrio en su desarrollo.

En la asignatura de Educación Física, dentro de la programación de aula desarrollada por el docente, deberían estar reflejados aspectos relacionados con la higiene postural, tal y como marcan los currículos autonómicos. Dentro de esta unidad, sería de gran importancia crear una metodología de aprendizaje para la prevención y promoción de la salud, sobre todo de la zona lumbar (López et al., 2016).

De igual modo, en todos los niveles de desarrollo educativo del hombre tratar el tema de la Educación Física y su repercusión en la postura corporal del educando es muy relevante debido a que esta busca la integración formativa del escolar, apoyándolos en la evolución intelectual y potencial, partiendo desde sus concepciones sociales, biológicas, psicológicas y física de manera integral, de ahí la necesidad de tomar acciones que reeduquen al niño en cómo tener la verdadera y adecuada postura de su cuerpo, evitando con ello deformaciones mayores a futuro.

En su estudio se observó que la desviación de las apófisis espinosas, que puede indicar una curvatura lateral de la columna, se presentó en algo menos del 30% de los jugadores, valor que fue ligeramente menor que en el grupo de niños desentrenados. A través del análisis de la postura en términos de su simetría se encontró que los niños que practican fútbol en comparación con sus





compañeros que no practican deportes se caracterizan por una mayor incidencia de tener la alineación correcta de la pelvis en el plano frontal. (Montijano, 2021, p. 51)

Si desde temprana edad se conocieran hábitos posturales correctos y estos se aplicaran durante toda la vida, sería más fácil evitar las afectaciones de la estructura en la adultez. Resulta importante reconocer que el daño se presenta debido a que el cuerpo vertebral se afecta por ciertos movimientos repetitivos y hábitos posturales que ocasionan desviaciones en la columna vertebral y esta a su vez los proyecta a otras áreas del cuerpo, generando molestias musculares, vasculares, nerviosas, entre muchas otras, asociadas a tales adaptaciones de la columna vertebral. (Sepúlveda, 2021, p. 21)

Las alteraciones de las curvaturas de la columna vertebral son producto de las adaptaciones que tiene el cuerpo a la cotidianidad, las cuales deben ser evitadas a través de la educación en higiene postural y conciencia del cuerpo desde la infancia, tanto desde el hogar como desde una educación institucional. Es importante tener en cuenta que estas modificaciones se inician en la adolescencia y que no se denominan patologías, lo cual no quiere decir que no impliquen múltiples factores de riesgo como dolores de los músculos de la espalda, degeneraciones tempranas de la columna, problemas fisiológicos o alteraciones del sistema nervioso. Al igual que en la evidencia revisada, se destacan aquí los factores de riesgo ergonómicos, que desencadenan patologías mecánicas del raquis. (Sepúlveda, 2021, p. 30)

### **Materiales y métodos**

La población tomada para realizar esta investigación estuvo conformada por docentes y estudiante, constituida por 63 personas, conformadas de la siguiente manera: (02) dos secciones a razón de (30) treinta estudiantes y (03) tres docentes especialistas de Educación Física de la Escuela Juana Ramírez la Avanzadora.

### **Análisis y discusión de los resultados**



El análisis de los resultados que se utilizó es de carácter cualitativo. Ya que los investigadores pudieron obtener las respuestas requeridas a partir de las opiniones o juicios apropiados de la población objeto de estudio con relación a las interrogantes que fueron planteadas en la investigación.

La información obtenida, se expresa a través de la descripción del porcentaje arrojado en cada una de las opciones mostradas en la población objeto de estudio, para la cual se presenta un análisis posterior de los casos, dando a conocer las posibles alternativas de solución con el fin de darle respuesta a la problemática referente a posturas corporales en los estudiantes. A continuación, los momentos descritos:

Para la visión posterior del plano frontal se denota que al menos 6% de la población objeto de estudio presentó de manera ocasional dolores de espaldas motivado a vicios posturales que la población afectada acostumbra a adoptar en su vida cotidiana y en su entorno escolar. Esto implica que, al emplearse correctivos, como por ejemplo consultar especialistas médicos, realizar ejercicios indicados, ayudaran a corregir la problemática presentada en el estudiante de educación básica.

En esta misma visión posterior del plano frontal, también se encontró que la población objeto de estudio en sus espaldas no tiene una alineación correcta, mostrando un 13% de escoliosis y 22% hombros caídos, lo que corrobora que la problemática de vicios posturales es muy notoria en la escuela Juana Ramírez la Avanzadora. Siendo un motivo de alerta para los docentes de Educación Física, los representantes y para quienes dirigen la institución, y un punto de acción en la prevención de futuras patologías.

En lo que respecta a la visión lateral del plano sagital se observó que un porcentaje de la población objeto de estudio no tiene las curvas dorsales y lumbares en un buena posición, manifestando de esta forma un 8% de hiperlordosis, 11% retroversión y un 6% anteversión a nivel pélvico, estos casos relevantes son de mucha preocupación, en tal sentido, el desarrollo corporal del estudiante se ve



comprometido, el cual de acuerdo a su extremidad debería ser tratado por un especialista que valore la problemática que se presenta en el estudiante conjuntamente con la ayuda del docente de Educación Física.

Desde la visión anterior del plano frontal a nivel de las rodillas se pudo observar en igual importancia que en la población objeto de estudio se obtuvo el caso de que al menos un 6% con deformaciones de Genu Varo y un 8% en condiciones de Genu Valgo, deduciéndose que el problema de postura corporal es una situación visible ante los ojos de los especialistas de Educación Física y por tanto sus líneas de acción deberían estar signadas a promover una cultura de prevención, esto con el fin de evitar las deformaciones y dolores causales de los vicios de posturas corporales.

Asimismo, se observó en los estudiantes examinados que hay el hallazgo de al menos 12% de las tres modalidades de huellas plantar en personas con pie plano, pie valgo y pie cavo, estos rasgos encontrados son la muestra de que se viene arrastrando con la problemática en el plantel y sin el menoscabo de observarse ningún tipo de reacción de los entes competentes y peor aún de los padres y representantes para erradicar la problemática existente en los educandos.

En cuanto a los resultados obtenidos de la entrevista estructurada realizadas a los especialistas de Educación Física se encontró lo siguiente: un 2% de la población objeto de estudio definió la postura corporal como a esa posición correcta que debe tener la persona para evitar posibles riesgos de malformaciones en el cuerpo, lo que indica que al menos tienen noción de lo que significa una postura corporal.

## **Conclusiones**



1. Hay una población estudiantil que presentan casos de postura corporal desde que inician su escolaridad en el plantel y los entes competentes hacen caso omiso de la situación, mostrando desinterés para buscar solución a los casos que existen.

2. Es necesario que desde la clase de Educación Física se hagan análisis con la incorporación del representante del niño para que se tomen correctivos en los casos existentes, es importante que desde la gerencia del plantel se genere una cultura preventiva de las malformaciones posturales para que no sea solo a los niños a los que se le deba corregir la situación sino a todo el conglomerado que lo requiera.

3. Se debe tomar más en cuenta los casos de deformidad que padecen los estudiantes en la escuela y hacer jornadas preventivas donde se den cita toda la comunidad educativa de tal manera que se pueda difundir a todas sus anchas lo vital que es conocer y poner en práctica los ejercicios posturales, la ocurrencia de los eventos que provocan las malformaciones en las personas.

4. Desarrollar charlas educativas donde participen especialistas en el área ortopédica y los especialistas en Educación Física.

## Referencias Bibliográficas

- Blanco Morales, M. Rodríguez Costa, I. (2016). Análisis de los Dolores Posturales en Adolescentes de Secundaria. Una Investigación-Acción Colaborativa Análisis del dolor postural en adolescentes de secundaria. Un proceso colaborativo de investigación-acción. *Kronos*, 15(1), 1–9
- Cabanillas. K, (2017) Características clínicas y epidemiológicas de las alteraciones posturales en estudiantes del 4to, 5to y 6to grado de primaria de la I.E. N° 20314 Distrito de Caleta de



- Carquín – Huacho, septiembre 2017. Universidad San Pedro. Tesis de Licenciatura.  
<https://core.ac.uk/download/231100557.pdf>
- Calvo, I. Gómez, A. Sánchez, J. (2011). Eficacia de los tratamientos de fisioterapia preventivos para el cuidado de la espalda en niños y adolescentes. Revisión sistemática. Elsevier, 33(6), 262-272.  
<https://doi.org/10.1016/j.ft.2011.07.002>
- Guerrero, T. (2011). Educar en la salud: El cuidado de la espalda en los escolares. Granada: Adice.  
<https://g-se.com/analisis-de-los-dolores-posturales-en-adolescentes-de-secundaria-una-investigacion-accion-colaborativa-2099-sa-v57cfb2727b8a6>
- López, B. Muñoz, M. Olivares, J. (2016). Efectividad de la implementación del ejercicio terapéutico específico "Método Pilates" en el programa de la asignatura de Educación Física.
- Montijano, G. (2021) Estudio observacional de la postura corporal de jóvenes futbolistas y sus compañeros que no practican deportes. Revista Ciencia y Educación, (2), 5  
<http://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/68/120>
- Sepulveda, G. (2021). Cotidianidad y postura corporal. Boletín De Antropología, 36(61), 15-31.  
<https://doi.org/10.17533//udea.boa.v36n61a03>
- Sierra. M, (2012) Valoración de las alteraciones posturales. Benemérita Universidad Autónoma De Puebla. <https://www.efisioterapia.net/articulos/valoracion-de-las-alteraciones-posturales>
- Vidal, O. (2016). La postura corporal y el dolor de espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. Revista Digital de Educación Física, (38), 60–72.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5351992>

