

La educación postural desde las primeras edades.

Autor: Lic. Zenia Fernández Domínguez.

Lic. Maryelis Rojas Hidalgo.

Lic. Anixa Aguilar Castro.

## RESUMEN

En el artículo aparecen algunas reflexiones teóricas acerca de la preparación que debe poseer el personal docente para fomentar las bases para la formación de hábitos posturales en los niños. Además, se ofrecen sugerencias educativas encaminadas a ampliar la cultura del personal docente de los círculos infantiles que puede ser utilizado para enriquecer los conocimientos sobre educación postural y favorecer este trabajo en los diferentes procesos y actividades en la institución, se incluyen algunos ejercicios posturales preventivos que se pueden implementar durante el desarrollo de los procesos y actividades, en beneficio de la salud de los niños.

**PALABRAS CLAVES:** CULTURA POSTURAL, PREVENTIVO, POSTURA, EJERCICIOS.

## SUMMARY

In the article, some theoretical reflections appear about the preparation that the educational person should possess to foment the bases for the formation of habits posturales in the children. Also, they offer educational suggestions guided to enlarge the culture of the educational personnel of the infantile circles that can be used to enrich the knowledge on the education postural and to favor this work in the different processes and activities in the institution, some exercises preventive posturales they are included that can be implemented during the development of the processes and activities, in benefit of the health of the children.

**KEY WORDS:** CULTURE POSTURAL, PREVENTIVE, POSTURE, EXERCISES.

La educación postural debe comenzarse desde las edades más tempranas y a las instituciones preescolares corresponde el papel fundamental en este sentido. 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 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.

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 influyendo en la irrigación sanguínea de todos los tejidos, también, en la posición correcta de la columna vertebral, en las extremidades inferiores y en la adecuada formación del arco plantar.

Existen diferentes criterios sobre postura, según G. Bécquer (1990), 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 económico educacional alcanzado en nuestro país.

Una de las causas principales de este resultado, es la insuficiente atención educacional que se le brinda a la mantención de una postura corporal correcta, no solo en 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, entre los que se pueden mencionar los siguientes: la utilización del tiempo libre, la forma de sentarse, los requisitos higiénicos para un sueño profundo, entre otros.

De ahí la importancia de iniciar desde las primeras edades el tratamiento a problemas del desarrollo postural y de una verdadera conciencia de esta. En la etapa preescolar resulta muy importante la creación de las condiciones necesarias para el desarrollo físico del niño, ya que 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 curvaturas de la columna vertebral.

Es importante insistir en que todos de una forma u otra somos responsables de propiciar una correcta postura en el niño. Al tener en cuenta la insuficiente cultura del personal docente sobre educación postural y la incidencia de este aspecto en la

educación, nos proponemos ofrecer sugerencias educativas encaminadas a fortalecer dichos conocimientos, y favorecer este trabajo en los diferentes procesos y actividades en la institución y algunos ejercicios posturales preventivos que se pueden implementar en beneficio de la salud de nuestros niños.

La aplicación práctica de este trabajo se desarrolló, en el círculo infantil “Amiguitos de la Paz”, centro de referencia provincial de Holguín, en el que se tomó como objeto de trabajo al personal docente, razón por la cual la población o universo investigativo está conformado por dicho personal.

En la primera etapa se aplicaron diferentes instrumentos: observación, prueba pedagógica y entrevista, estadística descriptiva, distribución de frecuencia y la prueba de los rangos de Wilcoxon.

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

Descripción de la prueba pedagógica:

El test empleado fue de preguntas combinadas dentro de ellas la selección múltiple, utilizando las preguntas de pareamiento 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 utilizó una clave basada en 100 puntos con los que categorizamos los elementos muestreados (60 puntos o más aprobado y 59 puntos o menos suspenso). La prueba cuenta 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).

En la segunda etapa se introduce un folleto 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 del folleto se aplicaron en la tercera etapa la guía de observación y la prueba pedagógica de salida.

Al tomarse como base los fundamentos teóricos planteados y los métodos aplicados, se obtuvieron los resultados siguientes:

Al analizar el diagnóstico inicial para constatar los conocimientos de los docentes relacionados con la educación postural, se pudo comprobar que:

CATEGORÍAS	FREC-	FREC-
------------	-------	-------

	ABSOLUTA	RELATIVA
10-15	1	16,66%
15-20	1	16,66%
20-25	0	0%
25-30	1	16,66%
30-35	1	16,66%
35-40	2	33,33%
TOTAL	6	100%

En esta prueba, la evaluación realizada ofrece un bajo nivel de conocimientos sobre educación postural, por la insuficiente orientación que ha recibido el personal docente sobre este tema, debido al poco tratamiento metodológico que se ha realizado en este centro. Se comprobó además, que no existe suficiente bibliografía que responda a los intereses de esta temática.

Al tener en cuenta las regularidades antes mencionadas, se aplicaron las sugerencias educativas para la educación postural en las que se recogen aspectos medulares de esta temática, al considerar en primer lugar las características anatomofisiológicas del niño de esta edad, las que se relacionan a continuación.

Se sugiere para conocer los conceptos básicos de postura que representa la forma de manifestación espacial del cuerpo humano o la distribución de los distintos segmentos del cuerpo en una posición dada, también se ofrece la definición de educación postural, proceso pedagógico dirigido a desarrollar en el individuo hábitos correctos de buena postura, así como los conceptos de eficiencia en el trabajo con la 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 en relacionado 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 que deben controlar (peso, talla y las circunferencias cefálica y torácica), además una serie de tareas que a continuación relacionamos: diagnóstico preventivo, profiláctico, orientación médico-pedagógica a las actividades de educación física y control higiénico a las áreas.

El examen o test postural es la inspección somatoscópica que se realiza a fin de detectar las diferentes deformidades que puede poseer el cuerpo humano con el objetivo de darle tratamiento para su corrección.

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.

Una correcta organización del círculo infantil, es otro de los aspectos que se relaciona en estas sugerencias educativas, para ello es indispensable crear las condiciones necesarias que permitan una mejor calidad en el desarrollo de hábitos posturales.

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

Ejemplo de juego: Juan Derecho, el objetivo del juego es mantener una postura correcta, donde cada niño tratará de imitar en lo posible a Juan Derecho (el 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.

Después de la introducción de las sugerencias educativas en la práctica pedagógica, en aras de elevar los conocimientos del personal docente de esta institución, obtuvimos en la prueba pedagógica de salida los resultados que ha continuación se reflejan:

CATEGORÍAS	FREC-ABSOLUTA	FREC-RELATIVA
60-65	5	83,33%
65-70	0	0%
70-75	1	16,66%
TOTAL	6	100%

Como resultado en esta prueba, toda la muestra obtuvo la categoría de aprobado, lo que denota que existen 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.

Al analizar los resultados de la investigación concluimos que:

- La aplicación de las sugerencias educativas sobre educación postural propuestas favorecen considerablemente la cultura del personal docente.
- La investigación demuestra que las sugerencias educativas poseen un potencial inestimable, para lograr el conocimiento adecuado sobre educación postural en el personal docente del círculo infantil “Amiguitos de la Paz”.
- Las sugerencias educativas resuelven la carencia de bibliografía asequible, al alcance de este personal.

## **BIBLIOGRAFÍA**

1. Álvarez Cambra, Rodrigo. (1990). Programa para las áreas terapéuticas de la cultura física. La Habana. INDER- MINSAD.
2. Bécquer Díaz, Gladis. (1994). La Educación Física Preescolar “Apuntes”. La Habana.
3. Cruz Proenza, Yaquelin. 1995). Rehabilitación a través de ejercicios físicos a niños con pie plano del círculo infantil “Rayitos de Sol”. (Trabajo de diploma Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”)
4. Downey, Ana Rosa. (1988). Manual de ejercitación Psicomotora Postural. Santiago de Chile, Editorial Goldac Lida.
5. Hernández Corvo, Roberto. (1987). Morfología Funcional Deportiva. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.
6. Junco Cortés, Norah. (1997). Los ejercicios físicos con fines terapéuticos. La Habana,

7. Pérez, Gastón. (1996). Metodología de la investigación educacional. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.