

SUGERENCIAS PARA LA ORIENTACIÓN DE LA POSTURA A TRAVÉS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

SUGGESTIONS FOR THE ORIENTATION OF POSTURE THROUGH PHYSICAL EDUCATION

Autores: Lic. Zenia Eufracia Fernández- Domínguez

MSc. Sandra Guillén- Prieto

MSc. José Roberto Rojas- Rodríguez

Universidad de Holguín

País. Cuba

RESUMEN

Las posturas inadecuadas, que se adoptan desde la infancia, ocasionan trastornos que pueden perdurar toda la vida si no son corregidas a tiempo. La investigación parte de las limitaciones existentes en el profesional de la Educación Preescolar para tratar los posibles problemas posturales que pueden presentar los niños en los primeros años de vida. Se ofrecen sugerencias educativas encaminadas a ampliar los conocimientos de los docentes de los círculos infantiles sobre el tema y favorecer los diferentes procesos y actividades en la institución. Para ello, se utilizaron métodos del nivel teórico, empírico y matemático- estadístico que permitieron la elaboración de la propuesta

contentiva de ejercicios posturales, juegos y otras actividades. Como resultados se encuentran que la propuesta del material de consulta sobre educación postural favorece la preparación metodológica del personal docente en el círculo infantil investigado, así como resuelve la carencia de bibliografía asequible para los profesionales de la educación preescolar.

Palabras clave. Educación Física, educación postural, ejercicios posturales preventivos, niños, edad preescolar

ABSTRACT

Inadequate postures, adopted from childhood, cause disorders that can last a lifetime if they are not corrected in time. The research is based on the limitations of the preschool education professional to

deal with possible postural problems that children may have in the first years of life. Educational suggestions are offered aimed at expanding the knowledge of teachers in children's circles on the subject and favoring the different processes and activities in the institution. For this, methods were used at the theoretical, empirical and mathematical-statistical level that allowed the elaboration of the proposal containing postural exercises, games and other activities. As results are found that the proposal of the consultation material on postural education favors the methodological preparation of the teaching staff in the researched children's circle, as well as resolves the lack of accessible bibliography for the professionals of preschool education.

Key words. Physical Education, postural education, preventive postural exercises, children, preschool age

INTRODUCCIÓN

La Educación Física en Cuba es una parte importante de la educación integral del pueblo, ya que contribuye a la formación de una sociedad físicamente apta para el estudio, la defensa y la producción en aras del desarrollo de la comunidad socialista.

Por lo anterior, la Educación Física ocupa un lugar esencial en el sistema del desarrollo integral armónico del niño de edad preescolar. Precisamente en esta edad se sientan las bases para una buena salud, para el desarrollo físico correcto del organismo. El desarrollo físico a su vez crea las condiciones indispensables para la mayor independencia del niño, para su asimilación de las nuevas formas de experiencia social en el proceso de la educación y de la enseñanza.

La educación integral del niño debe comenzarse desde las edades más tempranas y a las instituciones preescolares les corresponde el papel fundamental en este sentido, pues son el primer nivel en el sistema educacional.

La Educación Física es una disciplina que se centra en diferentes movimientos corporales para perfeccionar, controlar y mantener la salud y la mente del ser humano, puede verse como una actividad terapéutica, educativa, recreativa o competitiva ya que la misma procura la convivencia, disfrute y amistad entre los participantes que conforman la actividad.

Además, es obligatoria desde la primera infancia, en la etapa de la educación primaria, secundaria, media superior, así

como en la enseñanza politécnica y la universitaria por su importancia para la salud y la formación del hombre nuevo. Por lo anterior, la educación preescolar tiene como objetivo desarrollar en los niños conocimientos, teóricos como prácticos que le sirvan para su protección futura, así como fomentar las bases para el desarrollo de habilidades, velar por su salud y atender del cuidado y una adecuada educación postural, para la formación de hábitos correctos de postura desde los primeros años de vida.

La Educación Física en la edad preescolar está en función de la variedad de movimientos, en el enriquecimiento de su experiencia motriz y no en la calidad puramente técnica de estos, aunque la educadora brindará atención a las diferencias individuales en aquellos casos que la integralidad física y la salud de los pequeños lo requieran.

Así, la creación de hábitos de postura correcta implica todo un proceso pedagógico además de un correcto régimen de vida diario, desde la infancia. El desarrollo de una adecuada educación postural correcta sienta las bases para un desarrollo físico óptimo.

También en la edad preescolar los niños son muy ágiles e inquietos, pero hay mucho tejido cartilaginoso y por eso es muy flexible, sus músculos son débiles, por lo que en este período a los niños le son accesibles ejercicios que requieren rapidez y habilidad, pero con pequeños esfuerzos musculares. Cuanto más ágil es el niño, más rápidamente se desarrolla su musculatura y más perfecta se hace la coordinación de los movimientos. En esta edad continúa la maduración intensiva del organismo del niño, junto con el crecimiento general tiene lugar la formación.

El Ministerio de Educación lo exige y promueve. Su contenido consiste en un conjunto de actividades físicas estructuradas y planeadas para promover el acondicionamiento físico y fomentar actividades que se caracterizan por funciones motoras. La disciplina es orientada por un profesional instruido en un curso superior de Educación Física con conocimientos en ciencias biológicas, salud y el cuerpo humano.

Se debe destacar que la disciplina Educación Física es imprescindible para la salud, previene y reduce problemas posturales, cardíacos, musculares, de

obesidad, control de la motricidad, etc., logrando de esta manera, el bienestar del estudiante. En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa, considera de suma importancia promover la salud en la vida cotidiana, en los planteles educativos, de trabajo y de recreación y asegurar que toda la sociedad pueda gozar de un buen estado.

En visitas realizadas algunos círculos infantiles y festivales de la actividad programada de Educación Física se observaron deficiencias en la corrección de la postura y la utilización del ejercicio y su compensación. Además, en los planes de clases existía poco tratamiento metodológico al trabajo con la postura.

Como consecuencia de esta situación problemática se procedió a la aplicación de una prueba pedagógica para constatar el nivel de los conocimientos teóricos sobre la educación postural del personal docente del círculo infantil “Amiguitos de la Paz”.

Posteriormente, se realizó un estudio documental el plan de estudio de la carrera Licenciatura en Educación Preescolar. Se comprobó que la misma incluye en su currículo la Didáctica de la Educación Física I y II, asignaturas que asumen los

contenidos del área motriz en dicha educación. Pero, a pesar de ello, aún el estudiante en formación se ve limitado de profundizar en los conocimientos sobre la educación postural, en los primeros años de vida (conocida también como primera infancia) debido a que los contenidos de la Educación Postural se encuentran restringidos dentro del programa de las asignaturas antes mencionadas.

Al analizar la información obtenida de los instrumentos de investigación aplicados, se detectaron las siguientes insuficiencias:

- Escasos conocimientos de la temática postural por parte del personal docente.
- Limitado bibliografía acerca del tema sobre la orientación de la educación postural.
- Insuficiente tratamiento metodológico del tema en la preparación de las actividades físicas en el círculo infantil.

Lo anterior condujo al desarrollo de una investigación cuyos resultados se exponen en el presente trabajo mediante la propuesta de sugerencias educativas que incluyen la orientación y desarrollo de la postura por la importancia que posee la misma desde la primera infancia.

METODOLOGÍA

La aplicación práctica de este trabajo se desarrolló, en el círculo infantil Amiguitos de la Paz, centro de referencia provincial de Holguín, razón por la cual el universo investigativo estuvo conformado por el personal docente de esta institución, conformada por 26 trabajadoras para el 100%.

Para la investigación se aplicaron diferentes métodos como la observación, una prueba pedagógica y la entrevista que responden a los métodos del nivel empírico. En la tabulación de los resultados se empleó la estadística descriptiva y distribución de frecuencia. Estos instrumentos permitieron a partir del análisis crítico de las diferentes fuentes, elaborar generalizaciones teóricas y prácticas.

Prueba pedagógica: se utilizó la prueba de respuestas combinadas para la evaluación de los conocimientos del personal docente objeto de investigación.

Descripción de la prueba pedagógica:

El test empleado fue de preguntas combinadas dentro de ellas la selección múltiple, se utilizaron las preguntas de apareamiento y selección, teniendo un

valor diagnóstico importante sobre el estado de conocimientos teóricos del personal docente en cuanto a la cultura postural. Para la evaluación se empleó una clave basada en 100 puntos con los que se categorizaron los elementos muestreados (60 puntos o más aprobado y 59 puntos o menos suspenso). La prueba contó con 6 preguntas. (La pregunta 1, 2 y 3 tienen un valor de 20 puntos, la 4 de 10 y la 5 y 6, de 15 puntos)

RESULTADOS

Reflexiones teóricas sobre la educación postural en niños de la educación preescolar

En Cuba, se realizan grandes esfuerzos para lograr el bienestar de la población infantil, la baja tasa de mortalidad y la disminución de las enfermedades infecciosas y epidemiológicas.

El subsistema de educación preescolar persigue como objetivo fundamental, lograr el máximo desarrollo integral de cada niño, los cuales crecen en condiciones económicas satisfactorias, lo que se manifiesta en salud y robustecimiento del cuerpo.

En tal sentido, la Educación Física en la edad preescolar está en función de la

variedad de movimientos, en el enriquecimiento de su experiencia motriz y no en la calidad puramente técnica de estos, aunque la educadora brindará atención a las diferencias individuales en aquellos casos que la integralidad física y la salud de los pequeños lo requieran.

Así, la creación de hábitos de postura correcta implica todo un proceso pedagógico, además de un correcto régimen de vida diario, desde la infancia. El desarrollo de una adecuada educación postural correcta sienta las bases para un desarrollo físico óptimo.

También en la edad preescolar los niños son muy ágiles e inquietos, pero hay mucho tejido cartilaginoso y por eso es muy flexible, sus músculos son débiles, por lo que en este período a los niños le son accesibles ejercicios que requieren rapidez y habilidad, pero con pequeños esfuerzos musculares. Cuanto más ágil es el niño, más rápidamente se desarrolla su musculatura y más perfecta se hace la coordinación de los movimientos.

En esta edad continúa la maduración intensiva del organismo del niño, junto con el crecimiento general tiene lugar la formación anatómica y el desarrollo funcional de los tejidos y órganos.

Además, reviste gran importancia la osificación del esqueleto, el aumento de la masa de los músculos, el desarrollo de los órganos de la respiración y la circulación sanguínea. Se intensifica el papel regulador de la corteza de los grandes hemisferios, su control de los centros corticales.

De ahí la importancia de iniciar desde las primeras edades el enfoque de los problemas del desarrollo postural y una verdadera conciencia de esta, teniendo en cuenta que pueden ser congénitos o adquiridos y a las instituciones preescolares corresponde el papel fundamental en este sentido.

La mantención de una adecuada postura influye fundamentalmente en la correcta posición de todos los órganos y su funcionamiento, lo que incide sobre la ventilación pulmonar e irrigación sanguínea de todos los tejidos, también, en la posición correcta de la columna vertebral, extremidades inferiores y la adecuada formación del arco plantar.

La postura es estudiada por varios investigadores a nivel nacional entre los que se pueden mencionar a Morros y Hernández (1987) y Bequer (1990), los que han defendido la necesidad de la

educación postural desde las primeras edades del niño.

En la provincia Holguín se destacan las investigaciones de Pérez (2000) realizada para los niños del tercero y quinto año de vida en los círculos infantiles Pequeños Proletarios, Eradio Domínguez y Sonrisas del Futuro. La autora trata en su trabajo los juegos con carácter terapéutico para la formación de los arcos plantares en la actividad programada. Por otra parte, Molina (2001) en su tesis estudió la influencia de los juegos correctores para la rehabilitación de escoliosis en los niños con necesidades educativas especiales.

En otras investigaciones de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte de la facultad de Holguín, realizados en los círculos infantiles: Rayitos de Sol, por Cruz (1995); Juana de la Torre, de Bidopia (1997); Rafael Freyre, de Driggs (1998) fueron aplicados distintos métodos y técnicas para la determinación de las deformidades plantares en niños con pies planos.

En relación con la postura Bécquer (1990), refiere que esta puede considerarse como la expresión más bella de la estructura armónica del movimiento y tiene su origen

y es mantenida por el llamado reflejo postural.

A juzgar por médicos y fisioterapeutas cubanos al aplicar exámenes posturales preventivos en los niños y jóvenes, se observa que el nivel postural corporal en ambos casos no se corresponde con el nivel educacional alcanzado en el país. Una de las causas principales de este resultado es la insuficiente orientación educacional que se le brinda a la mantención de una postura corporal correcta, basado en el bajo nivel de conocimiento postural.

Se trata no solo de conocer e indicar ejercicios correctivos para tal deformación sino también en valorar todos los otros estímulos que tienen en el régimen de vida una influencia determinante e intervienen negativamente en la postura.

Pueden mencionarse los siguientes: la utilización del tiempo libre, la forma de sentarse, los requisitos higiénicos para un sueño profundo, el vestuario de acuerdo con el clima y edad, calzados, entre otros.

En la etapa preescolar resulta muy importante la creación de las condiciones necesarias para el desarrollo físico del niño, porque a pesar del rápido crecimiento

de sus órganos y sistemas, la actividad de estos todavía no se ha perfeccionado y las propiedades de defensa del organismo se manifiestan débilmente.

Es por ello que, resulta necesario contribuir al correcto desarrollo y perfeccionamiento de los sistemas óseo, cardiovascular y respiratorio, así como la formación de las líneas fisiológicas de la columna vertebral que el libro de higiene del escolar están muy bien explicadas por Ferreiro (2007).

Es importante insistir en que los profesionales que laboran en esta enseñanza son responsables de propiciar una correcta postura en el niño.

Al tener en cuenta el insuficiente conocimiento del personal docente y las estudiantes en formación sobre educación postural, en la investigación se proponen sugerencias educativas y de orientación para favorecer la educación postural en los diferentes procesos en los círculos infantiles y algunos ejercicios preventivos que se pueden implementar en beneficio de la salud de nuestros niños.

Principales resultados del diagnóstico inicial

Al analizar el diagnóstico inicial para constatar los conocimientos de los

docentes relacionados con la educación postural, se pudo comprobar que: en la categoría de 10-15 mostró una frecuencia absoluta de 1, para el 16,66 % de los encuestados, estos mismos resultados fueron alcanzados en las siguientes categorías 15-20, 25-30, 30-35, y en la categoría 35-40 se presentaron dos de los investigados para una frecuencia relativa de 33,33 %.

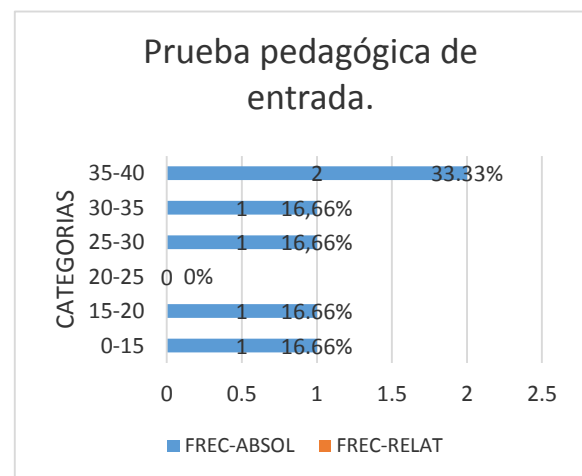


Gráfico 1. Prueba pedagógica de entrada

En esta prueba (gráfico 1), la evaluación realizada demostró un bajo nivel de conocimientos sobre educación postural por parte del personal docente, porque la orientación recibida sobre el tema es muy insuficiente, así como el tratamiento metodológico que se ha realizado en este centro. Se comprobó además, que no existe suficiente bibliografía que responda a esta temática.

En la segunda etapa se introduce un folleto, con sugerencias educativas y los ejercicios y juegos preventivos, dirigido a enriquecer los conocimientos sobre la educación postural para elevar la cultura del personal docente.

Con vistas a cumplir el objetivo propuesto y comprobar la validez de las sugerencias educativas de orientación se aplicaron en la tercera etapa la guía de observación y la prueba pedagógica de salida (gráfico 2).

Propuesta de sugerencias educativas para la orientación de la postura a través de la Educación Física

Al tener en cuenta las regularidades antes mencionadas, se elaboraron y aplicaron las sugerencias educativas para la orientación de la educación postural en las que se recogen aspectos medulares al considerar, en primer lugar, las características anatómicas y fisiológicas del niño de estas edades.

Las sugerencias educativas tienen como objetivos: enriquecer los conocimientos sobre la educación postural y desarrollar la misma en los diferentes procesos y actividades del círculo infantil (horario de alimentación, sueño, gimnasia matutina, actividad motora independiente, actividad

programada de Educación Física y el juego).

Se sugieren juegos y ejercicios preventivos que pueden desarrollarse durante la realización de las diferentes actividades y procesos.

A continuación se exponen las sugerencias educativas:

- Se propone conocer y profundizar en los conceptos básicos de postura, educación postural y cultura postural. Conceptos de gran interés para el desarrollo de la educación postural que, a pesar de su similitud, encierran diferentes contenidos.
- Para enriquecer la cultura del personal docente relacionada con la educación postural, se aborda el control médico pedagógico, el cual ofrece tareas que abarcan el desarrollo anatomofisiológico de los niños, tales como: las mediciones antropométricas (peso, talla y las circunferencias cefálica y torácica) con el objetivo de constatar el desarrollo físico que van alcanzando los infantes.

Se incluyen una serie de tareas de diagnóstico preventivo, profiláctico, orientación médico- pedagógica a las

actividades de educación física y control higiénico a las áreas.

Lo anterior consiste en la orientación que realizan el médico y la enfermera al personal docente acerca de aspectos del desarrollo físico de los niños, alertan sobre deformaciones que pueden ser evitadas mediante la observación de la postura adoptada por ellos en los distintos procesos y actividades. Las educadoras observarán en las actividades las manifestaciones de los niños e informarán al personal médico en caso de percibir anomalías.

Las tareas profilácticas incluyen la prevención de caídas, traumas y el tratamiento que se debe aplicar si estas se producen. Se enfatizará en la organización y control higiénico del área, así como en que los medios de enseñanza no se conviertan en peligros potenciales para el desarrollo de las actividades físicas.

Las educadoras manifiestan su conocimiento sobre la educación postural cuando son capaces de impartir ejercicios físicos dirigidos a fortalecer los diferentes planos musculares y la columna vertebral.

El examen o test postural es la inspección somatoscópica que se realiza a fin de

detectar las diferentes deformidades que puede tener el cuerpo humano en rodillas, pies y la espalda con el fin de darle tratamiento para su corrección.

El mismo cumple dos grandes objetivos: diagnóstico y control, realizándose desde el plano frontal (vista anterior y posterior), así como desde el plano sagital.

Es necesario tener presente que para las deformidades más frecuentes, como la de pie plano pueden apoyarse en los programas de Educación Física para realizar los siguientes ejercicios como: caminar sobre la tabla acostillada, rodar objetos con los pies, caminar sobre el borde externo e interno, entre otros.

Las sugerencias educativas incluyen *ejercicios preventivos* para la postura, como son:

- Sentados con las piernas cruzadas, ejecutar palmadas sobre la cabeza, detrás del cuerpo.
- Arrodillados, cuatro puntos, levantar el brazo derecho y después el izquierdo, flexionar la cabeza hacia atrás (mirar el sol)
- Arrodillados, manos en el piso, levantar hacia atrás la pierna derecha y alternar

- Arrodillados, las manos en el piso, levantar la espalda (“la lomita”) y enderezar la espalda (“la mesita”)
- Sentados sobre el piso, las piernas cruzadas, las manos descansan sobre las rodillas, enderezar la espalda, hacer la extensión la cervical, realizar los movimientos repetidos de torsión de la cabeza
- De pie, brazos arriba, dar palmadas sobre la cabeza
- Sentados con las piernas cruzadas, pasar la pelota de una mano a la otra por detrás del cuerpo.

Ejemplos de juegos:

Juan derecho: el objetivo del juego es mantener una postura correcta, donde cada niño tratará de imitar en lo posible al personaje que se describe en los versos y la educadora cuidará que cada niño mantenga la barbilla recogida, el abdomen contraído y el cuerpo en general erguido.

Muñeco mecánico: el niño caminará al frente tratando de que las piernas y brazos estén extendidos y el tronco erguido (para mayor motivación del juego, se puede acompañar con la canción “El niño robot”),

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Después de la introducción de las sugerencias educativas en la práctica, en aras de lograr elevar los conocimientos del personal docente de esta institución, se aplicó la prueba pedagógica de salida (gráfico 2) con los siguientes resultados: en la categoría de 60-65 se encontraron el mayor número de encuestados, que representan el 83,33 % de la muestra y en la categoría de 70-75 presenta una frecuencia relativa de 16,66 %.

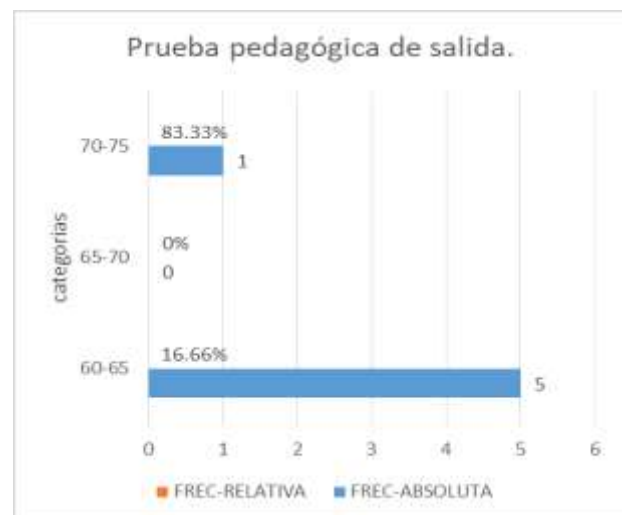


Gráfico 2. Prueba pedagógica de salida

Como se observa, toda la población obtuvo la categoría de aprobado, lo que denota mejores resultados en la adquisición de conocimientos sobre el trabajo con la educación postural, por lo que existen cambios favorables en el tratamiento metodológico de este tema, a través de los

colectivos de ciclos y actividades metodológicas.

CONCLUSIONES

La aplicación de las sugerencias educativas propuestas sobre educación postural favorece la preparación metodológica del personal docente en el círculo infantil investigado.

La propuesta de las sugerencias educativas se convierte en un material de consulta y resuelve la carencia de bibliografía asequible para los profesionales de la educación preescolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alonso López, R. (1987) *Cultura Física en las deformidades de las extremidades inferiores*. En R. Alonso López *Los ejercicios físicos con fines terapéuticos*, pp. 54-75. La Habana, Cuba: INDER,

Álvarez Cambra, R. (1990) *Programa para las áreas terapéuticas de la cultura física*. La Habana, Cuba: INDER-MINSAP.

Alvarèz Cambra, R. (1996) *Tratado de Cirugía Ortopédica y Traumatología*. Ciudad de La

Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Bécquer Díaz, G. (1994) *La Educación Física Preescolar. Apuntes*. La Habana, Cuba.

Berdychova, J. (1980) *La Educación Física Preescolar para la escuela de formación de educadoras de círculos infantiles*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Blázquez, D. (1988) *Metodología y didáctica de la actividad Física. III Congreso Galego de Educación Física y / o Deportes*. Bastiagueiro. Galicia, España: INEF.

Cabrera Hernández, K. (1997) *Sistema de juegos correctores en la rehabilitación del pie plano*. (Trabajo de diploma) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.

Cruz Proenza, Y. (1995) *Rehabilitación a través de ejercicios físicos a niños con pie plano del círculo infantil "Rayitos de Sol"*. (Trabajo de diploma). Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba.

Downey, A. R. (1988) *Manual de ejercitación Psicomotora Postural*. Santiago de Chile, Chile: Editorial Goldac Lida.

Hernández Corvo, R. (1987) *Morfología Funcional Deportiva*. Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.

Junco Cortés, N. (1997) *Los ejercicios físicos con fines terapéuticos*. La Habana, Cuba.

Ministerio de Educación (1992) *Educa a tu hijo: orientaciones de cuatro a cinco años*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Ministerio de Educación (1992) *Educa a tu hijo: Orientaciones de tres a cuatro años*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

Recibido: 10042017

Aprobado: 23072017

Datos de los autores:

Zenia Eufracia Fernández Domínguez

Licenciada en Educación Física

Profesora Asistente

Universidad de Holguín

Dirección particular:

Edificio 18 plantas # 2 piso 7 apto 2. Rpto Plaza. Holguín. CP 80100

Teléfono 24480633

zeniaf@uho.edu.cu

Sandra Guillén Prieto

Máster en Ciencias

Profesora Auxiliar

Universidad de Holguín

Dirección particular:

Miró 201 % Luz Caballero y Aricochea. Holguín. CP 80100

Teléfono 54566986

sgprieto@fcf.uho.edu.cu

José Roberto Rojas Rodríguez

Máster en Ciencias

Prof. Asistente

Universidad de Holguín

joserojasa@fcf.uho.edu.cu