



**UNIVERSIDAD  
NACIONAL DE  
VILLA MARIA**

**Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo A. Podestá"**  
Repositorio Institucional

**La construcción de hábitos de higiene personal de los estudiantes de primer ciclo de nivel primario del Instituto Nuestra Señora del Valle de Cruz del Eje en las clases de Educación Física durante el ciclo lectivo 2013**

---

---

Año  
2018

Autor  
Navarro, Marcela

Director de tesis  
Pettinari, Liliana

Este documento está disponible para su consulta y descarga en el portal on line de la Biblioteca Central "Vicerrector Ricardo Alberto Podestá", en el Repositorio Institucional de la **Universidad Nacional de Villa María**.

**CITA SUGERIDA**

Navarro, M. (2018). *La construcción de hábitos de higiene personal de los estudiantes de primer ciclo de nivel primario del Instituto Nuestra Señora del Valle de Cruz del Eje en las clases de Educación Física durante el ciclo lectivo 2013*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional

UNIVERSIDAD NACIONAL DE VILLA MARÍA



INSTITUTO ACADÉMICO PEDAGÓGICO  
DE CIENCIAS HUMANAS

CARRERA

*Licenciatura en Educación Física*

.....  
Trabajo Final de Grado  
.....

***“La construcción de hábitos de higiene postural de los estudiantes de primer ciclo de nivel primario del Instituto Nuestra Señora del Valle de Cruz del Eje en las clases de Educación Física durante el ciclo lectivo 2013”***

Autora Navarro Marcela

Directora: Lic. Pettinari Liliana

Noviembre de 2018

## **AGRADECIMIENTOS**

Son varias las personas que me han animado para la culminación de mi Tesis. No los puedo mencionar a todos por razones de espacio, pero no puedo dejar de referirme y agradecer a aquellos que han estado más implicados.

A la Licenciada Liliana Pettinari, no me bastan las palabras para poder agradecer que fue mi formadora en el profesorado de Educación Física y hoy es mi directora de tesis, gracias por ser parte esencial en mi formación, guiarme como docente, un gran ejemplo a seguir como profesional de la docencia. Gracias por la paciencia y por estar incondicionalmente durante todo el proceso que duro la construcción de este trabajo de investigación.

A la Licenciada Rosana Candoli Heredia, a la Magister Alejandra Delgado y a la Prof. Romina Lucero que siempre estuvieron animándome para no abandonar en los momentos de flaqueza.

A mi familia, quiero agradecer a mis padres por brindarme siempre el ejemplo del trabajo: todo con esfuerzo se puede lograr; y por cuidar con tanto amor durante mis horas de estudio a mi más valioso tesoro, mi hija Zoe. También a mi esposo por ser un excelente compañero de vida y apoyarme en este proceso de formación.

## Índice

Portada.....	I
AGRADECIMIENTOS.....	II
Índice.....	III
Introducción.....	- 5 -
Capítulo I: La construcción de hábitos de higiene postural objeto de conocimiento.....	- 8 -
Capítulo II: Aspectos de una investigación en torno a la construcción de hábitos de higiene postural. ....	- 12 -
II.1. Antecedentes de la investigación .....	- 12 -
II.2. Precisiones terminológicas en torno a hábitos de higiene postural .....	- 14 -
II.3. Construcción de hábitos posturales saludables .....	- 25 -
II.4. Educación Física e higiene postural.....	- 32 -
II. 5. Higiene postural en primer ciclo de nivel primario.....	- 37 -
Capítulo III: Aspectos Metodológicos .....	- 40 -
III.1. Estrategias metodológicas .....	- 40 -
<i>III.1.1. Tipo de diseño de investigación .....</i>	- 40 -
<i>III.1.2. Unidad de observación .....</i>	- 40 -
<i>III.1.3. Unidad de análisis: .....</i>	- 40 -
<i>III.1.4. Universo y muestra .....</i>	- 41 -
<i>III.1.5. Técnica de recolección y análisis de datos.....</i>	- 41 -
III.2. Análisis e interpretación de datos.....	- 42 -
Conclusiones.....	- 48 -
BIBLIOGRAFÍA.....	- 52 -
Anexo .....	- 55 -
Anexo I: Postura bípeda correcta e incorrecta .....	- 56 -
Anexo II: Postura sedente correcta e incorrecta .....	- 58 -
Anexo III: Postura decúbito o yacente .....	- 60 -
Anexo IV: Escoliosis.....	- 60 -

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Anexo V: Valgo- Varo de miembros inferiores .....	- 61 -
Anexo VI: Hipercifosis .....	- 62 -
Anexo VII: Hiperlordosis .....	- 62 -
Anexo VIII: Cifolordosis .....	- 63 -
Anexo IX: ejemplos de ejercicios desaconsejados .....	- 63 -
Anexo X: Modelo de Encuesta .....	- 64 -
Anexo XI: Guión de observación.....	-69-
Anexo XII: Observaciones de las clases de Educación Física .....	-70-

## Introducción

La creciente preocupación entre algunos docentes, padres y especialistas médicos pediatras, en torno a la postura corporal, deriva del incremento de problemas del aparato locomotor en niños de edad escolar, y de hábitos de posturas corporales inadecuados.

Los sectores preocupados por la salud consideran al ámbito escolar como uno de los espacios propicio para construir hábitos de vida saludable, dado la cantidad tiempo que pasan los niños en la escuela. Igualmente, esta postura es reafirmada en la Propuesta Curricular del nivel primario, en el área Educación Física, para el desarrollo de contenidos de enseñanza centrados en el sujeto, el conocimiento y la relación con el propio cuerpo y su motricidad, el medio físico y el medio social enfocado al cuidado del cuerpo, la alimentación, la higiene, el disfrute, entre otros como inicio de un proyecto de vida saludable. Es preciso la construcción de saberes que posibiliten hábitos posturales higiénicos contribuye a crear proyectos de vida que disminuyan las problemáticas posturales que preocupan a la sociedad.

No obstante, se puede observar, en la sociedad actual una notoria preocupación en grupos etarios en edad escolar o la población escolarizada, especialmente en la pubertad y adolescencia donde podemos advertir la ausencia de hábitos cotidianos enfocados en lograr un bienestar físico y mental que mejoren su calidad de vida. Edad donde se pueden distinguir posturas incorrectas o también denominadas posturas corporales viciosas<sup>1</sup>, es decir, posturas corporales que “sobrecargan a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente” (Rodríguez, 2006, p.110) y patologías relacionadas con la columna vertebral.

“El cuerpo constituye uno de los espacios esenciales en los cuales se encarna el hábito. La trayectoria de vida de los sujetos se imprime en sus cuerpos y aparece en la manera de pararse, moverse, en los gestos, la mímica, etc.”

---

<sup>1</sup> Conceptualizadas por Andújar & Santonja (1996), recuperadas por Rodríguez García (2006)

(Ángela Aisentein). No basta con conocer o reconocer las partes del cuerpo, también es importante saber vivirlo y cuidarlo.

Por ello, indagar acerca de la construcción de hábitos de higiene postural de los alumnos de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física del Instituto Nuestra Señora del Valle, surge de la propia actividad docente en la convivencia y cotidianeidad del trabajo con los estudiantes de segundo ciclo de Nivel primario y nivel medio, ámbitos donde se observan con mayor notoriedad actitudes posturales incorrectas y hábitos posturales viciosos. Estas edades son foco de atención en investigaciones referentes a higiene postural en el ámbito educativo por el alto índice de problemáticas posturales entre los 10 a 17 años de edad, como lo plantean Lorenzo González & García Soidán (2005) en su trabajo *Elaboración y aplicación de un programa de Educación Postural en Educación Secundaria*.

Este trabajo de investigación se centra en el primer ciclo de nivel primario como tiempo para cimentar las bases en el proceso de construcción de hábitos posturales higiénicos, sustentado en un aprendizaje significativo de su esquema e imagen corporal y el desarrollo correcto de las habilidades motrices básicas en las clases de educación física. Esta mirada se distancia de la concepción de adquisición de hábitos en la clase de educación desde intervenciones de educación postural con programas de ejercitaciones y pautas de reeducación postural.

Abordar los hábitos de higiene postural desde su construcción significativa permite al estudiante ser productor de sus propios conocimientos posturales y crear hábitos perdurables como proyecto de vida saludable. La Educación Física aporta desde sus contenidos los saberes que permiten establecer bases y desarrollar el proceso de construcción.

Por esto, el presente trabajo de investigación intenta demostrar si los hábitos de higiene postural se construyen mediante las prácticas corporales propias de las clases de Educación Física y si ésta en su propuesta para primer ciclo presenta estrategias y contenidos que favorezcan este proceso. Esto aportará una mirada diferente de la Educación Física hacia la higiene postural, partiendo del estudiante como constructor de aprendizajes posturales higiénicos desde su

corporeidad en su dimensión global y compleja, permitiéndole ser capaz de dar respuestas adecuadas a cada situación de la vida que lo requiera.

Este trabajo está organizado en tres capítulos. El primero enfocado a describir los límites y especificar los alcances de la investigación, presentando el interrogante a abordar. El segundo capítulo aborda los antecedentes, precisiones terminológicas y los procesos en torno a la construcción de hábitos de higiene postural en primer ciclo de nivel primario durante las clases de Educación Física. El tercer capítulo está destinado a las estrategias metodológicas y el análisis interpretativo de los datos obtenidos mediante las encuestas y las observaciones de clases. Posterior al desarrollo de los tres capítulos encontraremos las conclusiones, bibliografías y anexos.

En el ámbito escolar actual la Educación Física debe permitir un espacio propicio para la construcción de aprendizajes posturales que posibiliten un comportamiento motor en el/la alumno/a promoviendo hábitos saludables, desde su propia corporeidad y transferibles a diferentes ámbitos de su vida.

Con esta investigación se pretende construir conocimiento acerca de la construcción de aprendizajes significativos de higiene postural en los/las alumnos/as de primer ciclo de la escuela primaria, conocimiento que aportará en el saber disciplinar de la educación física una perspectiva diferente, donde los contenidos propios de la disciplina se transformen en herramientas para construir hábitos posturales saludables perdurables en el tiempo y transferibles a cada acción motriz.

## Capítulo I: La construcción de hábitos de higiene postural objeto de conocimiento.

En el desarrollo de los años escolares el niño atraviesa por un proceso de formación en el cual la Educación Física cumple un papel importante. La propuesta curricular en el área Educación Física para primer ciclo de la enseñanza primaria incluye a la educación postural. Esto queda expresado en los siguientes objetivos: “enriquecer el conocimiento y percepción de su propio cuerpo y su disponibilidad motriz para la manifestación e intervención en su entorno” y “avanzar en el desarrollo de actitudes de cooperación y hábitos de cuidado de sí mismo y de los otros, en la realización de juegos, actividades corporales y motrices”<sup>2</sup>.

Enriquecer el conocimiento y la percepción corporal del niño, y desarrollar hábitos de cuidado de sí mismo posibilita a los estudiantes iniciar la construcción de un proyecto de vida saludable. La higiene postural forma parte de ese proyecto de vida.

En mi experiencia como docente de educación física en el segundo ciclo de nivel primario y nivel medio he observado actitudes posturales inadecuadas en los alumnos. Esto generó interrogantes como: ¿Por qué los niños presentan posturas corporales inadecuadas?, ¿Qué sucede en primer ciclo que los niños aprenden inapropiadamente actitudes posturales, generando hábitos posturales viciosos?, ¿Cómo se construyen los aprendizajes vinculados a higiene postural en las clases de educación física?

Lo mencionado anteriormente direcciona este trabajo a indagar en torno a los conocimientos que los niños tienen sobre higiene postural y poder establecer el aprendizaje de hábitos mediante las prácticas corporales propias de las clases de educación física de acuerdo a los contenidos y saberes del área.

Si observamos la temática Higiene postural podemos encontrar diversos aspectos a aludir, en este sentido vamos a focalizar el trabajo en la construcción de hábitos de higiene postural que se pueden aprender en los primeros años del nivel primario. Es aquí donde la Educación Física escolar y los contenidos que esta desarrolla cumplen un papel importante.

---

<sup>2</sup>Propuesta Curricular 2012-2015, Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba, p.193

En el área Educación física, los aprendizajes y contenidos se encuentran estructurados en tres ejes temáticos relacionados con las prácticas corporales ludomotrices en correlación consigo mismo, con el otro y con el medio. Esta estructuración de la propuesta curricular de educación primaria para el área refleja “el desarrollo de las capacidades cognitivas, físicas, emocionales y relacionales vinculadas al desarrollo de la corporeidad desde el conocimiento y relación con el propio cuerpo y su motricidad, interactuando con el otro y el medio de manera saludable (Propuesta Curricular 2012-2015, Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba).

El enfoque de la Educación Física desde la propuesta curricular mencionada anteriormente está relacionada con la adquisición de hábitos de higiene y salud responsabilizando al niño en el cuidado de su cuerpo, predisponiéndole hacia la concientización de prácticas corporales de conductas positivas para la salud. Por lo tanto, incide en la construcción de conocimientos, actitudes y hábitos para la defensa y promoción de la salud individual y colectiva. Mazón et al. (Citados por García Jiménez, García Pellicer & Yuste, 2012) afirma que “estos contenidos van adquiriendo mayor protagonismo a medida que avanzan en los ciclos escolares, porque es cuando el alumno va tomando conciencia de su cuerpo, de sus posibilidades y capacidades, comprendiendo las relaciones entre higiene, ejercicio físico y salud” (p.71).

Partiendo de que los contenidos de Educación Física relacionados a higiene postural van adquiriendo mayor protagonismo a medida que el niño avanza en los ciclos escolares y desde la observación de actitudes posturales inadecuadas en el nivel medio, centraremos la atención en el primer ciclo de nivel primario como base del proceso de construcción de hábitos de higiene postural.

Esta elección está fundamentada en que durante el primer ciclo de nivel primario el cuerpo del niño es una caja de resonancia de sus emociones, pensamientos, tensiones y alegrías. Por lo que es importante conseguir un dominio corporal que garantice la aprehensión de elementos de su entorno, que desarrollen adecuadamente su potencial intelectual y motriz. También en esta etapa se consolida la motricidad básica (carreras, saltos, cuadrupedia, giros, trepa y reptaciones), y el niño muestra una buena coordinación dinámica sus miembros

inferiores, es decir, el alumno va desarrollando competencias que influyen directamente en la postura corporal, positiva o negativamente. (Rodríguez, 2006)

Desde todo lo expuesto en los párrafos anteriores surge el siguiente interrogante de investigación:

*¿Cómo los estudiantes de primer ciclo de nivel primario del Instituto Nuestra Señora del Valle construyen hábitos de higiene postural en las clases de educación física durante el ciclo lectivo 2013?*

Partiendo del interrogante de cómo construyen los/las alumnos/as hábitos de higiene postural y la preocupación por el incremento de casos de niños con actitudes posturales viciosas y problemas posturales en el segundo ciclo de educación primaria y nivel medio surgieron dos supuestos de investigación:

- Los hábitos de higiene postural se construirían mediante las prácticas corporales propias de las clases de Educación Física
- La propuesta de educación Física para primer ciclo de nivel primario presenta estrategias y contenidos que favorecen la construcción de hábitos de higiene postural.

Es posible explicar estos supuestos de investigación, al observar las clases de Educación Física de los/las alumnos/as de primer ciclo e indagar en la propuesta curricular de la provincia de Córdoba para el área de educación física.

Esté trabajo de investigación indagará la construcción de hábitos de higiene postural en los estudiantes de primer ciclo del Instituto Nuestra señora del Valle de Cruz del Eje durante el ciclo lectivo 2013.

El Instituto Nuestra Señora del Valle, es un centro educativo confesional de gestión privada con aporte estatal, esta institución fue escogida para realizar este trabajo de investigación por dos razones, una vinculada con el acceso a dicha institución por formar parte del plantel de docentes y la segunda porque desde nivel inicial hasta primer ciclo de nivel primario las clases de educación física están a cargo del mismo docente.

Esta institución cuenta con un gabinete de Educación Física ubicado en el patio central, una cancha de vóley techada, una cancha de básquet descubierta con tribunas y una cancha de fútbol de tierra como espacios propios de trabajo del área. El gabinete antes mencionado es un cuarto cubierto de tres por cuatro

metros aproximadamente donde se guardan todos los elementos de Educación Física, en ocasiones es utilizado por algunos docentes de la disciplina como aula de trabajo.

Cabe destacar que el trabajo de campo se desarrolla en una Institución Educativa, porque “en la edad escolar se podrán efectuar los aprendizajes de los hábitos posturales correctos con la participación activa y consiente del niño” (Santonja y Andújar, 1996; citados por Rodríguez García, 2006. P.110).

Se pretende en este trabajo encuestar a 45 niños que cursan la división “C” con un total de 23 niñas y 22 varones, (edad entre 6 y 8 años) de primer ciclo de nivel primario en el año 2013, en función de hacer foco en un grupo de la población total de estudiantes que componen este ciclo, para poder indagar sobre los hábitos y conocimiento posturales que surjan de las mismas. Observar este grupo etario es relevante porque se encuentran en una etapa fundamental de desarrollo físico motor para la construcción de hábitos de higiene postural. También se realizaron 12 observaciones, 4 por cada grado de la división “C” correspondientes a las clases de Educación Física de este mismo grupo con el fin de aportar información sobre las actitudes posturales, posturas corporales correctas y viciosas y estrategias implementadas por el docente que posibiliten la construcción de hábitos posturales higiénicos.

Como lo plantea Casimiro (1999) la Educación Física tiene “la labor, en materia de educación para la salud, fomentar actitudes, hábitos, destrezas y conocimientos que el alumno pueda trasladar a la vida cotidiana, mejorando su nivel de bienestar”.

Por ello la construcción consciente de aprendizajes posturales correctos en la clase de educación física es la realidad-objeto de estudio de este trabajo de investigación. La producción de conocimiento en torno a la construcción de hábitos de higiene postural, como aprendizaje comprensivo de posturas corporales saludables, centrando la mirada en la clase de Educación Física como espacio para la construcción de la corporeidad del alumno.

## Capítulo II: Aspectos de una investigación en torno a la construcción de hábitos de higiene postural.

### *II.1. Antecedentes de la investigación*

La construcción de hábitos de higiene postural mediante los contenidos propios de educación física en primer ciclo de nivel primario no es una temática ampliamente investigada, la mayoría de las investigaciones enfocan sus objetivos en intervenciones para brindar información y ejercitación física con el fin de mejorar las problemáticas vinculadas al dolor de espalda y crear hábitos de vida saludables.

Los autores Vidal, Borrás, Cantalops, Ponseti & Palou (2010) en su artículo *Propuesta de intervención para la prevención del dolor de espalda en el ámbito escolar* presentan una compilación de intervenciones realizadas a nivel internacional en los últimos años clasificadas en intervenciones basadas en la condición física, la trasmisión de conocimientos, y la combinación de los dos factores nombrados anteriormente. En todos los casos presentados la metodología de trabajo se enfoca en brindar información sobre posturas correctas para pararse, sentarse, acostarse, trasladar objetos, y el acondicionamiento físico del alumno. El papel de la Educación Física estuvo relacionada con la mejora de la condición física y la ejercitación de los músculos posturales. Y en su mayoría la edad escogida para las intervenciones oscilaba entre los 9 y 15 años.

En oposición a esto, este trabajo de investigación plantea la clase de Educación Física, mediante sus contenidos, como espacio de construcción de hábitos posturales higiénicos desde el trabajo correcto del esquema e imagen corporal del niño y el desarrollo adecuado de sus habilidades motrices básicas en busca de la construcción de un cuerpo inteligente que reconozca las posturas viciosas y realice los ajustes posturales para alcanzar una postura armónica en cada acción motriz que realiza, como “respuesta saludable, entendiendo por salud la armonía, la concordancia y correspondencia entre todo lo que incluye, completa e integra nuestra vida” (Grasso, 2001, p.58). Este proceso de construcción de

hábitos de higiene postural centra su inicio en primer ciclo de nivel primario como cimiento de aprendizajes que condicionan la postura corporal y actitud postural.

La construcción de hábitos de higiene postural en la clase de Educación Física mencionada anteriormente en la que hace foco este trabajo es muy distante de la planteada por Álvaro Parco Arrondo en su artículo *La postura Corporal en Educación Física* quien propone consejos o instrucciones básicas de la utilización de camas, sillas, altura correcta de ordenadores, evitar la sobrecargas asimétricas, movilizar correctamente pesos, entre otros e instruyendo a los/las alumnos/as sobre ejercicios correctos e incorrectos con asesoramiento médico.

Es así, que lo planteado por Castillo Sánchez<sup>3</sup> en su artículo *Importancia de la educación postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda* y Martín Sainero en su trabajo *Higiene en edad escolar* en lo referente a la importancia de una buena educación postural precoz como medio de prevención y la necesidad de que el profesor de Educación Física posea conocimiento sobre la temática para abordarla correctamente se encuentran en consonancia con lo planteado desde este trabajo de investigación. Comenzar a cimentar hábitos posturales higiénicos desde primer ciclo permite prevenir actitudes posturales viciosas futuras, pero para ello, el profesor de educación física debe estar capacitado para que no exista dicotomía entre teoría y práctica en sus clases.

En cambio otras investigaciones centran los hábitos de higiene postural como un contenido abordado desde la reeducación postural en el Nivel Secundario, para identificar problemas posturales de los alumnos desde el área Educación Física. Este es el caso de Lorenzo González & García Soidan en su trabajo *Elaboración y aplicación de un programa de educación postural en educación secundaria*, proponen que el alumno adquiera conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento de la columna vertebral en la clase de Educación física como así también ejercicios de fortalecimiento y flexibilización de los músculos posturales.

---

<sup>3</sup> Castillo Sánchez, 2000. Importancia de la educación postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda. Revista Medicina General.

Los músculos posturales se denominan así porque son los responsables, en mayor o menor medida, del mantenimiento de la corrección postural, son los encargados de mantener una postura corporal correcta en el ser humano, por ello la importancia de su fortalecimiento y flexibilización. Entre los músculos que se responsabilizan de mantener una correcta postura corporal tenemos: a los que se encargan de la alineación de la columna cervical (músculos pre vertebrales y extensores del cuello), los que se ocupan de la alineación del segmento pélvico y de la columna lumbar (flexores del tronco, extensores lumbares y flexores de la cadera), los encargados de la alineación de la columna dorsal y de la cintura escapular (rotadores y aductores escapulares y rotadores externos del hombro) y los que se encargan de la alineación de la extremidad inferior, (rotadores, abductores, aductores y extensores de la cadera; extensores y flexores de la rodilla; músculos de los dedos de los pies y tobillos) (Pasos y Arangunde, 2000, p.33)

Podemos afirmar que Educación Física es identificada como el área dentro del ámbito educativo que se focaliza para abordar temas relacionados a la salud postural, en la mayoría de las investigaciones el rol del profesor de esta disciplina es identificar y reeducar problemas posturales desde programas de educación postural. Con respecto a esto, López Miñarro en su trabajo *La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo adolescentes, prevención en el marco escolar* plantea que el profesor de Educación Física debe conocer la gravedad y evolución de las desalineaciones más frecuentes de la columna vertebral para realizar una adecuada interpretación de los informes médicos y poder identificar la existencia de posibles desalineaciones del raquis de sus alumnos. Propone la mejora de higiene postural desde dos puntos de vista, uno aportando conocimiento sobre las posturas de la vida diaria como dormir, sentarse, transportar elementos, entre otros; y la otra a través de tareas analíticas y globales realizando un adecuado acondicionamiento de la musculatura postural.

## *II.2. Precisiones terminológicas en torno a hábitos de higiene postural.*

Al abordar la construcción de hábitos de higiene postural es preciso exponer conceptos claves para la comprensión de la temática investigada. A continuación haremos referencia a los mismos.

Al referirnos a *hábitos* debemos considerar que son aspectos estructurantes del ser humano, para su desarrollo como persona y ser social. Algunos autores plantean que solo los seres humanos pueden adquirir hábitos ya que están en directa relación con la libertad. Este es el caso de Aspe & López, (citados por García & Oyola, 2008) quienes conceptualizan los hábitos como “el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en la medida que va ejerciendo su libertad” (p.7)

En cambio la Real Academia Española define hábito como “un modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tentativas instintivas”. No considera a este como una característica única del ser humano ya que pueden ser originados por instinto.

Desde la Psicología, Delgado Suarez, J. (2013) en el diccionario de esta rama científica define al hábito como:

“Tendencia a repetir una determinada conducta ante situaciones similares. Tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática”.

Las conceptualizaciones de hábito efectuadas anteriormente tienen en común que consideran la repetición continua de una acción como mecanismo para adquirir una costumbre. Concepción distante de hábito que abordaremos desde esta investigación. En este trabajo este concepto será abordado desde la concepción de Stephen Covey quien lo define como: “Factores poderosos de nuestras vidas. Dado que se trata de pautas consientes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano expresan nuestro carácter y generan nuestra efectividad... o ineffectividad”.

Según Covey “hábito es la intersección de tres elementos: *conocimiento* (saber qué hacer y por qué), *capacidad* (saber cómo hacer) y *deseo* (querer hacerlo)”. Esto hace referencia a conductas aprendidas que le permitirán al niño que sus conocimientos de higiene postural sean perdurables y transferibles a diferentes acciones motrices.

Para referirnos a hábitos de higiene postural es necesario comprender la concepción de higiene y de postura. La primera “proviene de la voz griega *hygieinos* significa sano, arte de la salud que vive bien, que tiene buena salud llega al español proveniente del vocablo francés *higiene*, buena salud, saludable; puede definirse como principios contundentes a prevenir las enfermedades mediante prácticas sanitarias y de limpieza. Son acciones que se reflejan en la conducta diaria para preservar nuestra salud a través de hábitos positivos”<sup>4</sup>.

Higiene se refiere a una parte o rama de la medicina que tiene como objeto o finalidad la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades, infecciones o algún padecimiento, también puede ser un procedimiento, técnica o método para el control de los factores nocivos para la salud. Aseo, limpieza y el cuidado del cuerpo humano<sup>5</sup>.

La higiene “es toda serie de hábitos relacionados con el cuidado personal que inciden positivamente en la salud y que previene posibles enfermedades; asimismo, es la parte de la medicina o ciencia que trata de los medios de prolongar la vida, y conservar la salud de los hombres. Mantener la higiene es importante no solo para prevenir infecciones o inflamaciones, e incluso enfermedades, sino también para sentirnos más seguros de nosotros mismos”<sup>6</sup>.

Debemos ser higiénicos con el baño o aseo personal, con los alimentos, con los animales que tenemos de mascotas, con la ropa y calzado, con el hogar, con el ambiente y con la comunidad.

---

<sup>4</sup> Treviño, J.E. (2018). Etimología de Higiene. Recuperado de <http://etimologias.dechile.net/?higiene>

<sup>5</sup> Concepto de higiene. Recuperado de <http://conceptodefinicion.de/higiene/>

<sup>6</sup> Concepto de higiene. Recuperado de <http://conceptodefinicion.de/higiene/>

Según la RAE<sup>7</sup> la higiene es la “parte de la Medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades”. Siguiendo esta línea de pensamiento Unicef Venezuela<sup>8</sup> considera:

(...) que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quien como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad...las prácticas de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo se hacen un hábito.

El termino postura procede del latín *positura* y significa posición, resultado de poner. Sus componentes léxicos son *positus*, puesto, más el sufijo- *ura*, resultado de la acción.

Desde la Fisiología, sobre postura encontramos la siguiente significación:

“La palabra postura sigue cierta orientación del cuerpo en el espacio (p.ej. estando de pie), o de partes del cuerpo en relación unas con otras (p.ej. brazos extendidos). Mediante la postura el cuerpo humano se opone a la fuerza de gravedad, es decir, mantiene el equilibrio o lo restablece si ha sido alterado” (Viladot Perice, 1996, p. 116).

Kendall (Citado por López Miñarro) define la postura como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”. La postura no varía únicamente según la posición, sino también en relación a la actitud del sujeto. Si el niño es introvertido generalmente adquiere actitudes posturales cifóticas llevando su mirada hacia el suelo cuando se encuentra en lugares con muchas personas.

Considerando lo expuesto anteriormente al hablar de higiene postural hacemos referencia a la denominación de Andújar y Santonja (Citados por Rodríguez García, 2006):

A las medidas o normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de

---

<sup>7</sup> Real Academia Española: higiene: <http://dle.rae.es/?id=KNL4lwt>

<sup>8</sup> UNICEF Venezuela Artículo Hábitos de Higiene. <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>

actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta. (p.109).

Según la Asociación Colombiana de Medicina Interna (2014) higiene postural:

Es el conjunto de normas cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Esta idea de medidas o normas adquiridas es compartida por Castillo, M. (2002) pero desde una mirada mecanicista quien define a la higiene postural como una “serie de normas posturales, tendientes a evitar factores mecánicos y de sobrecarga de la columna vertebral” (p.464). Kovaks, Gestoso & Vecchierini, (1999) consideran que “consiste en aprender como adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna sea la menos posible” (p.55).

Gómez, & Méndez, (2004) definen higiene postural como “hábitos correctos que eviten la sobrecarga vertebral y prevengan lesiones y dolores de espalda a través de la realización correcta de diferentes actividades de la vida diaria” (p.123).

Todos los autores citados anteriormente no presentan una denominación de higiene postural que reúna una visión integral del sujeto, por ello desde esta investigación conceptualizaremos *higiene postural* como los aprendizajes significativos elaborados a partir del conocimiento del propio cuerpo y la construcción de actitudes posturales que permitan al sujeto realizar las actividades de la vida diaria manteniendo una correcta o armónica postura corporal para evitar posteriores problemas de salud.

Serrano González, (2009) plantea que “una adecuada higiene y actitud postural va a depender de aspectos físicos (conciencia corporal, fortalecimiento muscular, estiramiento muscular), aspectos psicológicos y aspectos del entorno” (p.5).

Frecuentemente la mirada de higiene postural desde la Educación Física está centrada en la estructura ósea de la columna vertebral y las afecciones osteo-articulares por posturas inadecuadas. En segundo plano queda la actitud postural, la cual es el origen, en la mayoría de los casos, de posturas corporales viciosas que generan las diferentes problemáticas posturales.

Keller (citado por Aragunde & Pazos, 2000) define la actitud postural “como la disposición externa, que reproduce la disposición o actitud interna y la forma de relacionarse con el entorno. Abarcando tres dimensiones: orientación espacial, sostén y expresión” (p.10). En oposición a esta definición nos encontramos con Canto & Jiménez (citado por Aragunde & Pazos, 2000) que la definen como “el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano” (p.10); Esta última mirada mecanicista es distante del enfoque de esta investigación.

Por ello tomando el concepto de *actitud* desde la Psicología la definiremos como “una disposición para la acción basada en opciones afectivas y cognitivas. Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente”<sup>9</sup>, presentaremos a la *Actitud Postural* como la disposición del sujeto para adoptar diferentes posturas corporales como respuestas a estímulos internos, emocionales, y externos, el entorno, de manera correcta o viciosa.

La actitud postural desempeña un papel importante en la construcción de hábitos de higiene postural, permitiendo al niño responder ante los estímulos recibidos en su interacción con el medio, adoptando posturas correctas o incorrectas en cada acción motriz que realiza. La actitud postural va a condicionar la postura corporal del niño de manera positiva o negativa. La mayoría de las posturas corporales viciosas “se originan por malas actitudes...” (Pazos & Aragunde, 2000, p.11).

Las actitud postural condiciona nuestra postura corporal en todo momento, al hablar de posturas corporales se hace referencia a *postura bípeda* (de pie), *sedente* (sentado) y *decúbito o yacente* (acostado). La postura *bípeda*: se refiere

---

<sup>9</sup> Diccionario de Psicología. <http://www.rinconpsicologia.com/2009/02/diccionario-de-psicologia.html>.

a la verticalidad de las personas, manteniendo el tronco recto permanentemente, en equilibrio estable, sin sometimiento a aceleraciones, neutralizando todas las fuerzas que actúan sobre el cuerpo (Aragunde & Pazos, 2000). Ver anexo I

Medina Jiménez, (2003) propone las siguientes reglas para el mantenimiento de la posición bípeda: No encorvarse, o lo que es lo mismo, evitar que los hombros caigan hacia adelante (puede provocar una Hipercifosis), la cabeza y el cuello deben estar rectos, en vez de inclinados hacia abajo y la pelvis debe estar estable. Si el abdomen está excesivamente relajado, en lugar de ligeramente contraído, la pelvis no se mantendrá estable, sino que las caderas se inclinarán hacia adelante, provocando un asentamiento de la curvatura lumbar que puede originar una hiperlordosis (p.207).

La posición sedente según Miralles (citado por Quintana et al., 2004) es la postura:

En la que la base de apoyo del cuerpo está a medio camino entre la usada en bipedestación y la usada durante el decúbito; es decir, es mayor que en bipedestación, pero menor que en decúbito y la base de apoyo está formada por la cara posterior de los muslos y pies. (p.31-32).Ver anexo II.

En la posición sedente “debe mantenerse el tronco erguido<sup>10</sup>, con los hombros hacia atrás y la columna vertebral recta, y no dejar que el cuerpo se doble hacia adelante arqueando la espalda” (Aragunde & Pazos, 2000, p.54).

Con frecuencia, estamos ante niños que se sientan en rotación interna, es decir, formando una W con sus piernas. Esta postura produce la rotación de la cadera rodillas y tobillos, a nivel de la cadera se produce una rotación que presiona excesivamente la parte interna de los miembros inferiores, fomentando acortamiento de los músculos estabilizadores de la pelvis y cadera. La rotación de las rodillas y tobillos contractura la musculatura en relación a estas dos articulaciones, propicia la aparición de problemas posturales como Genu varo de rodilla. También esta posición genera un pobre desarrollo de la musculatura central o core, músculos esenciales para mantener una buena postura corporal y

---

<sup>10</sup> Tronco erguido: tronco en posición vertical. Pasos & Arangunde, 2000.

afecta el desarrollo motor dificultando la aparición de reacciones de alineamiento postural y equilibrio. (Andújar & Santonja, 2009)

La posición *yacente* o *decúbito* “es la postura que adoptan las personas o animales cuando se echan horizontalmente” (RAE)<sup>11</sup>. Estas se subclasifican en decúbito ventral (boca abajo), dorsal (boca arriba) y lateral (de costado).

La posición yacente es la utilizada con menor frecuencia en Educación Física, pero es importante considerar que los seres humanos pasamos buena parte de nuestra vida durmiendo, por lo que debemos tener muy presente las características de la superficie sobre la cual vamos a descansar, así como la postura adoptar... con el fin de evitar el desalineamiento de la cabeza respecto a la columna vertebral. (Medina Jiménez, 2003, p.208). Ver anexo III

En posición decúbito las posturas recomendables según Medina Jiménez (2003) son:

La posición decúbito supino es una postura recomendable, aunque muy pocas personas la adoptan. Es conveniente colocar un cojín grueso bajo las rodillas, con el fin de disminuir la tensión sobre la espalda baja. La *Posición fetal*: es una buena postura, ya que al tener las caderas y rodillas flexionadas, la columna vertebral esta descargada, libre de presiones. Plantea un inconveniente: la posible incomodidad sobre el hombro o brazo que está apoyado. Y la *posición de seguridad*: es la clásica postura que se aplica a las personas que han sufrido un accidente y constituye una postura recomendable e intermedia entre la posición fetal y la posición boca abajo (postura desaconsejada). En esta postura al tener una cadera flexionada, la zona lumbar esta aceptablemente descargada. (p. 209-210)

Siguiendo el autor citado anteriormente la postura desaconsejada en la posición yacente es la postura decúbito ventral “ya que al ubicarse en esa posición por tiempo prolongado la curvatura lumbar se acentúa, y en consecuencia, la zona lumbar no se encuentra descargada, sino sufriendo presión” (p.210). Lo mismo sucede durante la clase de Educación Física cuando el alumno realiza actividades en posición decúbito ventral, con elevación de cabeza o pies por tiempo prolongado o demasiadas repeticiones.

---

<sup>11</sup> Real Academia Española. <http://dle.rae.es/?id=BzfCoHD>

Reconocer las pautas para una adecuada postura bípeda, sedente y decúbiteo o yacente permite diferenciar cuando una postura adoptada es correcta o viciosa. Siguiendo a Andújar & Santonja (Citado por Rodríguez García, 2006) conceptualizaremos cuando una postura es correcta o viciosa:

La *Postura Correcta* es toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor. En cambio la *Postura Viciosa* es la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral. Y como punto medio entre las posturas mencionadas anteriormente está la *Postura Armónica* que es la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida. (p.110)

La construcción de saberes posturales de manera significativa va a permitir al sujeto de aprendizaje identificar actitudes y posturas viciosas, corregirlas y adoptar posturas armónicas en cada posición corporal y acción motriz que lo requiera disminuyendo la posibilidad de adquirir problemas posturales que afecten su salud en la vida adulta.

Son diversos los *problemas posturales* generados por posturas o actitudes posturales viciosas. López Miñarro dice que “las desalineaciones del aparato locomotor son frecuentes entre la población en crecimiento, siendo la mayoría de ellas asintomáticas. Las desalineaciones del raquis en el plano frontal (escoliosis) son las más conocidas” (p.12). También afirma que “la mayoría de las alteraciones poseen una naturaleza postural, siendo conocidas como actitudes posturales, no estructuradas, en las cuales no existe alteración estructural ósea y pueden ser corregidas por el alumno”. (López Miñarro, p.12.)

Serna & Cols (Citado por Rodríguez García, 2006) afirman que:

Encontramos las deformidades denominadas *estructurales* o *verdaderas*, que son de menor frecuencia de aparición y se caracterizan por la persistencia de la posición anómala que no permite su corrección activa ni pasiva, acompañada de la deformación estructural de vertebras y discos intervertebrales fundamentalmente (p.100).

A diferencia de las alteraciones estructurales, las funcionales o actitudes posturales se pueden corregir, pero si son repetidas cotidianamente, es decir se vuelven hábitos posturales viciosos, pueden transformarse en alteraciones estructurales.

Como lo plantea López Miñarro “aunque las desviaciones de la columna vertebral pueden aparecer en cualquier momento del crecimiento, es más frecuente que aparezca entre los 11 y los 13 años y tienen peligro de agravarse hasta los 16 o 17 años” (p.13). Por ello es importante que el estudiante construya un saber significativo y comprensivo que se transforme en un hábito postural higiénico desde temprana edad.

Siguiendo a Rodríguez García (2006) entre los principales problemas posturales se encuentran: las desalineaciones del raquis en el plano frontal y sagital, las cuales desarrollaremos a continuación.

*Desalineaciones del raquis en el plano frontal:* cuando es analizado el raquis desde el plano frontal, se observa en la normalidad una disposición alineada y rectilínea de los cuerpos vertebrales. No obstante dicha alineación puede sufrir alteraciones en inclinación lateral que, desde este plano, reciben el nombre de *escoliosis*. Ver anexo IV.

Continuando con la idea de escoliosis funcionales o estructuradas según López Miñarro las primeras pueden desaparecer con un movimiento de la columna vertebral (estiramiento, flexión, suspensión, corrección postural) y las estructuradas son más graves y tienden a incrementarse en el crecimiento.

En el plano frontal también se presentan desalineaciones en los miembros inferiores a nivel de la cadera, las rodillas y los pies. Las desalineaciones descritas por Parco Arrondo (2012) son las siguientes:

A nivel de la cadera encontramos las alteraciones *coxa valga* en la cual el cuello del fémur esta menos inclinado, se aproxima más a la vertical y permite un movimiento de abducción más amplio. Y *coxa vara* en la cual el cuello del fémur está más inclinado, se aproxima más a la horizontal y el movimiento de abducción se ve más limitado. A nivel de rodillas podemos encontrar *genu valgo* que es la sobrecarga el compartimento externo de la

rodilla al adoptar las piernas una forma de “X”, es decir cuando las rodillas se acercan y los tobillos están separados entre sí. La rodilla *genu vara* posee una sobrecarga del compartimento externo de la misma al adoptar las piernas una forma de “()”, las rodillas se alejan entre sí y los tobillos se acercan. También se encuentra el *genu recurvatum* que es la rodilla hiperextendida, es frecuente en personas laxas. Estas desalineaciones están relacionadas la mayoría a la debilidad muscular y ligamentosa. En las desalineaciones del pie encontramos el *pie plano valgo* producido por el hundimiento de la bóveda plantar con pronación del astrágalo. *El pie cavo*: ahondamiento de la bóveda plantar. Otra alteración es el *pie talo* o marcha de talón, se produce por una flexión dorsal y sobrecarga en el talón. Contrario al anterior está el *pie equino* o marcha de puntillas, este sobrecarga los metatarsianos. Y por último *hallux valgus*: deformación del primer metatarsiano. (p.55-56). Ver anexo V

*Desalineaciones en el plano sagital*: estas a igual que las anteriores pueden ser estructurales o de actitud. “Las alteraciones en el plano sagital se pueden producir por incremento, disminución o inversión de las curvas fisiológicas” (Serna y Cols. 1996) Entre las desalineaciones del plano sagital se encuentran la *hipercifosis torácica* la cual “supone un incremento significativo de la convexidad posterior a nivel de la región dorsal. Se caracteriza por la forma redonda del raquis dorsal”. (López Miñarro, 2009, p.13). Ver anexo VI.

La hipercifosis torácica se puede observar generalmente como una actitud viciosa en los alumnos en posición bípeda y sedente.

Otra problemática que podemos observar en el plano sagital es la *hiperlordosis lumbar*, siguiendo a López Miñarro (2009) “es un aumento de la concavidad posterior de la curvatura lumbar acompañado de una anteversión pélvica en bipedestación. La hiperlordosis puede ser compensadora a una cifosis dorsal” (p.18-19). Ver anexo VII.

La combinación de los dos problemas posturales nombrados anteriormente se denomina *cifolordosis* ya que “supone un incremento conjunto de la cifosis dorsal y la lordosis lumbar” (López Miñarro, 2009, p.20). Ver anexo VIII.

El profesor de Educación Física no debe desconocer estas posibles afecciones vinculadas a las alteraciones del aparato locomotor. Pues este es un contenido relevante que surge de los fundamentos biológicos del movimiento humano, para un adecuado proceso sensoriomotor del movimiento voluntario, y por ser parte del proceso de construcción de hábitos de higiene postural de sus estudiantes. Como lo plantean Santonja, Rodríguez, Andújar & López (2004) si “el profesor de educación física desconoce con frecuencia la disposición del aparato locomotor de su alumnado... no puede planificar adecuadamente sus clases, ni es consciente de los perjuicios que puede ocasionar en ellas” (p.2)

Es importante comprender que mantener posturas o actitudes posturales bípedas, sedentes o yacentes armónicas no es tarea sencilla ya que nos enfrentamos diariamente a espacios y mobiliario antiergonomico<sup>12</sup>, diferentes estados emocionales, objetos pesados, vestimenta inadecuada, entre otros. Por ello es importante que el/la alumno/a desde primer ciclo construya hábitos posturales higiénicos como cimiento de un proyecto postural saludable para su vida adulta y es la educación física la que posee los contenidos para forjar esos cimientos.

### *II.3. Construcción de hábitos posturales saludables*

En este trabajo de investigación es importante la diferenciación entre la concepción clásica de hábito adquirido por repetición y el hábito como un proceso de construcción.

La adquisición o formación de hábitos es un tema ampliamente abordado desde una perspectiva mecanicista donde la repetición de acciones ocupa un papel central. Kelly (1982) afirma:

Los hábitos son base de crecimiento y desarrollo y se forman por medio de la repetición (...). Resultan de repeticiones uniformes y frecuentes. La manera correcta de formar hábitos es realizando muchas repeticiones regulares, acompañadas por un conocimiento de la satisfacción que producen. (p.175).

---

<sup>12</sup> Antiergonomico: elementos o espacios no adaptados a las características físicas o psicológicas del usuario. Recuperado de <http://www.elportaldelasalud.com/condiciones-antiernomicas/>

El hábito como adquisición por repetición de acciones motrices es un concepto muy arraigado en las clases de Educación Física, desde formar hilera como formación inicial en los juegos de relevos hasta la ejecución repetida del gesto deportivo para mejorar la técnica. La enseñanza por repetición de movimientos, posturas, gestos es parte común de las clases de esta disciplina. Con relación a esto Grasso (2001) sostiene que:

En la clase de educación física generalmente se hace gimnasia, imitando al modelo, copiando en espejo los ejercicios que muestra el profesor o el o los alumnos que lo hacen mejor. Se practican deportes enseñando técnicas, tácticas y gestos establecidos... se enseña atletismo buscando la superación de marcas propias y ajenas, y en natación se insiste hasta el cansancio para lograr la patada de cowl, pecho o mariposa. (p.18)

Esta repetición mecánica de movimientos para lograr el máximo rendimiento en nombre de la salud, muchas veces son precursores de fatiga muscular, desarrollo muscular de un segmento más que otro, actitudes posturales viciosas, sobrecarga de estructuras óseas, articulares y ligamentosas, entre otros, que con el tiempo afectan la salud del estudiante. Indicarles a los sujetos las posturas adecuadas en posición bípeda, sedente y decúbito, estáticas o dinámicas, centrando la atención en la repetición y memorización de posturas no asegura aprendizaje perdurable.

Los estudiantes poseen la información y reconocen la importancia de mantener una postura corporal adecuada, es decir, desde el discurso lo expresan en palabras, no obstante ese saber no se refleja en la práctica corporal.

Por ello, plantear al hábito como una construcción en este trabajo de investigación está sustentado desde el constructivismo considerando a los estudiante como lo propone Sicilia (citado por Gómez Rijo, 2010) “sujetos activos que construyen los significados en su interacción continua con el medio que lo rodea” (p.55). Apropiarse comprensivamente de conocimientos posturales que permitan concientizar posturas adecuadas en cada acción motriz de su vida diaria, será parte de la construcción de hábitos posturales higiénicos que plantea esta investigación.

El concepto de aprendizaje como “un proceso de cambio en la conducta de carácter perdurable, y que se produce como consecuencia de la experiencia. En ese proceso activo e interactivo se relacionan medio e individuo” (Giraldes, 1998, p.128). Permite observar que el estudiante necesita comprender significativamente lo que implica una postura corporal correcta para poder interactuar con el medio y con los otros saludablemente.

Siguiendo lo propuesto anteriormente la construcción de hábitos de higiene postural centra al estudiante como productor de conocimientos sobre su cuerpo permitiéndole adoptar cotidianamente actitudes posturales saludables en cada acción su vida. Considerando al estudiante “el verdadero protagonista de su aprendizaje, teniendo en éste un papel activo en el que no solo reproduce los contenidos facilitados por el docente sino que, además, es el constructor y el productor de sus propios conocimientos” (Gómez Rijo, 2010, p. 52).

Hablar de hábitos de higiene postural en construcción en la clase de Educación Física implica diferenciar al niño capaz de repetir posturas correctas para adquirir un hábito, del niño capaz de aprender a verse a sí mismo como unidad corporal, que le permita adoptar actitudes posturales adecuadas en cada situación de su vida cotidiana, en función de prevenir problemas posturales, lo que con el paso del tiempo se va a convertir en un hábito saludable.

La construcción de hábitos de higiene postural requiere que el niño pueda conocerse, es decir, tome conciencia de sí mismo como totalidad donde lo psíquico, físico y espiritual conforman una unidad. Es necesario que organice el conocimiento de su cuerpo para poder apropiarse de posturas corporales adecuadas. Así lo plantea Alicia Grasso (2001) destacando que:

En la medida que el niño organice el conocimiento de cómo es su cuerpo y el del otro, lo que puede hacer él en relación con otro y el papel que juegan los objetos inmóviles o en movimiento en esta relación, podrá pensar o imaginar lo que va a hacer... y en consecuencia, cuando lo haga, será la acción adecuada, se habrá logrado educar el movimiento (p.50).

El niño aprende lo que desea aprender o lo que satisface sus inquietudes e intereses. El profesor debe “permitir que el alumno sea el autor, que el alumno construya su conocimiento” (Grasso, 2005, p.30)

Fernández (citada por Grasso, 2005) afirma: “lo principal del proceso de aprender es conectarse con el placer de ser autor, con la experiencia, la vivencia de satisfacción del placer de encontrarse autor” (p.30). Si el niño es productor de los conocimientos relacionados a su cuerpo y salud, podrá construir hábitos posturales saludables.

En el proceso de construcción de hábitos de higiene postural es importante considerar las estructuras cognitivas presentes en este proceso como lo son la percepción corporal y espacial.

De acuerdo a la información que reciben los receptores sensoriales<sup>13</sup>, los centros de control mandan ordenes de corrección y ajuste de la postura y el movimiento (Sassano, 2014). Esto se puede evidenciar en el niño que posee disminución visual en uno de sus ojos, al focalizar su vista para resolver una situación determinada, probablemente ubique su cabeza con una pequeña inclinación hacia el lado del ojo sano para obtener mayor información visual, lo que genera un desajuste postural. Si esta situación no es compensada y la adopta frecuentemente puede generar escoliosis como respuesta a mantener una actitud escoliotica durante un tiempo prolongado.

El niño posee una estructura cognitiva que se configura al obtener datos o información del mundo exterior a través de la captación sensible o de la elaboración mental producto de experiencias previas. En el primer caso la información recibida a través de los sentidos por un órgano sensorial específico adaptando la conducta global del sujeto al medio en el presente inmediato. Esto posibilita acciones de mayor complejidad para la elaboración de respuestas o adaptaciones a la situación en la que se encuentra (Sisalima & Vanegas, 2013).

Podemos destacar dos conjuntos de sensaciones vinculadas a la postura corporal y el conocimiento del cuerpo: las *sensaciones propioceptivas*,

---

<sup>13</sup>Receptores sensoriales: terminaciones nerviosas especializadas, ubicadas en los órganos sensoriales (órganos de los sentidos) y en los órganos internos, capaces de captar estímulos internos o externos y generar un impulso nervioso y sensaciones.

kinestésicas a través de estas el sujeto capta las sensaciones de movimiento registrando, aún con los ojos cerrados, en qué posición se encuentra su cuerpo o alguna de sus partes. Y las *sensaciones cenestésicas* que refieren a la recepción de sensaciones internas del organismo como cansancio, sed, dolor, entre otras. (Sisalima & Vanegas, 2013).

Por las vías de la sensación y la percepción el estudiante elabora conocimiento de sí mismo y del contexto en el que está inserto. Toda sensación está constituida por factores físicos, fisiológicos y psicológicos, se generan a través de los órganos de los sentidos; vista, tacto, oído, gusto, y olfato, y son el punto de origen del conocimiento (Sisalima & Vanegas, 2013).

Los estímulos recibidos por los órganos receptores provocan un impulso nervioso que es transferido a las áreas cerebrales registrando esta información y convirtiéndola primero en sensación y posteriormente interpretada en percepción. Esto es posible mediante la comparación y asociación de experiencias sensoriales pre-existentes que son interpretadas y se transforman en percepción. (Sisalima & Vanegas, 2013).

Por lo tanto, la percepción corporal va a proporcionarle al estudiante el reconocimiento de sus posturas corporales en las diversas acciones motrices que realiza en su interacción con el otro y el medio. Al hablar de percepción del cuerpo, el esquema e imagen corporal asumen significatividad en torno a la postura corporal. La postura del sujeto está condicionada por el esquema e imagen corporal de este. El niño que no ha elaborado correctamente la representación mental de su cuerpo, organizando la información almacenada sensorialmente, se desenvolverá en el espacio de forma menos efectiva que el niño que ha elaborado adecuadamente dicha representación.

En la construcción de aprendizajes posturales higiénicos es importante que el estudiante tome conciencia y vivencie las posiciones corporales en su interacción con el medio que lo rodea.

Conocer y experimentar el propio cuerpo posibilita al estudiante comprender como se relaciona y funciona su estructura corporal en la interacción consciente con el otro y el contexto en el que está inserto (Grasso, 2005). Facilita al niño

conocerse y realizar comprensivamente los ajustes posturales requeridos para mantener una postura armónica, en las diversas acciones motrices que realiza dentro y fuera del ámbito escolar.

Las experiencias y percepciones del medio que lo rodea y la incorporación progresiva de elementos corporales posibilitan al sujeto estructurar su esquema corporal. Este esquema “refiere al cuerpo actual, en el espacio, a la experiencia inmediata, a un cuerpo identificado en su forma, el contenido de sus superficies limítrofes, situado, localizado como objeto percibido, orientado en un espacio” (Grasso, 2005, p.26).

Schilder (citado por Grasso, 2001) plantea que por imagen del cuerpo “entendemos aquella representación que nos formamos de nuestro propio cuerpo, es decir, la forma que este se nos aparece” (p.35). La imagen del cuerpo desarrollada por los niños limita o posibilita el desenvolvimiento de este en el espacio, la representación corporal que el niño realiza de sí mismo condiciona las actitudes de este en la interacción con los otros y el medio. Si la imagen corporal del sujeto es negativa, es común que adopte actitudes posturales cifóticas<sup>14</sup> para pasar desapercibido frente a su grupo de compañeros.

Considerando que el estudiante construye su esquema e imagen corporal en la percepción de sí mismo y en la interacción con el otro y el medio que lo rodea, no se puede limitar a los hábitos de higiene postural a la repetición de posiciones corporales biomecánicamente correctas.

Sin embargo, existen factores externos con los que constantemente el niño interactúa que no favorecen posturas corporales correctas. Uno de esos factores es el transporte de cargas. Estas cuando son excesivas siempre son nocivas desequilibrando al organismo y obligando a que se adopten actitudes viciosas para su transporte. Sin embargo, es preciso enseñar a transportar las cargas de la forma más beneficiosa posible (Andújar, Santonja, García, Rodríguez, 2009).

En edad escolar el uso de mochila es el transporte de carga que más afecta a la estructura vertebral. El tipo de mochila convencional (con dos correas ajustables) es la más adecuada porque en su concepción lleva los hombros hacia

---

<sup>14</sup> Actitud cifótica: hombros hacia delante, aumento de la curvatura dorsal, sin problemas estructurales.

atrás corrigiendo la curvatura alta de la espalda. Pero no se puede llevar correctamente cuando el peso de la misma es excesivo, al ocasionar un desequilibrio posterior (caerse de espalda) que lo compensa cargándose más de hombros. Esto se puede evitar, llevando una parte de los libros abrazados adelante (Andújar, Santonja, García, Rodríguez, 2009).

Continuando con la idea de factores externos que desmedran la construcción de hábitos de higiene postural debemos abordar ejercicios presentes en las clases de Educación Física que están desaconsejados para la salud postural. Tradicionalmente como si fueran una receta, muchos docentes de Educación Física utilizan en sus clases ejercicios para movilidad articular, trabajo muscular o flexibilidad, que no son aconsejados ya que exigen demasiado la estructura ósea, articular y muscular del aparato locomotor generando problemas posturales (López Miñarro, 2008). Ver Anexo IX.

Siguiendo a López Miñarro (2008) ejercicios desaconsejados son aquellos que contienen algún movimiento entre palancas óseas, cuya repetición sistemática puede producir algún daño sobre las estructuras osteoarticulares. La repetición de estos ejercicios como parte de la clase es habitual incidiendo de forma negativa en el aparato locomotor del alumno.

Los ejercicios planteados por López Miñarro (2008) están relacionados con:

- La *hiperflexión cervical*: normalmente realizados por los alumnos cuando apoyan sus manos en la nuca durante la realización de abdominales.
- *Hiperextensión y circunducción cervical*: por ejemplo durante la movilidad articular cuando se realizan movimientos circundantes con la cabeza, donde los movimientos de flexo-extensión o inclinación lateral del cuello llegan a su máximo recorrido articular.
- *Hiperextensión lumbar*: en este grupo encontramos al ejercicio denominado puente, ejercicio que provoca cargas excesivas en las articulaciones intervertebrales del raquis lumbar. Otro ejercicio habitualmente utilizado en las clases de Educación Física que

mantiene una hiperextensión lumbar son los de fortalecimiento lumbar en decúbito prono o denominados tradicionalmente lumbares.

- *Doble flexión coxofemoral e incorporación de tronco en los ejercicios de trabajo abdominal:* generan estrés en la estructura pélvica y en el raquis lumbar aumentando la presión intradiscal.
- *Doble aducción escapula humeral máxima:* el raquis adopta una postura hiperlordótica. Ejecutada frecuentemente puede alterar la estabilidad del raquis lumbar.
- *Hiperflexión lumbar:* comprometen las estructuras osteoligamentosas que dan estabilidad al conjunto del raquis. Esto sucede cuando el peso de los brazos, tronco y cabeza queda suspendido por la zona lumbar produciendo gran resistencia en la articulación lumbosacra, esto lo podemos observar en ejercicios de estiramiento desde la posición bípeda como postura inicial llevando las manos a tocar la punta de los pies o el suelo sin flexión de rodillas.

La construcción de hábitos posturales saludables en los alumnos de primer ciclo tiene estrecha relación con el desarrollo armónico del niño desde su corporeidad y la interacción este con los factores externos que promueven el deterioro de la salud postural.

#### *II.4. Educación Física e higiene postural*

El abordaje del contexto histórico existente entre salud y Educación Física pone de manifiesto la importancia de la construcción de hábitos posturales higiénicos, en las clases de esta disciplina, como proyecto de vida saludable. También refleja el lugar que ocupa la salud postural en los contenidos propuestos en las clases de educación física.

La educación para la salud es un tema transversal en el área de Educación Física. “La idea de cuerpo en la educación física argentina ha respondido al modelo educativo sociopolítico de fin del siglo XIX” (Grasso, 2001, p.16). Estuvo influenciada desde la anatomía, la fisiología y la psicología, centrando sus fundamentos en la salud, la voluntad y la moral (Grasso, 2001).

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

En 1898 el Ministerio de Educación de nuestro país solicita a la Comisión de Salud Nacional aportar sus conocimientos hacia la Educación Física “de allí surge un sistema argentino de educación física, en oposición a los ejercicios atléticos militares que se daban hasta entonces en la escuelas” (Grasso, 2001, p.16). Así, se organizó un plan de estudios respaldado científicamente desde la anatomía y la fisiología, con criterio pedagógico escolar, donde se priorizó el cuidado de la salud desde la higiene, los primeros auxilios y la gimnasia correctiva (Grasso, 2001).

La Educación Física en su enseñanza y aprendizaje “se concretó con un cuerpo que tenía tareas disciplinadoras, ordenadoras, moralizadoras e higienistas, un cuerpo entrenable y moldeable que respondió a la idea de mens sana in corpore sano” (Grasso, 2001, p.17). Este modelo se puede observar todavía en la actualidad en algunas clases de Educación Física.

Grasso (2001) afirma: en “la Ley Federal de Educación... la educación física es concebida como una educación corporal o educación por el movimiento para la construcción y conquista de la disponibilidad corporal” (p.17). Es decir, enfoca la atención en el ser que se mueve.

Desde esta concepción surge la corporeidad como parte fundamental de la Educación Física, así lo afirma Gómez (citado por Grasso, 2005) quien considera a esta disciplina “como un proceso pedagógico tendiente a considerar y crear las condiciones para el desarrollo de la corporeidad en su dimensión global y compleja, con la motricidad como aspecto constitutivo y cualificador” (p.27).

Sin embargo, la praxis cotidiana está compuesta de ejercicios técnicos, mecánicos, con el doble discurso de lograr cuerpos saludables;

El uso de un cuerpo sin unidad, fragmentado en masas musculares, sometido a interminables repeticiones de movimientos estereotipados, lleva a perpetuar un concepto corporal que nada tiene que ver con el concepto de corporeidad<sup>15</sup> actual (Grasso, 2001, p.19).

Esta dicotomía se ve reflejada según Alicia Graso (2001) al:

---

<sup>15</sup> Corporeidad: construcción permanente de la unidad psicofísica-afectiva-social-intelectual, es decir, el ser humano, a partir de los que tiene significado para él y para la sociedad. Grasso, A. 2001, p.19

Pararse un rato frente al consultorio de un médico traumatólogo, kinesiólogo o psiquiatra, y observar todos los pacientes que desfilan con afecciones y enfermedades de cualquier tipo, cuya raíz está en el desconocimiento de su cuerpo y un mal uso del mismo” (p.17).

Delgado & Medina (citados por López Miñarro, 2008) afirman que:

A lo largo de la historia de la Educación Física (E.F.) y el Deporte se han diseñado y practicado diferentes tipos de ejercicios. Dependiendo de la corriente de la E. F. en que nos situemos- corriente higiénica, pedagógica, expresiva, de la condición física y deportiva-, dichos ejercicios tendrían unos objetivos diferentes. Sin embargo, en todo momento e independientemente de la corriente bajo la cual los individuos practicarán ejercicio físico, se desarrollaban creencias generalizadas sobre los efectos de la práctica de actividades físicas tanto en la formación y desarrollo del individuo como, fundamentalmente, en la salud del mismo. (p.11)

En la actualidad se ha detectado la práctica de “ejercicios que están desaconsejados ya que su realización repetida puede dañar seriamente la salud orgánica de los individuos e incluso llegar a provocar lesiones irreversibles” (Delgado & Medina, citados por López Miñarro, 2008, p.11). Lo anteriormente expresado desmedra la idea de que la actividad física siempre es sinónimo de salud<sup>16</sup>. Es importante que la actividad física en post de una salud integral dinámica sea abordada desde una perspectiva anatómico-funcional de la Educación Física, que aboga por un tratamiento del correcto desarrollo motor y postural del alumno, aprovechando todos los beneficios derivados del ejercicio físico. (López Miñarro, 2008, p.16).

La Educación Física debe establecer “una formación integral del sujeto (motriz, socio-afectiva y cognitiva) utilizando el movimiento” (Rodríguez, 2006, p. 24), sin ambigüedad entre el discurso y la práctica, no se puede hablar de la clase de educación física como espacio para la construcción de proyecto de vida saludable como lo plantea la propuesta curricular y en la práctica presentar actividades y ejercicios que desmedran la salud del estudiante.

---

<sup>16</sup> Salud: estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Organización Mundial de la Salud.

La propuesta curricular para primer ciclo de nivel primario en el área Educación Física como lo describimos en el capítulo I presenta entre los objetivos, aprendizajes y contenidos propuestos aportes para la construcción de hábitos de higiene postural. Esta construcción estará sustentada desde una perspectiva pedagógica y no médica.

La clase de Educación Física no debe transformarse en una clase de reeducación postural. Todo lo contrario, desde los aportes teóricos propios la disciplina posee fundamentos para generar aprendizajes significativos que cimientan conocimientos corporales que permiten la construcción de hábitos de higiene postural. Estos conocimientos están relacionados en primer ciclo de nivel primario con el esquema corporal, la imagen corporal, las habilidades motrices básicas “en escenarios que favorecen la conformación de un vínculo con su propia corporeidad, con reconocimiento de los otros y del ambiente de manera creativa” (Propuesta Curricular de la provincia de Córdoba, 2012-2015, p.189).

Abordar esquema e imagen corporal desde la clase de Educación Física de manera significativa y consciente permite trabajar la representación mental de sí mismo en cada acción de su vida diaria y en las posturas que adopta en su interacción con el otro y el medio. Desde el esquema e imagen corporal del niño se puede abordar el conocimiento de posturas correctas o viciosas y la construcción de posturas armónicas en relación con su esquema corporal.

El correcto desarrollo del esquema corporal constituye uno de los aspectos de prevención de problemas posturales que la mayoría de los autores recomiendan. El dominio y la percepción de cada uno de los segmentos corporales y la relación entre ellos son imprescindible en el alumno. La conciencia del esquema corporal en situación dinámica o estática es importante para construir posturas corporales higiénicas. (López Miñarro, 2009).

La percepción del cuerpo, es denominada por Shilder (citado por Grasso, 2001) como imagen corporal, es decir, “aquella representación que nos formamos de nuestro propio cuerpo” (p.35). Esta se construye de manera individual en un continuo ordenamiento y reordenamiento de experiencias condicionando la forma de movernos a partir de los cambios corporales diarios. (Grasso, 2001). La

imagen corporal va condicionar la actitud postural del niño en su interacción con los otros y con el medio.

Esquema e imagen corporal son aspectos constitutivos del sujeto que se construyen conjuntamente como lo plantea Alicia Grasso (2001) “nuestro cuerpo crece o decrece, saludable o enfermizamente, en forma y tamaño según la construcción que hagamos de él, por la reunión, la integración que hacemos de su esencia material y mental, porque es una unidad” (p.38).

Recuperando afirmaciones anteriores las habilidades motrices<sup>17</sup> básicas como aporte teórico de la Educación Física en la construcción de hábitos posturales higiénicos, son consideradas como habilidades “genéricas que constituyen la base de actividades motoras más avanzadas y específicas” (Rodríguez, 2006, p.191-192), de allí que es preciso enfatizar que están presentes en cada acción motriz que el sujeto realiza. Por ello es importante el desarrollo correcto de las mismas como base para la construcción de posturas adecuadas durante la marcha, la carrera, el traslado de objetos, entre otros.

Las habilidades motrices básicas *locomotoras* (desplazamientos, caminar, saltar, trepar, transportar, esquivar, entre otras), *no locomotoras* (girar, suspenderse y balancearse, empujar y traccionar, entre otras) y *manipulativas* (lanzar, pasar, recibir, picar, golpear y trasladar objetos con uso de elementos, entre otros) desarrolladas de manera consciente y significativa posibilitan el dominio corporal que requiere cada acción motriz sin comprometer el cuerpo a posiciones forzadas que dañen la salud postural.

El abordaje del esquema e imagen corporal y las habilidades motrices básicas como contenidos de la clase de Educación Física, contribuye al desarrollo armónico postural permitiendo al alumno economizar esfuerzos en cada acción motriz que realiza, evitando posturas viciosas que originen desajustes posturales. Esto constituye a la Educación Física como espacio de construcción de aprendizajes transferibles a cada comportamiento motriz y perdurable en el tiempo.

---

<sup>17</sup> Habilidades motrices: toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un acto deseado. Singer (citado por Rodríguez, 2006, p.190)

Los contenidos mencionados en el párrafo anterior permiten al niño enriquecer el conocimiento y percepción de su propio cuerpo para el desarrollo de hábitos de cuidado de sí mismo, como lo plantea la propuesta curricular para primer ciclo de nivel primario en el área de Educación Física. El desarrollo consciente del esquema corporal y el aprendizaje significativo de las habilidades básicas de movimiento, permitirán formar bases sólidas para construir hábitos posturales higiénicos perdurables en el tiempo.

## *II. 5. Higiene postural en primer ciclo de nivel primario*

El primer ciclo de nivel primario es “una etapa fundamental en el desarrollo del niño. Los cambios experimentados en la morfología corporal serán espectaculares cualitativamente y cuantitativamente pero, del mismo modo, debemos ser precavidos y asegurar que dicho crecimiento se produzca de la forma más adecuada posible” (Rodríguez, 2006, p.215).

Este periodo de escolarización comprende niños de 6 a 8 años de edad. Las características del desarrollo de estos niños son importantes para abordar la construcción de hábitos de higiene postural, brindan los parámetros de desarrollo convencionales para la edad. Esto permite comprender los aspectos corporales presentes en cada acción motriz y la postura que el niño adopta en ellas. Un niño con sobrepeso requiere mayor esfuerzo para sostener una postura bípeda correcta en relación a otro con peso proporcional a su etapa evolutiva. A continuación describiremos algunas características generales de los niños de 6 a 8 años.

Durante el periodo comprendido por esta edad la estatura aumenta pausadamente. No existen cambios bruscos a nivel orgánico, por lo cual el esquema corporal se estructura equilibradamente. Puede existir perturbación en este proceso cuando por mala calidad en la alimentación el peso del niño no corresponde con los parámetros adecuados para la edad, ser obeso o demasiado delgado dificulta la concientización y dominio del cuerpo, aparte de dificultar la práctica en las diferentes actividades motoras. (Gómez, 2013, p.19)

Entre los 6 a 8 años “ambos sexos presentan estructuras corporales semejantes y estaturas no diferenciadas por el sexo, sino por el biotipo<sup>18</sup>” (Gómez, 2013, p.19). A esta edad son muy elásticos pero muscularmente no son fuerte, presentan movimientos relativamente armónicos, fluidos y equilibrados pero todavía algo imprecisos. El niño está en constante movimiento y cualquier estímulo provoca su movilidad por lo que se fatiga con rapidez debido a irregularidades en el balance metabólico de la glucosa en sangre. (Rodríguez, 2006).

Este periodo comprende una etapa de afianzamiento de la lateralidad y dominio del espacio. Se puede apreciar la mejora de la coordinación y el equilibrio (Rodríguez, 2006). Estos aspectos condicionan directamente la postura del niño y un correcto aprendizaje postural.

Entre los seis y siete años no se encuentran diferencias morfológicas notables. A los siete años la apariencia del niño presenta extremidades de mayor longitud en relación al resto del cuerpo, su cara aumenta de tamaño, aspectos que influyen en la construcción de su esquema corporal. Se convierte en un niño menos impaciente, ya que, se regulan algunos cambios metabólicos. Presenta actitudes corporales medidas, ligado a un mejor control de su motricidad, aunque puede tener picos de hiperactividad (Gómez, 2013).

El niño a los ocho años logra mayor fortalecimiento orgánico y corporal, con aumento del diámetro biacromial y torácico con relación a la altura. Los niveles de resistencia al esfuerzo aumentan en consecuencia a la energía muscular y al crecimiento del corazón que se adelanta a la curva de crecimiento general, provocando un incremento del volumen sistólico, favoreciendo la relación de la circulación sanguínea con los intercambios a nivel muscular. Esto mejora el tono muscular permitiendo realizar tareas motoras comprometiendo la fuerza global o discriminando algún grupo muscular específico (Gómez, 2013).

El sistema nervioso comienza a acercarse a la madurez, permitiendo a los ocho años mayor ajuste de movimientos que involucren la motricidad fina. La

---

<sup>18</sup> Biotipo: es la forma típica de un organismo (persona, animal o planta) que puede considerarse un modelo de su especie, variedad o raza. (Zerón, 2011, p. 22)

capacidad física que manifiestan a esta edad está condicionada por la madurez del sistema nervioso y el incremento de la fuerza.

Conocer y comprender las características de desarrollo de los niños de seis a ocho años descritas en los párrafos anteriores le permiten al profesor de Educación Física no olvidar la etapa de crecimiento por la que están pasando los alumnos, en primaria especialmente, y por lo tanto, no perjudicar sus estructuras con excesivas presiones sobre ligamentos, cartílagos, tendones, entre otros. (López Miñarro, 2008).

Siguiendo esta idea Rodríguez (2006) afirma que “la etapa escolar supone un periodo fundamental para abordar el correcto trabajo de higiene postural. El educador debe conseguir de sus alumnos un esquema corporal estático y dinámico lo más correcto posible para el desarrollo de las actividades” (p.215). Esto va a condicionar su actitud postural frente a las acciones motrices que realice.

Abordar esta temática desde temprana edad posibilita actitudes positivas ante la vida y conocimientos necesarios para el cuidado del propio cuerpo de manera saludable, pensando en el presente y en el futuro, así se sentarán cimientos para construir hábitos saludables. (López Miñarro, 2008).

## Capítulo III: Aspectos Metodológicos

### *III.1. Estrategias metodológicas*

#### *III.1.1. Tipo de diseño de investigación*

Esta investigación cualitativa remite a un estudio exploratorio, cuyo objeto de conocimiento, la construcción de hábitos de higiene postural de los niños de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física, se va construyendo en la sistematización de las prácticas en base a las teorías con respecto al estudiante desde su capacidad de construir aprendizajes posturales higiénicos y lo observado en clases.

#### *III.1.2. Unidad de observación*

La unidad de observación son las actitudes posturales y los conocimientos sobre higiene postural de los alumnos de primer ciclo en las clases de Educación Física.

#### *III.1.3. Unidad de análisis:*

La unidad de análisis son 45 alumnos/as los cuales cursan la sección “C” del primer ciclo de nivel primario del Instituto Nuestra Señora del Valle, Los/las alumnos/as tienen entre 6 y 8 años de edad.

Las clases de Educación Física es donde se realizaron 12 observaciones, se llevaron a cabo una vez a la semana cuatro clases por grado. Las observaciones se realizaron los días lunes, martes y miércoles, correspondiendo los días lunes a primer grado C, los días martes tercer grado C. El día miércoles segundo grado C, el tiempo de duración es de cuarenta y cinco minutos por clase.

Se considera relevante observar este grupo de niños porque están en una etapa fundamental de desarrollo físico motor para la construcción de hábitos de

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

higiene postural, desde la construcción de su corporeidad, como también desde una edad sensible que permite trabajar la expresión corporal de manera espontánea y desinhibida.

#### *III.1.4. Universo y muestra*

El centro educativo Instituto Nuestra Señora del Valle cuenta en el nivel primario, con tres divisiones A, B y C de primero, segundo y tercer grado. La población de estos nueve grados es de 272 alumnos/as con un total de 150 mujeres y 122 varones. No obstante, y en función de hacer foco en un grupo de estos niños se selecciona una sección de cada grado, con un total 45 alumnos/as, 23 mujeres y 22 varones. Las edades de los/as mismos/as se encuentran entre los seis y ocho años. Grupo en el que se han observado con mayor notoriedad las posturas estudiadas, con reiteradas presencias de actitudes posturales viciosas en posición sedente, bípeda y decúbito durante las clases de educación física

#### *III.1.5. Técnica de recolección y análisis de datos.*

La técnica de recolección de datos: es la observación no participante de las clases de Educación Física de los estudiantes de primer ciclo de nivel primario de la división C y la encuesta enfocada a 15 alumnos/as por grado de la división observada.

El trabajo de campo consistió en la entrada al territorio, mediante contacto con el representante legal de la institución, presentación de un cronograma de visitas realizadas de lunes a miércoles durante las clases de Educación Física de primer ciclo de nivel primario, para llevar a cabo las observaciones de las clases y las encuestas enfocadas a los alumnos durante el recreo. (Ver anexo X)

En el trabajo de campo se realiza las observaciones y se focaliza la atención en las actitudes posturales de los alumnos y las estrategias que se implementan en las clases tendientes a la construcción de hábitos de higiene postural. (Ver anexo XI).

### *III.2. Análisis e interpretación de datos*

En este trabajo exploratorio en torno a cómo se construyen los hábitos de higiene postural se seleccionaron niños entre seis y ocho años, con un desarrollo físico motor propio de la edad evolutiva en su mayoría, varones y mujeres, algunos con ciertos conocimientos acerca de las posturas corporales correctas e incorrectas.

Para lograr una investigación acertada y valiosa es que junto a periodos de observación se utilizó la encuesta. Estas técnicas de investigación pretenden dar cuenta de la conjunción entre teoría y praxis.

A continuación se describirá la información con relación a las posturas bípedas, sedentes decúbiteo o yacente que adoptaban el grupo seleccionado para dicha observación.

En posición bípeda el 60% de los estudiantes señaló la imagen b de la pregunta tres en la encuesta realizada, mostrando de esa forma una manera incorrecta de pararse, asociando la postura correcta con una posición hiperlordótica.

Durante la práctica se podía observar que los alumnos que presentaban en posición bípeda, actitudes cifóticas y lordóticas las corregían cuando comenzaban a realizar la actividad o al cambiar de posición. Esto reafirma lo que plantea Pazos y Aragunde (2000), al referirse a las malas actitudes posturales y la falta de información sobre una buena postura, las cuales muchas veces son precursoras de alteraciones posturales.

Así mismo, la actitud del niño se manifiesta estrechamente relacionada con aspectos de carácter emocional, los alumnos más introvertidos manifestaban constantes actitudes posturales cifóticas en posición bípeda como también en posición sedente. Es decir, los estímulos internos (emociones) del niño van a condicionar positiva o negativamente la postura corporal.

En la pregunta seis referente al modo de recoger elementos, los niños seleccionaron la imagen b donde se recogen elementos según la imagen de flexión de tronco desde bipedestación. Mientras que en la práctica se observó esta postura cuando realizaban actividades de recoger, lanzar y receptor. Siguiendo a López Miñarro (2008) esta postura no es recomendada porque puede

generar problemas en la columna lumbar a causa de la enorme tensión que se crea sobre ella. Esto también ocurre al lanzar y recoger elementos. El niño parte desde una postura bípeda incorrecta y sobrecarga la columna vertebral para mantener equilibrado el cuerpo.

La postura sedente dentro del aula está representada en la encuesta con la imagen del niño apoyado sobre el banco, marcando una gran convexidad de la curvatura de la columna vertebral (hipercifosis) por retroversión de pelvis. Esto se aleja de la postura sedente que debe mantener el tronco erguido, con hombros hacia atrás y columna vertebral recta que plantea Pasos y Aragunde (2000).

Las clases de Educación Física se imparten en un espacio más abierto y menos estructurado que las aulas, por eso es que los niños al esperar su turno se sientan en el suelo. Casi la totalidad de los/las alumnos/as lo hacen en posición sedente; que permite observar actitudes cifóticas, sedentación sobre sus propias piernas o formando una W con ellas manteniendo en esta última posición, rotación de cadera con apoyo de toda la parte interna del muslo y pierna, mientras que los tobillos se ubican con rotación externa.

Esta postura es tan común que es importante para el niño comprender los problemas que ocasiona y corregirla desde temprana edad.

El tiempo en posición sedente –esperando el momento para realizar la actividad- es en general muy prolongado y es precisamente en ese lapsus donde se manifiestan constantes actitudes posturales viciosas.

Esto hacen que los estudiantes tengan una sobrecarga en las estructuras óseas, tendinosas, musculares, entre otras tal y como lo plantea López Miñarro (2008), manteniéndolas en cada momento de espera sin llegar a generar posturas armónicas durante la sedentación.

Siguiendo la línea de investigación, el profesor de Educación Física hizo trabajar a los/las alumnos/as de primer y segundo grado con ejercicios de movilidad articular, para lo cual debían desde la posición sedente en el suelo, elevar y flexionar una pierna tomando esta con ambas manos a la altura de la rodilla y desde esa posición realizar movimientos de circunducción de tobillo. Se reconoció que la mayoría de los niños llevaba el tronco hacia adelante para lograr la posición y mantenerla. Para Jorge Gómez (2013) a esta edad no son fuertes muscularmente por lo tanto, mantener esa posición requiere del niño una

disposición postural incorrecta para sostenerla en el tiempo que el docente se lo requiere, compensando así la fuerza que sus brazos no poseen.

Esta misma postura la sostiene López Miñarro (2008), con respecto a que no se puede hablar de hábitos de higiene postural si durante la actividad física utilizamos ejercicios que son desaconsejados y dañan la salud postural del niño.

Esto mismo ocurre en los días de clima desfavorables, llámese lluvia o mucho frío. La clase de Educación Física se dicta dentro del gabinete del área, por lo cual los/las alumnos/as deben distribuirse por el espacio tomando en cuenta las características del mismo. Por lo general, lo hacen en posición sedente sobre los cajones de step, el primer tramo del cajón de salto, la viga baja de equilibrio o en las colchonetas. Esta situación incómoda provoca desajustes posturales, es decir la base de apoyo es inestable, pequeña o inadecuada por lo que no permite al estudiante adoptar una postura sedente correcta, favoreciendo la aparición de actitudes posturales viciosas, tal y como lo asevera Prieto Bascón (2011) diciendo que si la información obtenida del mundo exterior a través de la captación sensible corresponde a posturas sedentes incorrectas, el niño va a adaptar su conducta a esa realidad inmediata; y si ésta se prolonga en el tiempo de manera repetitiva se van a formar hábitos posturales viciosos.

En cuanto a la postura decúbito o yacente no se colocó como posición inicial de ninguna actividad, sin embargo en una suerte de expresión un alumno la adoptó como postura de espera mientras llegaba su turno de realizar la actividad. El llamado de atención hizo que fuera remplazada por la posición sedente.

En otra instancia se siguió la línea de la encuesta para abordar cómo duermen. La mayoría se inclinó por la imagen en posición fetal mientras que el resto la posición variaba entre decúbito ventral y decúbito lateral con piernas extendidas.

Si tomamos en cuenta que la mayoría optó por la posición fetal la cual es reconocida por Medina Jiménez (2003) como una buena postura libre de presiones para la columna vertebral, podemos afirmar que la postura yacente a la hora de costarse es posturalmente higiénica en la mayoría de los niños encuestados.

Casi el total de los estudiantes que participaron en la encuesta dijeron saber cuán importante es mantener una buena postura corporal sin lograr fundamentar la elección de su respuesta.

De esta forma, nos lleva hacia otro planteamiento relacionado con los aprendizajes significativos. Los/las alumnos/as reconocen los beneficios de una postura correcta aunque no pueden tomarla como base troncal para tenerla presente en sus hábitos diarios, debido a que no lograron apropiarse de lo que sería un aprendizaje de higiene postural tal como lo plantea Gómez Rijo.

Es la Educación Física la quien tiene la labor en materia de educación vinculada a la salud, promover actitudes, hábitos, destrezas y conocimientos que el estudiante pueda trasladar a la vida cotidiana, y es el profesor de esta disciplina quien debe cumplir ese papel en la escuela como lo afirma Casimiro (1999).

Sin embargo, los/las alumnos/as expresaron durante la encuesta que son sus padres quienes les han enseñado sobre la importancia de mantener una postura corporal correcta. Llama la atención que no recuerden haber escuchado sobre el tema al profesor de Educación Física.

Teniendo en cuenta las respuestas de la encuesta sobre cómo ejecutaban el rol adelante, los niños señalaron el apoyo de manos sobre la colchoneta, seguido de la relación sin apoyo de la cabeza como la forma correcta en la ejecución de la destreza. Los/las alumnos/as reconocen su esquema corporal percibiendo de manera correcta las posturas y acciones que requieren la ejecución de rol hacia adelante adecuadamente. Es así como manifestaban la importancia del desarrollo consciente corporal de dicho esquema. En palabras de Alicia Grasso (2001) es necesario tener consciencia sobre el desarrollo del esquema corporal como unidad.

Otra problemática observada durante las clases fue la carga y traslado de elementos y/ o sujetos, una práctica habitual pero con poco conocimiento sobre sus posibles consecuencias. Incorporar al cuerpo un peso extra en su espalda y desconocer los efectos negativos que puede ocasionar el trasladar a un compañero o elemento pesado sobre la columna vertebral trae aparejado problemas de salud.

Es totalmente cotidiano ver a los alumnos cargando una mochila a veces con pesos desmedidos haciendo que usen posturas incorrectas para compensar el peso de las mismas.

Lo mismo ocurre cuando los estudiantes ayudan al docente a llevar elementos de trabajo hasta el lugar que se realizan las actividades o cuando transportan las mochilas desde el aula hacia el espacio donde se dicta la clase de Educación Física. Allí se observa una deficiente movilización corporal.

Ya en sus estudios Andújar, Santonja, García y Rodríguez (2009) afirman que el traslado de carga excesiva debe erradicarse para conservar la salud de la columna vertebral y solo en caso de no poder evitarlo es imprescindible enseñarle una correcta y beneficiosa forma para transportar el peso de más.

Las clases de Educación Física observadas se han basado en forma de instrucciones directas sin detenerse en principios básicos pero necesarios para el cuidado del bien máspreciado de un ser; y éste es su cuerpo.

El docente indica al niño el momento en que debe levantarse y ejecutar las actividades planteadas para la clase pero no se detiene en la posibilidad de abordar la cátedra como espacio de construcción como lo propone esta investigación donde se pretende considerar a los/las alumnos/as como lo hace Sicilia definiéndolos como: “sujetos activos que construyen los significados en su interacción continua”.

Muestra de ello es que se observó, que los niños adoptaban posturas inadecuadas o realizaban ajustes posturales incorrectos durante las actividades pero éstas no eran asociadas a la necesidad de corregirlas; más bien eran correcciones relacionadas con el comportamiento.

Por lo tanto no había correcciones sobre actitudes posturales viciosas relacionadas a malos hábitos que perjudicarían la salud del niño en el futuro; sino que eran llamados de atención para que se pararan bien o sentaran correctamente para lograr que se quedaran quietos en el lugar y no molestaran durante el tiempo de espera para realizar la actividad.

La ausencia de sugerencias y traslado de saberes del docente hacia el estudiante sobre las actitudes posturales viciosas como la corrección desacertada de la postura sedente o bípeda por parte del docente no favorece a que el/la alumno/a desarrolle su esquema corporal correctamente ni construya hábitos

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

posturales higiénicos. Lo cual se contradice con la postura de Rodríguez (2006) quien asegura que la corrección es necesaria para el desarrollo de actitudes posturales correctas frente a todas las acciones que realice.

## Conclusiones

La Propuesta Curricular de la provincia de Córdoba desde el área Educación Física a través de sus contenidos disciplinares posibilita que los estudiantes se inicien en la construcción de un proyecto de vida saludable, los hábitos de higiene postural son parte de ese proyecto.

Sin embargo, uno de los problemas que origina mayor preocupación en la sociedad actual son las problemáticas relacionadas con la salud postural, las cuales cada vez se presentan en edades más tempranas. Por ello, construir hábitos posturales higiénicos de manera significativa y consciente permite al alumno crear aprendizajes de posturas correctas transferibles a cada acción motriz y perdurable en el tiempo.

Abordar la construcción de hábitos de higiene postural en los niños de primer ciclo de nivel primario implica desde esta investigación el análisis y la comprensión de una serie de procesos y factores implicados en dicho aprendizaje. Considerar la construcción de posturas correctas como hábitos saludables desde las actitudes, las sensaciones y percepciones corporales pensando en las características y capacidades de los niños, nos permite afirmar que adecuadas posturas favorecen el desarrollo corporal del sujeto manera saludable en fomento de una vida adulta de calidad.

Respecto a si *los hábitos de higiene postural se construirían mediante las prácticas corporales propias de las clases de Educación Física*. Se infiere que las prácticas observadas no permiten un espacio de construcción de hábitos posturales higiénicos dado su abordaje e implementación. El profesor utiliza la instrucción directa como estilo de enseñanza durante todas sus clases, las actividades propuestas están planteadas desde una serie de tareas motrices que el/la alumno/a reproduce desde las indicaciones del docente. Esto impide que la clase de Educación Física se transforme en un espacio donde el estudiante pueda ser productor de aprendizajes corporales que le permitan construir hábitos de higiene postural saludables.

Si consideramos que desde los diseños se refleja una nueva mirada de la concepción de Educación Física para la vida del sujeto, la idea de construcción de hábitos de higiene postural está sustentada desde el constructivismo. Por lo tanto, la clase de Educación Física debe presentar estrategias y actividades que permitan al estudiante ser constructor de sus conocimientos. Por ello, si las prácticas corporales realizadas por los/las alumnos/as no son efectuadas desde la comprensión consciente de las mismas, no se podrán observar logros que favorezcan la adquisición de aprendizajes posturales saludables en bienestar del individuo.

Un aspecto relevante en la recolección de datos de datos es que en las clases observadas la mayoría de los alumnos adquirirían posturas corporales correctas solo cuando era solicitado por el docente y la mantenían hasta que éste deja de centrar su atención en él, por ejemplo al realizar la destreza rol adelante; indicadores de una mirada tradicionalista de la Educación Física.

Las correcciones de *pararse* o *sentarse bien* están relacionadas con mantenerse quietos en el lugar, y no refieren a apropiarse de posturas corporales correctas. A su vez, se presenta de manera errónea el conocimiento de postura bípeda y sedente de forma correcta con la asociación de ésta a la acción de comportarse bien o mal. Esto permite observar, por ejemplo, que el estudiante se ubica en posición sedente en el suelo manifestando actitudes cifóticas que el docente no corrige.

También los tiempos de espera del estudiante entre cada ejecución cuando son extensos originan distracción o aburrimiento, provocando disputas entre ellos o posturas incorrectas como sentarse sobre sus rodillas o apoyados en la espalda de los compañeros. De allí que, es importante crear espacios en las clases de educación física donde el estudiante logre ser productor de sus conocimientos, desde la consciencia de su propia corporeidad y así construir posturas correctas que cimenten hábitos posturales higiénicos saludables.

Por lo tanto, es necesario que el profesor tenga “la idea y uso del cuerpo incorporado como hábito constructivista” (Grasso, 2001, p.18). Esto le permitirá

planificar sus clases como espacios que le posibiliten al estudiante construir y desconstruir saberes donde es protagonista.

Desde este lugar, le permitirá construir aprendizajes significativos de su esquema e imagen corporal desarrollando su corporeidad como unidad psíquica, física, espiritual, motriz, afectiva, social e intelectual, como un ser que siente y habita su cuerpo, apropiándose de posturas correctas y saludables en cada acción motriz que realiza, transfiriendo los conocimientos aprendidos a diversas acciones que efectuó en etapas posteriores de su vida.

Del análisis acerca de si *la propuesta de Educación Física para primer ciclo presenta estrategias y contenidos que favorecen la construcción de hábitos de higiene postural*, se puede afirmar que la propuesta curricular de la provincia de Córdoba para primer ciclo de educación primaria en el área Educación Física, orienta la construcción de saberes corporales del niño desde un aprendizaje que favorezca el vínculo entre su propia corporeidad, el ambiente y los otros creativamente.

Los aprendizajes y contenidos expuestos por la Propuesta Curricular son pertinentes para el conocimiento y percepción corporal desde un aprendizaje comprensivo de sí mismo en interacción con otros y el medio, como cimiento para la construcción de hábitos de cuidado corporal. Tales contenidos se trabajaron en las clases de Educación Física observadas sin embargo, no se presentaron las condiciones durante las clases que posibilitaran un aprendizaje corporal comprensivo construido por los/las alumnos/as.

Por ejemplo, en relación a *esquema e imagen corporal y habilidades motrices básicas*; el desarrollo armónico y consiente del esquema e imagen corporal permiten a todo sujeto ser capaz de percibir su propio ser como unidad, conformado por conocimientos, afectos, actitudes; esto promoverá construir posturas corporales saludables transferibles a cada acción motriz que realice.

Así, el trabajo de las habilidades motrices básicas de manera significativa permitirá al niño caminar, correr, saltar, lanzar, entre otras, correctamente adoptando posturas armónicas como también explorar y reconocer sus

posibilidades y limitaciones motrices en las acciones que realiza para no dañar su salud postural.

De allí que es imperativo, fundamental e importante que las propuestas de enseñanza de las clases de Educación Física potencien aprendizajes significativos concientizando en una proyección a su entorno más próximo, la familia, para la construcción de hábitos de higiene postural como fundamento esencial para una vida saludable. Así pues, la escuela y la familia logren de manera conjunta contribuir con la construcción de proyecto de vida saludable del estudiante planteado por la Propuesta Curricular desde el área de Educación Física; respondiendo a un cambio de paradigma necesario de cómo entender la práctica docente a fin de colaborar con un proyecto de vida saludable para todo sujeto (niño, joven, adulto) desde la Educación Física.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arancibia Violeta; Herrera, Paulina; Straserr, Katherine: “Manual de Psicología Educacional”. 6° edición actualizada. Ediciones Universidad Católica de Chile. 1997. Pág. 102, 103.
- Aragunde Soutullo, J.L.; Pazos Couto, J.M. ( 2000 ) *Educación Postural* .Editorial Inde. Pág. 10
- Arrondo Parco, A. (2012). La Postura Corporal en Educación Física. *Revista Arista Digital*, 27, 52-60.
- Cambursano, Susana; Andrada, Silvana (2014). *La Enseñanza de la Psicología en las Ciencias de la Educación*. Córdoba, Argentina. Editorial Brujas.
- Castillo, M.D. (2000) *La importancia de la educación postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda*. Medicina General. Pág 464
- Contreras Jordán, O.R. (2009). *Didáctica de la Educación Física, un enfoque constructivista*. Barcelona, España. Editorial I.N.D.E. 3ª ed.
- Corrales, Nidia; Ferrari, Silvia; Gómez, Jorge; Renzi, Gladys (2010). *La Formación Docente en Educación Física: Perspectiva y prospectiva*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Noveduc.
- Diccionario de Psicología: hábito.<http://www.rinconpsicologia.com/2009/02/diccionario-de-psicologia-h.html>
- Diseño Curricular de la Educación Primaria, 2012-2015. Ministerio de Educación de la Provincia de Córdoba.
- García, C.; Lores, A. *La educación postural en el ámbito educativo y su contexto social*. Pág. 36

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

- García Jiménez, J.V.; García Pellicer, J.J.; Yuste Lucas, J. L. (2012). *Educación Física en Ingles. Una propuesta para trabajar la higiene postural en Educación Primaria*. Revista Nueva Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, núm. 22, p.70-75. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732288016>
- Giraldes, Mariano; Brizzi, Hugo y Madueño, Juan. (1998) *Didáctica de la Educación Física*. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Fácua.
- Gómez, A; Méndez, R. *Ergonomía en las actividades de vida diaria en la infancia*. Revista fisioterapia N° 22. Pág. 123.
- Gómez, Jorge (2013). *La Educación Física en el Nivel Primario*. Buenos Aires, Argentina. Editorial Stadium.
- Grasso, Alicia; Erramouspe, Beatriz (2005). *Construyendo Identidad Corporal: la Corporeidad Escuchada*. Buenos aires, Argentina. Ediciones Novedades Educativas.
- Grasso, Alicia (2001). *El aprendizaje no resuelto de la Educación Física: La Corporeidad*. Buenos aires, Argentina. Ediciones Novedades Educativas.
- Harf, R: (2003) *La estrategia de enseñanza también es un contenido*. Revista Novedades Educativas N° 149. Mayo
- Kovaks, F.; Gestoso, M.; y Veccherierini, N.”Como cuidar su espalda”. Editorial Paidotribo. 1999. Pág. 55.
- López Miñarro P., 2008. *Ejercicios desaconsejados en la actividad física, detección y alternativas*. Barcelona, España.3° edición. Editorial INDE.
- Medina Jiménez, E. (2003) *Actividad Física y Salud integral*. Paidotribo.
- Miralles C. (1998) *Biomecánica clínica del Aparato Locomotor*. Barcelona. Editorial: Masson,
- Monereo, Carles (coord.) *Estrategias de Enseñanza y Aprendizaje, Formación del profesorado y aplicación en la escuela*. Editorial Graó. Barcelona 1999. Pág. 27

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

- Moreno, J.A. y Cervelló, E. (2004). *Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la Educación Física*. Revista Internacional de Ciencias Sociales y Humanidades SOCIOTAM, XIV (1), 35-51.
- Pérez López, I.J y Delgado Fernández, M. (2011). “Mejora de hábitos saludables en adolescentes desde la Educación Física Escolar” (Tesis de Maestría). Universidad de Granada, Facultad de ciencias de la Actividad Física y el Deporte Departamento de Educación Física y Deportiva. Granada, España.
- Rodríguez García P.L. (2006). *Educación Física y Salud en Primaria, hacia una educación corporal significativa y autónoma*. Barcelona, España. Editorial I.N.D.E.
- Martín Sainero, J. (2016). *Higiene postural en edad escolar*. Revista Digital Publicaciones Didácticas. N° 71- Junio. Recuperado de <http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/071018/articulo-pdf>
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). *La Actividad Física Orientada hacia la Salud*. Madrid. Editorial: Biblioteca Nueva.
- Sánchez, Marisol (2003). Del artículo “El aprendizaje Significativo”. Psicopedagogía.  
<http://psicopedagogia.com/definicion/aprendizaje%20significativo>
- Vidal, J.; Borrás, P.A.; Cantalops, J.; Ponseti, X.; Palou, P. (2010). *Propuesta de intervención para la prevención del dolor de espalda en el ámbito escolar*. Revista digital FEAFFYS. Recuperado de [http://www.trances.es/papers/TCS%2002\\_6\\_2.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2002_6_2.pdf)

# Anexo

Las imágenes que se presentan a continuación, en el anexo, con el objetivo de ejemplificar conceptos importantes para esta investigación fueron seleccionadas de las siguientes fuentes:

- En relación a las imágenes tomadas de libros:

López Miñarro P., 2008. Ejercicios desaconsejados en la actividad física, detección y alternativas. Barcelona España. Editorial INDE.

- En relación a las imágenes tomadas de revistas:

*ABC color (2013). Revista digital* La postura correcta en la prevención de las enfermedades del aparato locomotor. Recuperado de <http://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/la-postura-correcta-en-la-prevencion-de-las-enfermedades-del-aparato-locomotor-264939.html>.

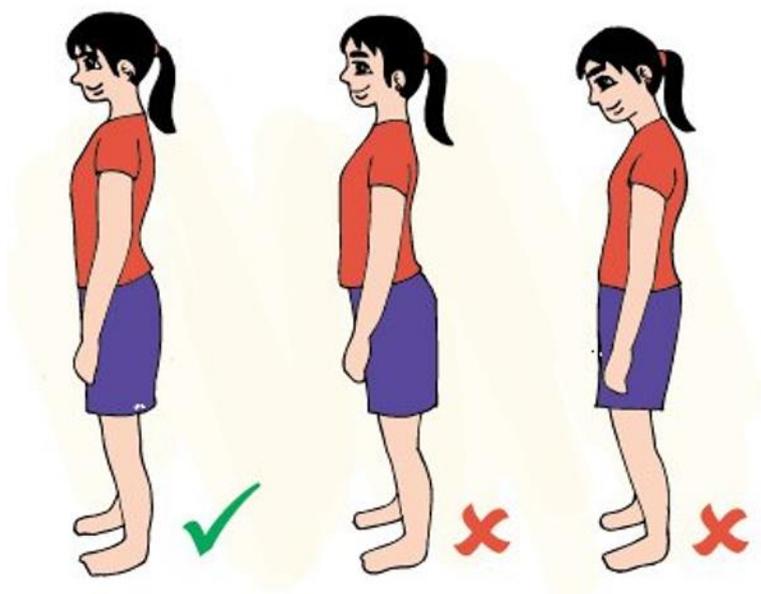
- En relación a imágenes tomadas de páginas web:

Fisioterapia y osteopatía infantil (2012). Recuperado de <http://fisioterapiayosteopatiainfantil.blogspot.com/2012/12/el-arte-de-sentarse.html>; Genu Valgo o Varo. Alteración de los ejes en niños. (2015). Recuperado de <https://mirandatrauma.com/genu-valgo-o-varo-alteracion-de-los-ejes-en-ninos/>; Salusmayores, (2017) ¿Cuál es la posición adecuada para dormir? Recuperado de <https://www.cuidadomayoresmadrid.es/dormir/cual-es-la-postura-adecuada-para-dormir/>; Medline Plus, (2017). Escoliosis. Recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001241.htm>, Andújar P. Higiene postural en el escolar. Recuperado de [http://santonjatrauma.es/wp-content/uploads/2014/12/Higiene\\_postural\\_en\\_el\\_escolar.pdf](http://santonjatrauma.es/wp-content/uploads/2014/12/Higiene_postural_en_el_escolar.pdf).

- En relación a las fotografías:

Las fotografías fueron tomadas de la Institución observada a estudiantes de primer ciclo del nivel primario durante el trabajo de campo.

*Anexo I: Postura bípeda correcta e incorrecta*

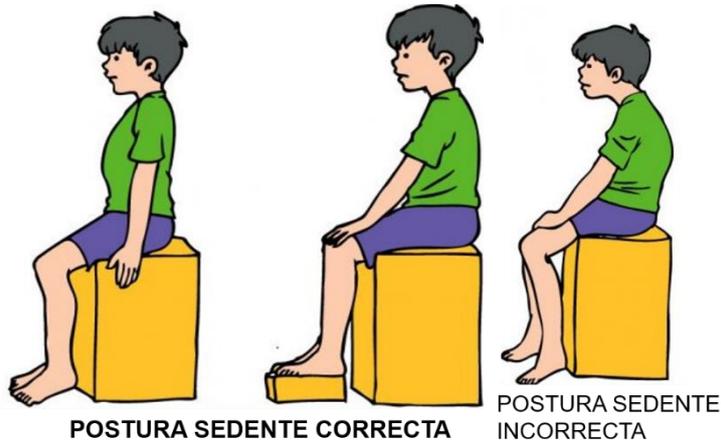


POSTURA BÍPEDA



Postura bípeda incorrecta

*Anexo II: Postura sedente correcta e incorrecta*



**Postura Sedente incorrecta**



*Posición sedente en el aula*

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-



Posición sedente en Educación Física

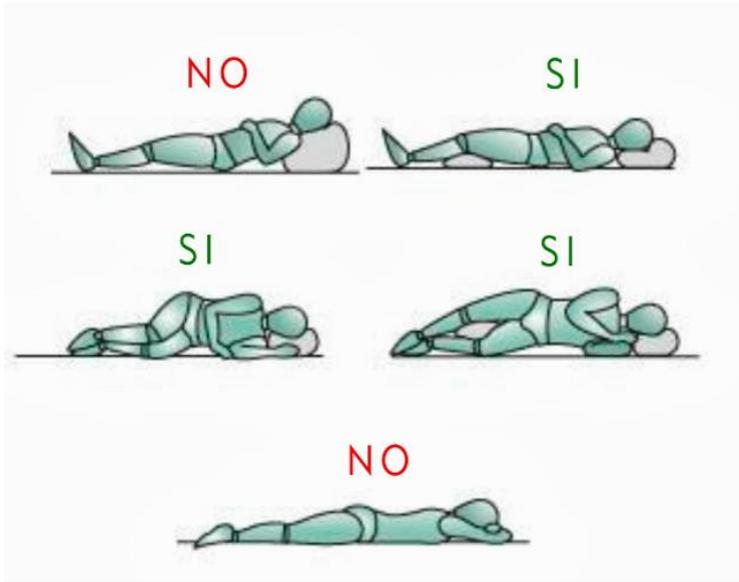


Posición sedente incorrecta



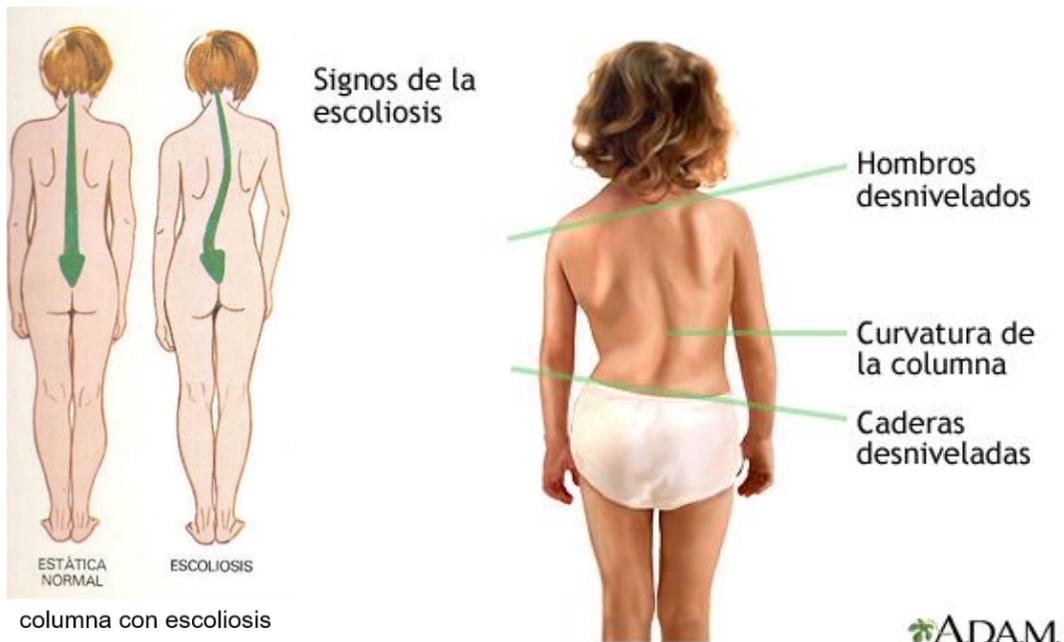
Posición sedente en W

*Anexo III: Postura decúbito o yacente*

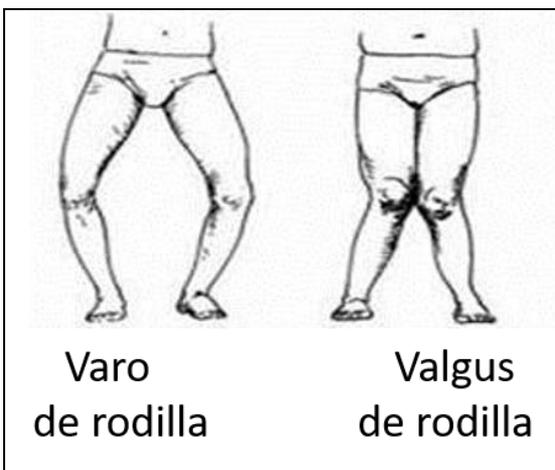
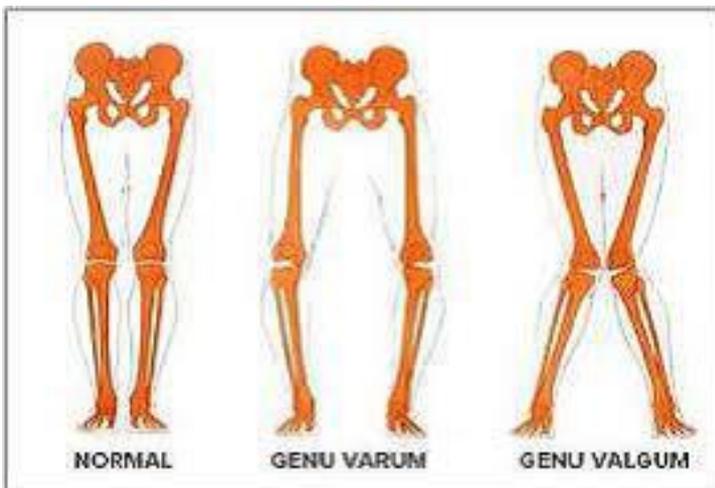
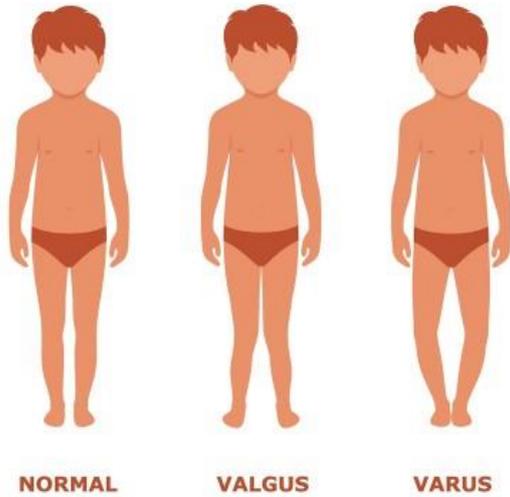


**Postura decúbito correctas e incorrectas**

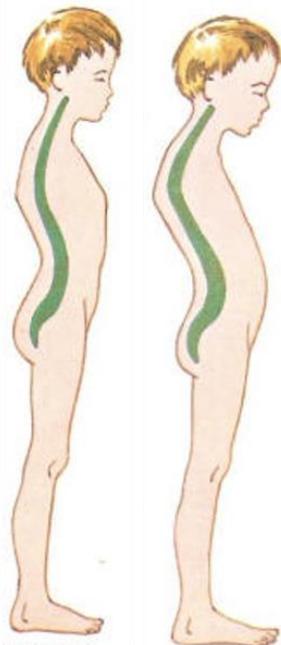
*Anexo IV: Escoliosis*



*Anexo V: Valgo- Varo de miembros inferiores*

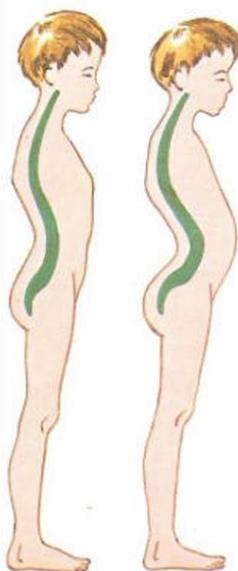


*Anexo VI: Hipercifosis*



hipercifosis

*Anexo VII: Hiperlordosis*



hiperlordosis

*Anexo VIII: Cifolordosis*



**Cifolordosis**

*Anexo IX: ejemplos de ejercicios desaconsejados*



**Hiperextensión de caderas**



**Hiperextensión Lumbar**



**Hiperflexión cervical**

*Anexo X: Modelo de Encuesta*

Alumno/a:

1. ¿Qué edad tienes?

- a) 6 años      b) 7 años      c) 8 años

2. ¿A qué grado vas?

- a) Primero      b) Segundo      c) Tercero

3. ¿De qué manera te paras habitualmente?

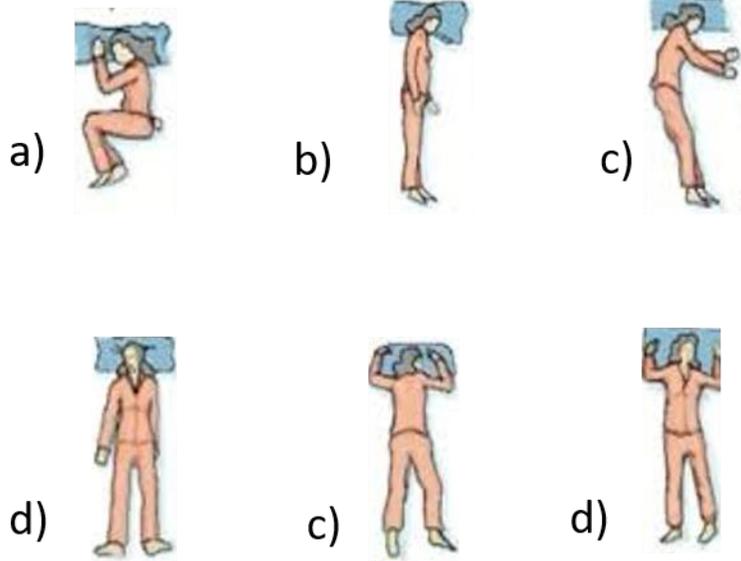


#### 4. ¿Cómo te sientas en el colegio?

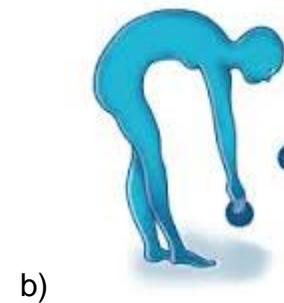


#### 5. De las siguientes posiciones ¿alguna se parece a la posición en la que duermes?

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-



6. ¿Cómo alzas las cosas del piso?



7. ¿Es importante tener una buena postura?

a) Si

b) No

c) ¿por

qué?

---

---

8. ¿Alguien te dijo que una mala postura del cuerpo puede traer problemas posturales?

a) Si

c) ¿Quién?

b) No

9. ¿Cómo te paras para lanzar o receptar algún objeto, por ejemplo pelota?

-----  
-----

10. Cuando realizas trabajos en colchoneta, por ejemplo rol adelante, ¿sabes cómo debes colocar las manos y la cabeza para no golpearte?

-----  
-----  
-----

11. ¿sabías que no se debe cargar a un compañero sobre la espalda?

a) Si

¿por

qué?

b) No

12. ¿qué es para vos estar sentado?

-----

13. ¿Qué tipo de mochila usas?

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-



14. ¿Cómo trasladas la mochila?



### *Anexo XI: Guión de observación*

Observación n°:

Fecha: Grado:

Asignatura: Ciudad:

Contenido de la clase: Cantidad de alumnos presentes:

Observadora: Espacio de trabajo:

En dicha observaciones se tendrán como puntos a observar los siguientes ítems:

- Actitudes posturales.
- Posturas dinámicas.
- Posturas estáticas.
- Postura bípeda.
- Postura sedente.
- Postura decúbito.
- Postura para lanzar y atrapar objetos.
- Postura para alzar objetos.
- Posturas para trasladar objetos y sujetos.
- Postura al caminar.
- Postura al correr.
- Corrección de posturas por parte del docente.
- Actividades propuestas y postura corporal de alumno en su ejecución.

## *Anexo XII: Observaciones de las clases de Educación Física.*

Observación n°1

Fecha: 10/06/13

Grado: primero C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 28

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

El profesor busca a los alumnos que están formados en hilera en el patio y los lleva a la cancha techada. Les indica que se sienten en el suelo uno al lado del otro. Toma asistencia y después se va al cuarto de educación física y trae los elementos para trabajar en la clase.

Dos alumnos se levantan, uno lo persigue al otro. El profesor les llama la atención y les dice que se sienten y se queden quietos.

El docente arma un circuito con un tramo de cajón, colchonetas, cajones de step y una soga. Los ubica a los alumnos sentados uno al lado del otro. La mayoría de los niños están sentados con las piernas flexionadas, los hombros caídos hacia adelante, encorvando la espalda. Una niña se encuentra sentada formando una W con sus piernas. Un niño no quiere sentarse en el suelo. El profesor lo reta y le dice que se siente bien.

El docente explica y demuestra que deben hacer. Primero se deben parar en el tramo de cajón, saltar hacia las colchonetas, luego pasar pisando los cajones sin pisar el suelo y finalizar caminando sobre la soga que está apoyada en el suelo al final del camino. Los alumnos pasan de uno en uno por todo el circuito y recién cuando el primero se sienta sigue el segundo y así sucesivamente.

Dos niñas se empujan entre ellas, el docente les dice que se sienten bien (indicando que se queden quietas). Una de las niñas dice que esta aburrida. El docente no contesta nada.

El docente corrige a los alumnos que no pisen el suelo cuando pasan por los cajones y por la soga.

Un niño salta del cajón y cae de rodillas, el profesor le dice que se levante y preste atención, el niño continuo con la actividad.

Los niños cuando caminan por la soga llevan su mirada hacia el suelo y encorvan la espalda.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Cada niño realiza la misma actividad dos veces. Una vez que pasaron todos el docente cambia la forma en la que está ubicada la soga (línea recta) y la coloca formando un círculo, también disminuye la distancia entre los cajones de step.

El docente indica que van a subir al cajón van a saltar a las colchonetas, luego van a saltar con los pies juntos de un cajón a otro y van a caminar sobre la soga sin caerse.

Un alumno se recuesta en el suelo y rueda para un lado y para el otro mientras espera su turno, el docente le llama la atención y le dice que se siente bien y se quede quieto. El alumno se sienta sobre sus piernas y charla con el compañero que está su lado.

Los alumnos realizan dos veces cada uno la actividad. La mayoría de las niñas miran los cajones mientras saltan y la soga cuando caminan sobre ella. Llevan una postura bípeda con hombros caídos hacia adelante.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°2

Fecha: 17/06/13

Grado: primero C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

cantidad de alumnos: 26

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

El profesor busca a los alumnos que están formados en hilera en el patio, la maestra está retando a los alumnos, le dice que se paren bien y no desarmen la fila. El docente le dice a la maestra que él se hace cargo de los niños y los lleva a la cancha techada. El docente les dice que formen una ronda sentados en el suelo para realizar la entrada en calor. Primero deben realizar circunducción de brazos, luego sentados con piernas flexionadas tomar con las manos una pierna elevarla y realizar circunducción de tobillo (la mayoría de los alumnos encorvan la espalda y llevan los hombros hacia adelante para poder realizar el movimiento).

Finalizada la entrada en calor les indica que se sienten en el suelo uno al lado del otro apoyados contra la pared (algunos niños se recuestan en el piso, otros apoyan los hombros sobre la pared). Toma asistencia y después pide a un grupo de alumnos que lo ayuden a traer los elementos del cuarto de Educación Física para trabajar en la clase.

Dos alumnos cargan varios aros sobre un hombro, inclinando lateralmente un segmento corporal más que el otro para poder trasladar los aros. El profesor les llama la atención y les dice que no corran con los aros que se pueden caer.

El docente arma un circuito con aros, un tramo de cajón, colchonetas, cajones de step y una soga. Les indica a los niños que se sienten y se mantengan quietos mientras el arma el circuito. La mayoría de los niños están sentados con las piernas flexionadas, los hombros caídos hacia adelante, encorvando la espalda. Una niña se para y corre de un lado a otro el profesor le indica que se siente. La niña se sienta sobre sus piernas y molesta con las manos a una compañera, el docente le dice que se quede quieta. La niña deja de molestar a la compañera pero se sienta con sus piernas ubicadas en forma de W. el docente le dice “viste que si quieres te puedes sentar bien”.

El docente explica el circuito y demuestra que deben hacer. Primero se deben saltar en los aros con pies alternados y con los dos pies juntos, luego pararse en el tramo de cajón y saltar hacia las colchonetas, después saltar con pies alternados los cajones sin pisar el suelo y finalizar caminando sobre la soga que está apoyada en el suelo al final del camino. Los

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

alumnos pasan de uno en uno por todo el circuito y recién cuando el primero se sienta sigue el segundo y así sucesivamente.

El docente corrige a los alumnos que no pisen el suelo cuando pasan por los cajones y por la soga.

Una alumna se recuesta en el suelo y juega a hacer abdominales tomándose la nuca con las manos el docente le llama la atención y le dice que se siente bien y se quede quieta. La niña se queja y se sienta apoyando su espalda en la de una compañera. Cada niño realiza la misma actividad cuatro veces.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Para un alumno Lautaro (quien posee displacia espondiloepifisiaria congénita) los bebederos están altos y deben colocarse en punta de pies para poder higienizarse. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°3

Fecha: 24/06/13

Grado: primero C

Asignatura: Educación Física

Lugar: INSV Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 28

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha de tribunas

El profesor llega tarde busca a los alumnos que están sentados en el aula, la maestra les dice que se queden quietos y sentados en su lugar, los niños lo ven llegar y empiezan a gritar luego el profe. El docente le dice a los niños que salgan en orden a la galería y formen dos hileras una de niñas y otra de niños y se dirigen a la cancha de tribunas.

El docente les indica a los alumnos que se sienten las niñas sobre una de las líneas laterales de la cancha y los niños sobre la otra línea lateral. Parados realizan movilidad articular de hombros, cadera rodillas y tobillos como entrada en calor, (la mayoría de los alumnos realizan la circunducción de hombro con movimientos rápidos y bruscos)

Finalizada la entrada en calor les indica que se sienten en el suelo uno al lado del otro (algunos se sientan apoyando sus manos hacia atrás con brazos extendidos, otros con rodillas flexionadas cruzando las piernas y llevando el tronco hacia adelante dejando caer los hombros) Toma asistencia y después reparte un aro a cada alumno. El docente les indica a los alumnos que coloquen el aro en el suelo y se ubiquen adentro de este.

Una niña juega con el aro y lo lanza hacia arriba, el aro cae al piso y rueda hacia donde están los varones. El docente le llama la atención y le dice que se quede quieta. La niña corre a buscar su aro y vuelve a su lugar.

El docente indica que a la señal las niñas deberán correr hasta la línea donde se encuentran los varones y volver de nuevo a su lugar. Luego los varones tienen que hacer lo mismo. Él indica con el silbato el turno de cada uno.

Un alumno Lautaro se enoja porque él es más lento que sus compañeros y una de las niñas le hace burla, el docente le dice que continúe con la actividad y a la niña que no se burla de su compañero.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°4

Fecha: 29/07/13

Grado: primero C

Asignatura: Educación Física

Lugar: INSV Cruz del eje

Contenido: equilibrio

Cantidad de alumnos: 25 alumnos

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

El docente busca a los alumnos que están formados en el patio junto a la maestra, como los niños ingresaron una hora más tarde todavía están con la mochila. El docente los lleva a la cancha techada (a algunos niños les cuesta mucho cargar las mochilas, son grandes y pesadas).

El profesor indica que dejen las mochilas a un costado de la cancha y se ubiquen sentados uno al lado del otro sobre un lateral de la misma. El docente les dice que se queden quietos y sin molestar en el lugar y se dirige al cuarto de Educación Física a buscar los elementos para trabajar en la clase.

El profesor arma un circuito con sogas, colchonetas y una viga baja. Una niña pregunta que van a hacer, el docente contesta que espere que ya va a saber. La mayoría de los niños están sentados con rodillas flexionadas apoyando la cara lateral externa del muslo y piernas en el suelo y con el tronco hacia adelante en actitud cifótica.

El docente explica que primero deberán caminar sobre la soga gruesa que forma un círculo, luego caminar sobre la viga sin caerse (a los costados de la viga hay colchonetas por seguridad) y posteriormente caminar sobre la soga gruesa ubicada en línea recta. Los alumnos pasan de a uno, y una vez que el alumno ejecutante termina el circuito y se sienta recién puede pasar el que sigue.

Una vez que todos los alumnos pasaron dos veces por el circuito deben repetir el mismo recorrido pero con los ojos vendados. El docente ayuda a pasar a los alumnos por la viga tomándolos de la mano.

Una niña mientras espera su turno se ubica en posición de puente con arco hacia atrás, el docente le dice que se quede quieta y se siente.

El docente les pide a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón), los hace formar dos hileras y los lleva al sector de bebederos a higienizarse. Finalizada la higiene de manos, el docente indica a los alumnos que busquen las mochilas y se dirijan al aula para dejarlas ahí. Algunos niños corren carreras entre ellos cargando las mochilas, el docente les dice que vayan despacio. Una vez en el aula suena el timbre el profesor les indica que salgan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°5

Fecha: 07/09/13

Grado: Segundo C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 27

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

El profesor busca a los alumnos que están formados en hilera en el patio y los lleva a la cancha techada. Les indica que se sienten en el suelo uno al lado del otro. Toma asistencia y después se va al gabinete de Educación Física a buscar los elementos para trabajar en la clase.

El profesor llama la atención a un grupo de niñas que están apoyadas contra la pared, les dice que se sienten y mantengan quietas.

El docente arma un circuito con una viga, colchonetas, cajones de step, una soga y conos. Los ubica a los alumnos sentados uno al lado del otro. La mayoría de los niños están sentados con las piernas flexionadas, los hombros caídos hacia adelante.

El docente explica y demuestra que deben hacer. Primero deben caminar por la viga baja sin caerse, algunos lo hacen de la mano de profesor, luego deben ejecutar rol adelante en las colchonetas; pasar pisando los cajones sin pisar el suelo y finalizar corriendo hasta los conos donde deberán caminar sobre la soga que está apoyada en el suelo. Los alumnos pasan de uno en uno por todo el circuito y recién cuando el primero se sienta sigue el segundo y así sucesivamente.

El docente corrige a los alumnos que no pisen el suelo cuando pasan por los cajones y por la soga.

Los niños cuando caminan por la soga llevan su mirada hacia el suelo y encorvan la espalda.

Cada niño realiza la misma actividad tres veces. Una vez que pasaron todos el docente cambia la forma en la que está ubicada la soga (línea recta) y la coloca formando un círculo, también disminuye la distancia entre los cajones de step.

El docente indica que van a saltar con los pies juntos de un cajón a otro y van a caminar sobre la soga ubicada en zigzag, sin caerse.

Los alumnos realizan una vez cada uno la actividad. La mayoría de los niños miran los cajones mientras saltan y la soga cuando caminan sobre ella. Llevan una postura bípeda con hombros caídos hacia adelante.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°6

Fecha: 14/09/13

Grado: Segundo C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 28

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: gabinete de Educación Física

El profesor busca a los alumnos que están en el grado porque está lloviendo, la maestra les dice a los alumnos que se mantenga sentados hasta que el profesor le indique que pueden salir. El docente le dice a la maestra que él se hace cargo de los niños y se dirigen hacia el gabinete de Educación Física. El docente les dice que se ubiquen sentados sobre las colchonetas, la viga de equilibrio, el primer tramo del cajón de salto y los cajones de step. Se pueden observar actitudes cifóticas en casi todas las posturas sedentes de los niños durante la clase.

Los niños charlan entre sí, algunos se empujan, el docente les llama la atención y les dice que se queden quietos y no se peguen.

El profesor toma asistencia, luego coloca varias colchonetas en el suelo y aros sobre ellas. Los alumnos deben saltar con pies juntos de aro en aro y volver a sentarse en su lugar.

El docente arma un circuito con aros, un tramo de cajón, colchonetas y pelotas; los alumnos deben saltar del primer tramo de cajón hacia las colchonetas, tomar una pelota y lanzarla a los aros. El docente explica el circuito y demuestra que deben hacer. Los alumnos pasan de uno en uno por todo el circuito y recién cuando el primero se sienta sigue el segundo y así sucesivamente. Los niños varias veces por las actividades.

Los niños recogen las pelotas desde la posición bípeda con flexión de tronco, sin flexionar rodillas y las colocan en una caja.

El docente los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, le dice que no se van a lavar las manos porque no hay agua. Manteniendo la formación se dirigen hacia el aula, donde los niños adoptan posturas sedentes incorrectas como apoyarse sobre los bancos. El docente deja a los niños a cargo de la maestra.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°7

Fecha: 21/09/13

Grado: primero C

Asignatura: Educación Física

Lugar: INSV Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 28 alumnos

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha de tribunas

El profesor busca a los alumnos que están formados en el patio, los niños lo ven llegar y empiezan a gritar “llego el profe, llego el profe”. El docente lleva a los alumnos hasta la cancha techada y les indica que se sienten sobre la línea final de la cancha uno al lado del otro.

El docente toma asistencia. Los alumnos sentados realizan movilidad articular de hombros, luego sentados con piernas flexionadas toman con las manos una pierna la elevan y realizan circunducción de tobillo (la mayoría de los alumnos encorvan la espalda y llevan los hombros hacia adelante para poder realizar el movimiento).

Finalizada la entrada en calor algunos niños se sientan apoyando sus manos hacia atrás con brazos extendidos, otros con rodillas flexionadas cruzando las piernas y llevando el tronco hacia adelante dejando caer los hombros.

El docente reparte una pelota de tenis a cada alumno y les indica a cada alumno en que momento pararse, lanzar la pelota lo más lejos posible, correr a buscarla y regresar a su lugar. Luego el profesor les dice que se ubiquen en posición bípeda, frente a los niños ubica un camino de aros, seguido de una soga y una caja con pelotas. El niño debe saltar de aro en aro hasta llegar a la soga, caminar por ella, luego tomar una pelota de la caja lanzarla hacia arriba y atraparla, dejarla de nuevo en la caja y regresar de nuevo a su lugar.

Los alumnos realizan la misma actividad varias veces. Durante el tiempo de espera del turno para ejecutar la actividad, se pueden observar actitudes posturales cifóticas, lordóticas y escolióticas en posición bípeda. Las mismas desaparecen en el momento que el alumno comienza a realizar la actividad.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°8

Fecha: 28/09/13

Grado: Segundo C

Asignatura: Educación Física

Lugar: INSV Cruz del eje

Contenido: equilibrio

Cantidad de alumnos: 28

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

El docente busca a los alumnos que están en el aula, los niños salen a formar con sus mochilas porque ese día se retiran temprano porque hay misa en la institución. Los niños se dirigen hacia la cancha techada con sus mochilas, algunos niños llevan su tronco hacia adelante para poder trasladarla, otros niños traccionan las mochilas con carrito con un solo segmento corporal con una leve torsión hacia el lado donde toman la manija.

El profesor indica que dejen las mochilas a un costado de la cancha y se ubiquen sentados uno al lado del otro sobre un lateral de la misma. Luego le indica a un grupo de alumnos que lo acompañen al gabinete de educación física a buscar algunos elementos para trabajar en la clase.

El profesor arma un circuito con pelotas de tenis, sogas, aros, colchonetas y una viga baja. Tres niños se levantan y comienzan a patear una pelota, mientras se corren, el profesor les quita la pelota y les dice “que les dije yo, que se quedaran quietos, siéntense, y esperen que ya vamos a empezar a trabajar”; los niños se ubican en posición sedente donde se encuentran el resto de sus compañeros.

La mayor parte del grupo está sentado con rodillas flexionadas y con el tronco hacia adelante en actitud cifótica.

El docente explica que primero deberán caminar sobre la soga gruesa que está ubicada en línea recta, luego rolar por las colchonetas y posteriormente caminar sobre la viga sin caerse al final del recorrido tomar una pelota y lanzarla hacia los círculos que están dibujados en la pared. Los alumnos pasan de a uno, y una vez que el alumno ejecutante termina el circuito y se sienta recién puede pasar el que sigue.

Mientras esperan su turno se pueden observar posturas sedentes incorrectas como niños sentados con las piernas en W o con piernas flexionadas llevando el tronco hacia adelante en actitud cifótica. Cuando caminan por la viga la mayoría de los niños lo hace llevando la mirada hacia el suelo y recogen la pelota desde la posición bípeda con flexión de tronco.

Los alumnos deben pasar por el circuito varias veces. Ayuda a los alumnos que tienen miedo a pasar por la viga tomándolos de la mano.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

El docente les pide a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón), los hace formar dos hileras y los lleva al sector de bebederos a higienizarse. Finalizada la higiene de manos, el docente indica a los alumnos que busquen las mochilas y se dirijan a la formación al patio central porque ya se van a la casa.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n° 9

Fecha: 01/10/13

Grado: Tercero C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 36

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

Los alumnos se encuentran en la cancha esperando al profesor. Este llega saluda, les indica que formen una ronda en posición bípeda. Toma asistencia, luego comienza a realizar ejercicios de movilidad articular de cuello, hombros, cintura, rodillas y tobillos que los alumnos imitan. Terminados los ejercicios de movilidad articular realiza ejercicios de flexibilidad como como llevar la palma de las manos hasta el suelo sin flexionar rodillas.

Durante los ejercicios de movilidad articular y de flexibilidad se puede observar que algunos niños realizan los ejercicios como pueden esforzándose para imitar lo que hace el docente.

Terminada la entrada en calor, les indica que se sienten en el suelo uno al lado del otro. Después se dirige al gabinete de Educación Física a buscar los elementos para trabajar en la clase, algunos alumnos lo acompañan. Tres alumnos trasladan tarros de leche nido rellenos de cemento con una vara de escoba adherido al centro del mismo. Dos niños toman el elemento desde la vara con una mano e inclinan el tronco hacia el lado contrario de la mano sostiene la vara para poder hacer fuerza y trasladarlo hasta la cancha. El otro alumno toma el elemento también desde la vara pero con ambas manos haciendo fuerza con sus brazos hacia arriba, llevando el tronco hacia atrás para poder trasladarlo.

El docente coloca los tarros de leche nido con a vara en la línea final de la cancha, también coloca aros en la línea central de la cancha de vóley. Los niños deben salir correr de a uno hasta donde están los aros tomar uno y lanzarlo intentando introducir el mismo en el cono formado por el tarro de leche nido. La mayoría de los niños están sentados con las piernas flexionadas, los hombros caídos hacia adelante. El docente realiza la actividad para demostrarla.

Cada niño realiza la misma actividad varias veces, el docente va cambiando la distancia entre los aros y el cono.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Dos alumnos se pelean el docente les llama la atención. Las posturas en posición bípeda de los niños

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

mientras esperan su turno para lavarse las manos manifiestan actitudes cifóticas, lordóticas y escolioticas. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

Observación n°10

Fecha: 08/10/13

Grado: Tercero C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 36

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: cancha de tribuna

El profesor busca a los alumnos que están en la formación y los lleva a la cancha. La misma está ocupada por las maestras de cuarto, quinto y sexto grado que están junto a los alumnos preparando una celebración religiosa.

El docente le pide a los alumnos que se ubiquen en posición sedente en el borde de la cancha, les toma asistencia y les dice que van a esperar hasta que consigan la llave del portón que lleva a la cancha de tribunas.

Los niños se mantienen sentados, algunos sobre sus piernas, otros con piernas en W y el resto con piernas flexionadas llevando el tronco hacia adelante. En general no se pueden observar posturas corporales correctas mientras los alumnos están sentados. Esperan hasta que consiguen la llave como veinte minutos.

El docente les dice a los alumnos que se formen en dos hileras y los lleva hacia la cancha de tribunas. Una vez allí los hace ubicar de pie en la línea final de la cancha. A la señal del docente los alumnos de a uno deben correr hasta el cono, ubicado a unos 20 metros aproximadamente, y volver a su lugar, para que pueda salir el otro compañero. Repiten la actividad varias veces, el docente varía la distancia entre los niños y el cono.

El docente forma dos hileras y se dirigen hacia los bebederos a realizar la higiene de las manos. Luego toca el timbre y van al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°11

Fecha: 15/10/13

Grado: Tercero C

Asignatura: Educación Física

Ciudad: Cruz del eje

Contenido: habilidades motrices básicas

Cantidad de alumnos: 36

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

El profesor busca a los alumnos que están formados en el patio, la maestra le dice que los niños están de uniforme porque ese día porque se van a sacar la foto grupal. El docente se molesta, pregunta porque no eligieron otro día.

Los alumnos permanecen en posición bípeda, algunos con sus hombros hacia adelante, y la mirada hacia abajo.

El docente lleva a los alumnos a la cancha, las niñas se quedan de pie porque están de pollera. Él toma asistencia y en posición bípeda realizan movilidad articular de hombros, caderas, rodilla y tobillos. Luego el docente busca los elementos para trabajar en la clase. Los niños le ayudan a traer elementos como sogas, aros.

El profesor coloca aros sobre el suelo armando un camino, posterior a esto coloca una soga gruesa en el suelo en zigzag. Los alumnos de a uno deben pasar saltando con un pie por el camino de aros y luego caminar sobre la soga. Una vez terminado deben volver a su lugar. Los alumnos realizan esta actividad tres veces, luego el docente indica el mismo recorrido pero con dos pies juntos, o alternados.

Durante el tiempo de espera del turno para ejecutar la actividad, en los alumnos, se pueden observar actitudes posturales cifóticas, lordóticas y escolioticas en posición bípeda. La actitud cifótica se mantiene mientras realizan la actividad.

Terminada las actividades el docente les indica que formen una ronda y realizan ejercicios de flexibilidad como cruzar una pierna delante de la otra y llevar las manos hacia el suelo con flexión de tronco y piernas extendidas.

El docente les indica a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón) y los hace formar dos hileras una de niñas y una de niños, manteniendo la formación se dirigen hacia la zona de bebederos, donde los niños de a uno se higienizan las manos. Luego toca el timbre y el docente les dice a los alumnos que vayan al recreo.

“La construcción de hábitos de higiene postural de primer ciclo de nivel primario en las clases de Educación Física”. Navarro Marcela del Carmen-U.N.V.M. Licenciatura de Educación Física 2018-

Observación n°12

Fecha: 01/10/13

Grado: Tercero C

Asignatura: Educación Física

Lugar: INSV Cruz del eje

Contenido: equilibrio

Cantidad de alumnos: 33

Observadora: Navarro Marcela

Lugar: Cancha techada

La maestra lleva a los alumnos hacia la cancha el profesor de Educación Física esta demorado. Los niños corren por la cancha, algunos juegan a atraparse. Llega el profesor, la maestra se retira.

El profesor le indica a un grupo de alumnos que lo acompañen al gabinete de educación física a buscar algunos elementos para trabajar en la clase. En grupos de tres niños llevan las colchonetas a la cancha, por el peso de la misma, se les dificulta el traslado, llevan sus manos hacia arriba y su tronco hacia atrás para poder levantarla. El profesor lleva el primer tramo del cajón de salto.

El docente coloca las colchonetas sobre el primer tramo del cajón de salto formando un plano inclinado. Les indica a los alumnos que en posición sedente se ubiquen uno al lado del otro. Los alumnos de a uno deben pararse sobre el cajón y rolar sobre las colchonetas. El docente va indicando a cada alumno su turno.

La mayor parte del grupo está sentado sobre sus piernas o con el tronco hacia a delante en actitud cifótica.

Los alumnos repiten varias veces el ejercicio, luego el docente sostiene un aro y el alumno debe pasar por dentro del aro antes de rolar. La mayoría de los alumnos realiza de manera correcta la ejecución del rol. El docente corrige la postura de sus alumnos durante la ejecución de la destreza.

El docente les pide a los alumnos que busquen los elementos de higiene (toalla y jabón), los hace formar dos hileras y los lleva al sector de bebederos a higienizarse. Finalizada la higiene de manos, el docente indica a los alumnos que busquen las mochilas y se dirijan a la formación al patio central porque ya se van a la casa.