



# **UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

## **ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN**

### **CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

#### **TÍTULO**

**LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN  
NIÑOS DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN  
GENERAL BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.**

Tesis previa a la obtención del grado de Licenciada en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes.

#### **AUTORA**

**TATIANA CECIBEL ROMERO PEÑA**

#### **DIRECTOR DE TESIS**

**Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.**

**LOJA – ECUADOR**

**2016**

**1859**

## CERTIFICACIÓN

Lic.

José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

### **CERTIFICA:**

Haber dirigido, asesorado, revisado, orientado con pertinencia y rigurosidad científica en todas sus partes, en concordancia con el mandato del Art. 139 del Reglamento de Régimen de la Universidad Nacional de Loja, el desarrollo de la Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física y Deportes, titulada: **LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO**, de autoría de la Srta. Tatiana Cecibel Romero Peña. En consecuencia, el informe reúne los requisitos, formales y reglamentarios, autorizo su presentación y sustentación ante el tribunal de grado que se designe para el efecto.

Loja, 08 de Abril del 2016.



f.).....  
Lic. José Efraín Macao Naula, Mg. Sc

**DIRECTOR**


## AUTORÍA

Yo, Tatiana Cecibel Romero Peña declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos, de posibles reclamos o acciones legales, por el contenido de la misma.

Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja, la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional-Biblioteca Virtual.

**AUTORA:** Tatiana Cecibel Romero Peña.

**FIRMA:**



**CEDULA:** 1104611999.

**FECHA:** Loja, 29 de Abril del 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DEL AUTOR, PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, **Tatiana Cecibel Romero Peña** declaro ser la autora de la tesis titulada: **LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.** como requisito para optar al grado de **LICENCIADO, EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES;** autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que, con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Digital Institucional:

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la Ciudad de Loja, a los veintinueve días del mes de Abril del dos mil dieciséis, firma la autora.

**Firma:** ...  .....

**Autor:** Tatiana Cecibel Romero Peña.

**Cedula:** 1104611999.

**Dirección:** Loja, Barrió Carigan.

**Correo electrónico:** [taty.crp1987@hotmail.es](mailto:taty.crp1987@hotmail.es)

**Celular:** 0992424073.

**DATOS COMPLEMENTARIOS**

**Director de Tesis:** Lic. José Efraín Macao, Mg. Sc.

**Presidente:** Lic. Luis Wagner Sotomayor Armijos.

**Primer Vocal:** Dr. Luis Montesinos Guarnizo, Mg. Sc.

**Segundo Vocal:** Lic. José Picoita Quezada, Mg. Sc.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y la Comunicación, a la Carrera de Cultura Física, por brindarme la oportunidad de cursar mis estudios superiores y de formarme como profesional.

Agradezco a mi familia esposo e hijos quienes siempre estuvieron a mi lado apoyándome, gracias por creer en mí.

Un agradecimiento a mi Director de Tesis el Lic. José Efraín Macao, Mg. Sc. por brindarme su total apoyo, orientación y enseñanza.

A la Directora y Docente de Cultura Física, niñas de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo por su generosa colaboración en el presente trabajo investigativo.

A todos ustedes, GRACIAS.

TATIANA CECIBEL ROMERO PEÑA

## DEDICATORIA

Con respeto y gratitud, dedico mi trabajo de tesis a Dios; por darme salud, fortaleza y paciencia para llevar exitosamente mis estudios universitarios

A la memoria de mi **Madre Zulema del Cisne Peña** quien siempre estuvo alentándome, guiándome y apoyándome a salir adelante y a nunca dejarme vencer por las dificultades.

A mí esposo **Máximo** que ha sido el impulso y pilar principal para la culminación de mi carrera, que con su apoyo constante y amor incondicional ha sido un amigo y compañero inseparable dentro de este largo camino.

A mis pequeños hijos **Sebastián, Max y Valentina** motivo de mi existencia y superación, razón de mi ser; que con su ternura e inocencia hacen mis días más felices.

A mi Padre y Hermanos quienes con sus sabios consejos hicieron de mí una mejor persona.

TATIANA CECIBEL ROMERO PEÑA.

## MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

<b>ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN</b>											
<b>BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN</b>											
TIPO DE DOCUMENTO	AUTOR / TÍTULO DE LA TESIS	FUENTE	FECHA- AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO						OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIO O COMUNIDAD		
<b>TESIS</b>	Tatiana Cecibel Romero Peña.  <b>TÍTULO DE TESIS:</b> LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.	UNL	2016	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	SAN SEBASTIAN	SAN SEBASTIAN	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

# MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS

## UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA



## CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN ESCUELA “ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.”





## **ESQUEMA DE CONTENIDOS**

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORÍA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE CONTENIDOS
  - a. **TÍTULO**
  - b. **RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY**
  - c. **INTRODUCCIÓN**
  - d. **REVISIÓN DE LITERATURA**
  - e. **MATERIALES Y MÉTODOS**
  - f. **RESULTADOS**
  - g. **DISCUSIÓN**
  - h. **CONCLUSIONES**
  - i. **RECOMENDACIONES**
    - **PROPUESTA ALTERNATIVA**
  - j. **BIBLIOGRAFÍA**
  - k. **ANEXOS**
    - **PROYECTO DE TESIS**
    - **OTROS ANEXOS**

**a. TÍTULO**

**LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE  
DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ZOILA  
ALVARADO DE JARAMILLO.**

## **b. RESUMEN**

El presente trabajo de investigación tiene como propósito, investigar acerca de La Reeducción Postural y la Actividad Física en niños de Diez años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo Loja. Los malos hábitos posturales adquiridos a nivel escolar como sentarse en una inadecuada posición, llevar la mochila con excesivo peso, pararse de una forma inadecuada han permitido determinar si la falta de actividad física influye en la Reeducción Postural en los niños de Diez años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo. La reeducación postural, es un innovador método terapéutico y preventivo que trata lesiones musculares, disfunciones articulares, alteraciones posturales y corrige deformaciones se ha creado con la finalidad de corregir diferentes problemas causados por malas posturas adoptadas por el cuerpo o enfermedades que se han ido adquiriendo a lo largo de los años es más frecuente en niños, de edad escolar, es por ello que se cree conveniente realizar actividad física especialmente para mejorar las malas posturas adquiridas por los niños en etapa de crecimiento además de practicar ejercicios físicos que mejoren significativamente la salud del niño ; el tipo de investigación es cualitativa, su tipo de estudio longitudinal descriptiva y su diseño es pre-experimental, los métodos empleados son: deductivo-inductivo, histórico-lógico, analítico, descriptivo, estadístico métodos que permiten medir el conocimiento a los niños, mediante encuestas, observación directa, test de valoración postural que permitió la recolección de los datos. Los resultados demuestran la falta de conocimiento en los niños sobre la reeducación postural a través de ejercicios físicos que mejoren malas posturas, deformaciones y hasta dolores en la espalda, al aplicar la propuesta de ejercicios físicos podemos evidenciar resultados positivos. Como conclusión, podemos mencionar que la falta de conocimiento sobre los defectos posturales que causa la mala posición del cuerpo puede provocar graves enfermedades como la escoliosis, lordosis y cifosis. Es por ello que se recomienda una capacitación a niños y docentes sobre este tema importante dentro de la salud de los escolares.

## **SUMMARY**

This research aims to investigate about Postural Reeducation and Physical Activity in Children Ten years of the School of General Education Basic Zoila Alvarado of Loja Jaramillo. Bad posture habits acquired at school as sitting in an awkward position, carry the backpack with excessive weight, standing in an inappropriate manner have allowed to determine whether physical activity influences the Postural Reeducation in children ten years of the School of Education level General Basic Zoila Alvarado Jaramillo. Postural reeducation is an innovative therapeutic and preventive method that treats muscle injuries, joint dysfunction, postural changes and corrects distortions has been created in order to correct different problems caused by poor posture taken by the body or diseases that have been acquired over the years it is more common in children of school age, which is why it is believed desirable physical activity especially to improve poor posture acquired by children in growth stage in addition to practicing physical exercises that will significantly improve health boy ; the type of research is qualitative, its kind of descriptive longitudinal study and its design is pre-experimental methods used are: deductive-inductive, historical and logical, analytical and descriptive statistical methods to measure knowledge to children through surveys, direct observation, postural assessment test that allowed the collection of dates. Los results demonstrate the lack of awareness in children about postural reeducation through physical exercises that improve bad posture, strain and even pain in the back, implement the proposed exercise we can show positive results. In conclusion, we can mention that the lack of knowledge about postural defects that cause bad body position can cause serious diseases such as scoliosis, lordosis and kyphosis. That is why training for children and teachers on this important issue in the health of schoolchildren is recommended.

### **c. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación trata sobre la Reeducción Postural y la Actividad Física en niños de Diez Años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo, el lector encontrara en sus referentes teóricos sobre la importancia que tiene la reeducación postural y la actividad física en niños donde por medio de ejercicios físicos tratamos de que se mejoren las malas posturas adoptadas por los niños al realizar actividades diarias dentro de su escuela y fuera de ella. Es fundamental que el niño aprenda a cuidar sus posturas desde pequeño. De esta forma él mismo desarrollará buenos hábitos que le ayudarán a evitar estas lesiones. Hay que tener en cuenta que los niños hoy en día pasan tantas horas sentados como las que puede pasar un adulto, puesto que sus tiempos de ocio los ocupan con videoconsolas, tablets y ordenadores.

El problema está enmarcado dentro del campo educativo donde se podrá emitir criterios fundamentados sobre el tema, ya que este trabajo investigativo cuenta con el permiso respectivo de las autoridades del establecimiento educativo antes mencionado; por lo que tanto la problemática central que se investiga tiene el sustento en analizar como la mala postura que adquieren los niños cuando se sientan, al cargar el peso de su mochila escolar y al momento de caminar perjudican su postura corporal y su salud física.

Además hablamos de que la postura humana sufre significativas transformaciones entre los 7 y los 12 años de edad como resultado de la etapa de pre- pubertad y pubertad, estos cambios son adaptaciones para balancear las nuevas proporciones del cuerpo y pueden observarse diferencias en niveles de crecimiento de los huesos, tejido muscular y adiposo. Por otro lado se conoce que actualmente las personas son de cuatro a cinco cm. más altas que en el siglo pasado. Sin embargo, la altura de los muebles no ha sido modificada proporcionalmente, ya que en una clase escolar se encuentran niños de diversas tallas que no están adaptadas al patrón de las sillas. Los niños más altos asumen una postura sentada, relajada, causada por la flexión excesiva de la cadera, llevando la pelvis atrás y flexionando la columna lumbar, mientras que los niños más pequeños al momento de sentarse tienden a encorvarse hacia delante problema que se ve muy a menudo entre ellos.

Pero a más de los problemas antes mencionados existe otros que nos parecen muy importante y que está afectando la salud del niño escolar y son: ¿La mala postura que adoptan cuando duermen, al momento de realizar sus tareas, y cuando están frente al ordenador? ¿Además se puede evidenciar como la mala postura puede provocar defectos posturales, que perjudican la salud del niño? ¿Observamos cómo los niños tienden a encorvarse hacia delante al momento de cargar el peso de su mochila al momento de trasladarse de la escuela a su casa? Es por ello que hemos creído conveniente investigar: La Reeducción Postural y la Actividad Física en los niños de diez años de la escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo.

El objetivo general es determinar si la falta de actividad física influye en la reeducación postural en los niños de 10 años de la escuela de educación general básica Zoila Alvarado de Jaramillo Entre los objetivos específicos tenemos: Conocer teóricamente los defectos posturales que adquieren los niños en sus actividades diarias. Diagnosticar que tipo de ejercicios físicos se realiza para mejorar los problemas que causan los defectos posturales. Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas, que mejoren la postura de los niños. Aplicar un plan de actividades físicas e Informar a los estudiantes y Personal Docente sobre los problemas que causan las malas posturas y Evaluar este programa de actividades físicas.

La revisión de literatura se la desarrolla a la variable Reeducción Postural en donde se describe su concepto, bases, beneficios, reeducación de hábitos posturales viciosos, problemas que causan las malas posturas, dolor en la espalda, dolor en el hombro, deformaciones, escoliosis, cifosis, lordosis, consejos para evitar la mala postura corporal en los niños. En la variable Actividad Física en niños se describe su definición, importancia, beneficios, ventajas, precauciones, ejercicios para corregir la mala postura corporal, cuidado para el dolor de espalda y miembros inferiores.

La metodología que se utilizo fue a través del método analítico-sintético para la descripción de los principales referentes teóricos de las variables Reeducción Postural y Actividad Física en niños, facilito también el logro de las conclusiones y recomendaciones; se aplicó un tipo de enfoque cualitativo el mismo que permitió la descripción del fenómeno y del problema que se está enmarcado dentro de esta investigación, el método inductivo-deductivo permitió realizar la redacción de los resultados de los instrumentos aplicados, que son el sustento para la verificación los

objetivos; el método descriptivo en la redacción del informe final de tesis en la que se detalla en forma cualitativa a través de los cuadros de frecuencia y porcentajes , representados en cuadros estadísticos respectivamente.

Las técnicas utilizadas en la investigación fueron la encuesta a los niños los cuales facilito los conocimientos que tienen sobre la reeducación postural y los problemas que causan las malas posturas adoptadas además de conocer si los niños practican actividad física o algún deporte, la ficha de observación aplicado a los niños que nos permitió conocer en qué estado se encuentran físicamente con respecto a su postura corporal.

Entre los resultados más relevantes se encuentra que los niños desconocen que problemas causan las malas posturas corporales; la ficha de observación a los niños para evidenciar como caminan, como se sientan y como llevan su mochila además nos permitió evidenciar algunos defectos con respecto a la lateralidad y equilibrio al momento de realizar algunos ejercicios específicos.

La población total fue de 30 estudiantes para la muestra se aplicó la fórmula del diseño muestral; por lo tanto, participaron los 30 alumnos del Sexto Año de Educación General Básica.

Los resultados de los instrumentos aplicados a los estudiantes del Sexto Año de Educación General Básica determinan que existe un desconocimiento sobre los daños que ocasionan malas posturas corporales, no se sientan correctamente frente al escritorio y computadora, ni al ver la televisión no practican ejercicios que mejoren su postura corporal, no conocen como llevar adecuadamente su mochila escolar, la falta de práctica de actividad física dentro de su vida diaria, la poca práctica de deportes y ejercicios físicos dentro de las clases de Educación Física con lo cual se llegó a las siguientes conclusiones de mayor importancia como son: la falta de conocimiento sobre los defectos posturales que causa la mala posición del cuerpo puede provocar graves enfermedades como la escoliosis, lordosis y cifosis. No se practican ejercicios específicos para mejorar el dolor que causan las malas posturas corporales en los niños. Falta de mobiliario adecuado para que los niños no adquieran posturas inadecuadas dentro del aula y fuera de ella.

Entre las recomendaciones se realice una capacitación a niños y docentes sobre este tema importante dentro de la salud de los escolares.

Orientar a los docentes de educación física a que consideren dentro de su enseñanza se implemente ejercicios propios para estas dificultades que se presentan en los niños así como incentivar a la práctica del deporte y las actividades físicas ya que son muy importantes en el desarrollo del niño e Implementar un programa específico de actividades que corrijan los malos hábitos posturales.



## **d. REVISIÓN DE LITERATURA**

### **LA REEDUCACIÓN POSTURAL**

Este método basado en la individualidad de la persona, la globalidad del ser humano y la casualidad de las lesiones no se limita únicamente a quitar las lesiones, sino que reeduca a las personas para evitar posibles recaídas o nuevas lesiones; es, por lo tanto, un método terapéutico y preventivo que trata lesiones musculares, disfunciones articulares, alteraciones posturales y corrige deformaciones. (SCHEDE, 2003)

La Reeducción Postural es un innovador método que se ha creado con la finalidad de corregir diferentes problemas causados por malas posturas adoptadas por el cuerpo o enfermedades que se han ido adquiriendo a lo largo de los años; resulta primordial desarrollar una adecuada motivación con respecto a la importancia de su práctica sistemática como medio de recuperación o mejoría funcional del estado de salud y de prevención de manera que pueda reincorporarse a las clases de Educación Física escolar y así desde temprana edad utilizar métodos adecuados para mejorar la calidad de vida de los escolares.

Este método de terapia manual se fundamenta en el análisis minucioso de la postura (morfología) del paciente y del examen articular preciso de la zona del problema. A partir de ahí la Reeducción Postural Global parte de la individualidad de cada persona para diseñar un tratamiento global que, partiendo de los síntomas que presenta el paciente, busque y resuelva las causas que lo han provocado.

La Reeducción Postural no se llama así porque corrija "las malas posturas" -cosa que también hace, por cierto sino porque realiza su acción terapéutica a través de posturas corporales por medio de las cuales efectúa una corrección global de las cadenas musculares y un ajuste preciso del cuerpo de acuerdo a la normalidad de sus ejes anatómicos.

#### **Concepto.**

Método de fisioterapia suave, progresiva y activa, aplicable en cualquier edad en sintonía con las posibilidades de cada persona. Desde la individualidad personal se diseña un tratamiento global, que a partir de los síntomas que presenta, busca y

resuelve las causas. Toda ella parte del análisis y estudio minucioso de la anatomía, la fisiología y la manera en que enferma el ser humano. (Souchart, 1980)

Por otro lado, Scalvo y Anaya identifican a la reeducación postural como una nueva tendencia internacional de rehabilitación física. (ANAYA, 2003)

Es un tratamiento que actúa con total respeto desde la individualidad de cada persona para diseñar un tratamiento global que, partiendo de los síntomas que presenta, busque y resuelva las causas que lo han provocado. La Reeducción Postural Global trata a la persona como un todo, de forma global y simultáneamente, al tiempo que se otorga un papel activo y protagonista en su recuperación, lo que permite que el resultado sea más eficaz y duradero; por lo que se la ha considerado como una rehabilitación física.

Es una técnica que actúa sobre el sistema músculo-tendinoso a fin de recuperar la armonía corporal. Para ello se trabajan las cadenas de músculos del cuerpo mediante estiramientos. La Reeducción Postural se aplica con éxito a la escoliosis, lumbago, ciática, reuma, artrosis, etc.

Esta terapia se fundamenta en el análisis minucioso, estudio y observación de la anatomía, la fisiología y la manera en que enferma el ser humano. La Reeducción Postural destacada por la lógica de los principios en los que se basa y por su eficacia en los resultados. Simplemente con el paso del tiempo y el tipo de vida que en muchas ocasiones llevamos, vamos acumulando tensiones, perdiendo elasticidad y nos vamos deformando y encogiendo. Todo ello se agrava en caso de existir algún factor añadido: accidente, enfermedad, etc.

Con el tratamiento de Reeducción Postural el paciente participa en su propia recuperación, guiado en todo momento por el terapeuta. El cuidado de las articulaciones, la atención constante a la respiración y el trabajo respetuoso de la musculatura, hacen de la RP un maravilloso método de fisioterapia.

### **En que consiste la Reeducción Postural.**

Es un plan de ejercicios de fortalecimiento muscular y de reeducación postural, dirigido por un equipo multiprofesional de médicos, kinesiólogos y profesores, sería el camino más adecuado en la solución de prevenir o corregir algún patrón anormal de postura en niños. (PIERRE, 2000)

La educación postural como fenómeno social se manifiesta desde que el hombre fue capaz de lograr adoptar y mantener una postura bípeda estable, desde esa época

hasta la actualidad sus descendientes la conservaron y transmitieron de generación en generación, la educación postural según Tribastone significa educar sensaciones ya que el sistema muscular es el ejecutor de los impulsos motores estructurados por las sensaciones de la gravedad. (TRIBASTONE, 2001).

Consiste en elaborar a través de un protocolo de evaluación una hipótesis de causalidad sobre el problema que presenta los niños, jóvenes, adultos y ancianos para luego por medio de posturas de tratamiento y con las correcciones manuales que realiza el terapeuta durante las mismas, lograr modificar la situación, tanto morfológica como funcional, identificada como responsable del problema que se está investigando con los pacientes.

De esta manera se busca lograr un cambio clínico en el paciente, tanto en cuadros sintomáticos de origen mecánico, como también en alteraciones posturales

### **Bases de la Reeducción Postural.**

La Reeducción Postural Global se estructura sobre la base de la organización muscular en cadenas y la interrelación existente entre las partes del aparato locomotor, definida como “posturas de alargamiento progresivo y global de los músculos estáticos y la tonificación, si es preciso, de los dinámicos, con el fin de remontarse desde el síntoma hasta la causa de las lesiones, suprimiendo ambos a la vez y buscando la armonía morfológica. Las posturas permiten valorar el grado de rigidez muscular y corregirla de forma progresiva y global” (SOUCHARD, 2008).

La reeducación se base en tres principios claros que son:

Ejercitar los músculos estéticos con contracción isométrica en una posición cada vez más excéntrica, combinando de este modo el trabajo activo y el estiramiento. Un músculo rígido es un músculo débil.

Trabajar siempre gracias a la acción manual del terapeuta, y el de corregir al mismo tiempo y las macro deformaciones y las micro lesiones.

La respiración como el motor del estiramiento global. En RPG, todas las reeducaciones se hacen en amplitud respiratoria, y ésta es cada vez más importante con la finalidad de flexibilizar los inspiradores.

Para comprender el método es importante tener claro que el cuerpo se organiza en forma de **cadenas musculares funcionales** compuestas por una serie de músculos y las articulaciones que ellos movilizan.

Por lo tanto hay que tener una visión global. Cuando algún componente de la cadena falla, toda ella se ve afectada.

De igual forma habría que conocer la diferencia entre **músculos dinámicos y estáticos**.

**Los dinámicos**, tal y como su nombre indica, son más aptos para ejecutar el movimiento, por lo que pierden eficacia cuando están atrofiados o tienen poco tono.

**Los estáticos** (músculos más fibrosos, más resistentes, anti gravitatorios) son los encargados de mantener la postura de ahí que pierdan eficacia cuando están rígidos, acortados o con un tono excesivo. Esta musculatura es más apta para resistir los estiramientos.

**La respiración** es otra parte fundamental de la técnica. Cualquier alteración en el cuerpo o en la mente provoca inmediatamente una alteración en la respiración. Por lo que parte importante del tratamiento es flexibilizar el tórax y relajar la musculatura inspiratoria.

Por lo tanto el Método se basa en un conjunto de posturas **activas** realizadas bajo un control respiratorio específico. El fisioterapeuta ayuda, guía y controla el trabajo del paciente mientras éste realiza la postura. En dichas posturas buscamos la puesta en tensión de todos los elementos de una cadena muscular, activando la musculatura dinámica para estirar y cambiar el tono de la musculatura estática. Por lo tanto, en este tipo de trabajo global es indispensable la presencia del fisioterapeuta.

### **Beneficios de la Reeducción Postural.**

González e Izquierdo recomiendan para la educación postural las actividades acuáticas, consideran que “el cuerpo humano está sometido a una serie de leyes particulares, empuje hidrostático de Arquímedes, presión hidrostática, resistencia del agua, que hacen de él un ámbito especialmente rico para el trabajo de la educación postural”. (IZQUIERDO, 2003)

La utilización de las actividades acuáticas en la educación postural, la consideramos de importancia para la reeducación postural. “La actitud postural y su manifestación a través de las incurvaciones vertebrales constituyen un contenido a desarrollar desde el ámbito de la Educación Física, ya que el niño y el adolescente se encuentran en una etapa de crecimiento donde todas las actividades físicas que realicen van a repercutir especialmente en su estructura corporal.

Con el paso de la vida los malos hábitos hacen rígido el sistema muscular-tendinoso, lo cual lleva a padecer distintas dolencias. Por ejemplo, un dolor de espalda puede estar causado por una mala implantación del pie. Esto se explica porque cuando se da un desequilibrio, el cuerpo adopta posturas defensivas que a su vez generan nuevos desequilibrios. La Reeducción Postural trata de corregirlo.

Es en líneas generales una herramienta eficaz en el tratamiento y corrección de alteraciones posturales y de alineación corporal, como también en cuadros sintomáticos de origen biomecánico. Los objetivos son recuperar la flexibilidad muscular, modificar el estado de retracción del sistema miofascial, liberar las articulaciones bloqueadas, eliminar el dolor y reestablecer la función.

Para lograrlo el terapeuta cuenta con su manualidad, la cual es uno de los rasgos distintivos de esta metodología. Por medio de ella va progresivamente corrigiendo los desequilibrios, logrando así restituir las mejores condiciones de organización y funcionamiento en cada caso.

La Reeducción Postural es eficaz en el tratamiento de cuadros severos como las Hernias Discales y las Escoliosis, evitando en muchos casos que los pacientes portadores de las mismas deban ser intervenidos quirúrgicamente.

### **Reeducación de Hábitos Posturales Viciosos.**

En la actualidad, los índices de alteraciones posturales presentes en la población estudiantil infantil han ido en aumento, no existiendo un adecuado sistema de Salud, que permita detectar precozmente esta situación. En esta fase del desarrollo la postura sufre muchos ajustes y adaptaciones debido a los cambios del cuerpo y a los exigentes factores psicosociales. La primera etapa de la niñez, entre los 2 y 6 años, corresponde a la adquisición de las habilidades motrices básicas y es una buena etapa para detectar e identificar las medidas preventivas e informar a padres y maestros sobre el problema de mala postura de los estudiantes en los establecimientos educacionales. (PENHA, 2005).

En la edad entre los 8 y 10 años, es de suma importancia atender al trabajo diario de adquisición de hábitos posturales saludables por parte de nuestros niños y niñas; y, a su vez, tomar medidas preventivas, detectando, identificando e informando a los padres sobre el problema de mala postura de sus hijos.

Los hábitos y actitudes viciosas pueden aparecer Por alteraciones patológicas congénitas o adquiridas y Por aprendizajes incorrectos. La reeducación es

esencialmente psicomotriz, Para reeducar es preciso percibir y a veces flexibilizar, tonificar, enderezar, y como objetivo final automatizar en el esquema corporal la actitud más armónica que podamos Conseguir Para explicar la importancia de la reeducación como punto imprescindible para mejorar la higiene postural de los preescolares.

Diariamente, alumnos de muy diferente carácter, edad y cualidades aprenden muy distintas habilidades, guiados por profesores expertos que enseñan al alumno. La Clave está en la capacidad docente y en el tipo de enseñanza (ideal la individualizada).

Los consejos repetidos hasta la saciedad por la familia, profesores y médicos como «Ponte derecho», «siéntate bien», así como la amenaza de colocarlo o imponerle prácticas deportivas, pueden agravar la mala actitud postural o, peor aún negatividad en su actitud psicológica ante su problema. Si previamente al enseñar al niño cómo hacerlo, no se valora cuáles son las causas y dificultades que le han hecho adquirir una actitud viciosa y como eliminarlas, será prácticamente imposible conseguir su reeducación.

### **Problemas que causan los hábitos posturales viciosos.**

Según La doctora Pilar Cuya Martínez, Jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Nacional Arzobispo Loayza, afirma que se debe tener mucho cuidado con la forma de sentarse del niño para escribir o leer; al cargar la mochila y hasta con el ambiente que lo rodea durante las horas que pasa en la institución educativa. (MARTINEZ D. P., 2008)

Según El médico ortopedista y traumatólogo, Enrique Osorio Muñoz, dice que la función de la columna vertebral es la de proteger la médula espinal, formada por vértebras unidas por discos que son estructuras fibrosas, a modo de cojines, que amortiguan los movimientos de la columna. (MUÑOZ, 2010)

La detección de problemas de alineación postural por parte del profesional de la actividad física es de suma importancia, pudiendo derivar al especialista y colaborar con él. (PABLO, 2006)

En la infancia y adolescencia es donde una educación física bien orientada puede ejercer una influencia muy beneficiosa en educar los hábitos posturales viciosos que adoptan los niños. Pero no suele ser así, porque el profesor no suele estar preparado en

este campo. Al contrario, en estas edades se introducen o fomentan errores y vicios en el esquema corporal del niño que dañan su salud.

El dolor que a veces padecemos en espalda, hombros o cuello, y músculos y articulaciones, en general, sin saber muy bien por qué, se debe en muchos casos a los malos hábitos posturales. Y es que el cuerpo se queja ante las posturas forzadas y mantenidas durante períodos prolongados de tiempo, el trabajo sedentario, el uso de elementos de descanso poco anatómicos (almohada y colchón) o la utilización de calzado inapropiado. Estas situaciones pueden generar grandes alteraciones de naturaleza funcional y anatómica.

Los malos hábitos posturales están íntimamente relacionados con el tipo de trabajo o la actividad diaria. Ejemplos de ello son el trabajo de oficina, en fábricas de producción en cadena, conduciendo o estudiando y, en general, los trabajos que exigen estar muchas horas quietos, sentados y con posturas forzadas. La razón es que las piernas y los pies se utilizan muy poco en estas actividades y, además, permanecer sentados usando continuamente las manos obliga a utilizar con más frecuencia y de forma asimétrica los grupos musculares de la espalda, cuello y hombros. Estas posiciones mantenidas durante largos periodos de tiempo resultan perjudiciales para los músculos y las articulaciones. Por ello, hay que evitar adoptar posturas continuadas y viciosas, que someten a determinados grupos musculares a mucha tensión, mientras que otros grupos de músculos se relajan y acaban por atrofiarse.

Permanecer sentados de forma prolongada puede resultar perjudicial sobre todo si nunca nos levantamos o tratamos de cambiar de posición. El peso del cuerpo tiende a caer hacia delante, de modo que la espalda soporta toda la carga. A veces, para aliviarnos, desviamos el peso hacia las caderas y es entonces cuando sufren las articulaciones de las vértebras lumbares. Las sillas anatómicas son eficaces pero no constituyen la solución. Además, de cambiar de postura hay que vigilar el modo en el que nos sentamos. Para hacerlo bien hay que mantener la cabeza erguida, los hombros elevados y la espalda relajada y bien apoyada en el respaldo de la silla.

### **Dolor en la espalda**

El Dr. Wayne Yankus sugiere que las malas posturas adoptadas y las mochilas ponen a los niños fuera de balance, haciendo que tengan una postura que aumenta la probabilidad de un dolor de la espalda baja. (YANKUS, 2012, pág. 2.3)

Los diversos factores dentro de las actividades que los niños realizan como sentarse en la mesa del escritorio, frente al televisor, al cargar la mochila escolar provocan daños en los niños y hacen que padezcan de dolores de espalda que podemos mejorar con los ejercicios físicos.

La mala postura y la tensión en la columna vertebral pueden causar dolores de espalda. Los afectados, inconscientemente y para evitar el dolor de espalda, tratan de compensar esta mala postura tensando determinados músculos. Esto empeora aún más la postura y produce nuevos dolores de espalda. Así comienza un círculo vicioso clásico que puede dar lugar a diferentes enfermedades.

Una mala postura también puede interferir en la circulación de la sangre hacia las partes más bajas del cuerpo, limitando la cantidad de oxígeno que reciben los músculos y los nervios de la espalda.

Posees un riesgo más elevado de sufrir dolores en la parte baja de la espalda si tienes una mala postura, no haces ejercicios y tienes sobre peso. Cuando se presenta el dolor muscular, el calor y el movimiento pueden aumentar la circulación de la sangre y la oxigenación de la parte afectada. El ejercicio también puede ayudarte a adoptar una mejor postura. Intenta distribuir el peso de tu cuerpo de manera uniforme al sentarte y evita encorvarte.

Cuando se inclina la cabeza hacia adelante mientras se está sentado, esto puede hacer más probable que aprietes la mandíbula. Apretar la mandíbula y endurecer los músculos faciales puede dar lugar a dolores de cabeza y dolor de mandíbula. Con el tiempo, apretar la mandíbula repetidas veces puede contribuir a la tensión en la articulación temporomandibular, que la lleva hacia abajo. Este efecto puede contribuir aún más a otros problemas de salud por una mala postura, incluyendo dolor de cuello y espalda superior.

### **Dolor en el hombro**



La causa más común de dolor en el hombro se presenta cuando los tendones del manguito de los rotadores quedan atrapados bajo el área ósea en el hombro. El peso excesivo de la mochila puede provocar dolores de espalda, cuello y hombros, también cambios en la marcha y en la postura del niño, advirtió Pilar Cuya Martínez, Jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Nacional Arzobispo Loayza. (MARTINEZ P. C., 2013)

El dolor de hombros y espalda es una molestia muy frecuente que limita la movilidad y condiciona la calidad de vida de una persona. El estrés, el sedentarismo y las malas posturas suelen ser causas frecuentes. También puede estar asociado a patologías. La prevención es fundamental para evitar el dolor de los hombros y de la espalda.

Otro problema es utilizar la mochila solamente en un hombro, esto condiciona que el niño se incline hacia un lado para compensar el peso extra. Esta postura podría ocasionar dolor en la parte alta y baja de la espalda, y distender los hombros y el cuello.

Si la mala postura se presenta en forma de encorvarse, manteniendo los hombros y la espalda encorvada puede causar dolor y tensión muscular. Lo mismo puede ser cierto si tratas de corregir tu postura tirando de los hombros hacia atrás. Esto te puede causar a tensar los músculos, creando dolor y rigidez en tu espalda. Con el tiempo, el dolor de hombro y una mala postura puede conducir a condiciones que dejan el hombro permanentemente redondeado o contribuir a la degeneración de las articulaciones en la columna vertebral.

### **Deformaciones.**

Según el doctor Samuel Pantoja, traumatólogo de Clínica Las Condes, en menor edad, el esqueleto es más inmaduro, por lo que la carga excesiva en la espalda condiciona un crecimiento con vicio de postura. Los menores crecen con una actitud de dorso curvo, cuando lo ideal es propender a la hiperextensión, a estirar la columna. (PANTAJO, 2011, pág. 5.6)

Hay importantes problemas asociados a las deformaciones de la columna vertebral como ser: la compresión de nervios, los dolores de espalda, una restricción de la capacidad pulmonar, alteraciones en el movimiento, y una imagen corporal antiestética; lo que suele acarrear problemas psicológicos y sociales. (PABLO, 2006)

Las deformaciones son muchas veces causa de posturas inadecuadas al momento de realizar una actividad lo que ocasiona no solo deformaciones sino enfermedades que a lo largo de la vida puedan ocasionar problemas graves en la salud.

En los niños de más edad, 11, 12, 13 años... las posturas inadecuadas pueden provocar deformaciones en la espalda que a la larga pueden transformarse en problemas serios si no se trata desde el origen. Por eso es muy importante la revisión de la espalda.

En muchas ocasiones no le damos importancia a nuestra postura, sin embargo, una mala postura, puede perjudicar a nuestra salud, generando problemas como dolores y deformaciones.

### **Escoliosis**

Estudios recientes demuestran un aumento sistemático de las llamadas enfermedades del siglo xx entre las que se encuentran las escoliosis, las que se han incrementado en la población infantil perteneciente al nivel de enseñanza escolar primario tanto a nivel nacional como internacional. Es por ello que, en diferentes países como España, Estados Unidos de América, Brasil, entre otros, se llevan a cabo estudios epidemiológicos en centros escolares, en los que evalúa la postura de los escolares en las edades comprendidas entre 10-11 años, con el objetivo de diagnosticar de forma precoz a las escoliosis, para su tratamiento oportuno. (HERNANDEZ, 2004, págs. 22,23,24).

Las escoliosis definidas como “toda curvatura, desviación angular o inclinación lateral de uno o más segmentos de la columna vertebral con respecto a su posición rectilínea normal” (COLLS, 2012)

La escoliosis es una enfermedad que está afectando a la mayoría de escolares debido a las malas posturas que adoptan los niños la columna sufre cambios en su posición lo que ocasiona desviaciones o inclinaciones; para ello es importante la detección a tiempo de esta enfermedad.

### **Cifosis**

Cifosis.- Exageración de la curva dorsal fisiológica (ángulo de Cobb, superior a 40°) de convexidad posterior. (VICENT, 2005)

Sentarse encorvado hacia delante mucho tiempo, el trabajar delante de una pantalla de ordenador demasiado baja; llevar una mochila mal diseñada o con peso mal distribuido una adopción o en la mayoría de los casos se debe a la adopción prolongada de posturas inadecuadas; el ejercicio adecuado puede prevenirlos o tratarlos.

El tipo más común de cifosis es la cifosis postural. No es una condición directamente patológica pero parece formar parte de la postura adolescente que se está volviendo demasiado común. Los niños adoptan extrañas actitudes sentadas y erectas que agravan su cifosis postural, especialmente durante la aceleración del crecimiento adolescente, a menos que se tomen medidas terapéuticas. La cifosis postural es especialmente común en las chicas adolescentes. El desarrollo de los senos hace a veces que las chicas sean extremadamente tímidas; puede adoptar un caminar cabizbajo de dorso redondo, para esconder los incipientes pechos, en particular si la chica es alta para su edad.

Si se coge a tiempo, este tipo de cifosis se puede corregir generalmente con ejercicios posturales agresivos. En algunos casos, un corsé espinal también puede ser muy correctivo.

### **Lordosis**

Lordosis. - Exageración de la curva cervical (superior a 50°) y lumbar (superior a 60°) fisiológica. Aumento del arco de concavidad posterior de la columna vertebral, habitualmente en la zona lumbar, aunque también puede darse en la cervical. (VICENT, 2005)

Una postura lordótica puede tener sus orígenes en múltiples factores como implica algún tipo de carga errónea, el estar sentado durante mucho tiempo en una misma posición, pies planos, aunque no son habituales y llevar zapatos no adecuados. La bipedestación, logro del ser humano, en su estado evolutivo, originó en la columna un enderezamiento y posteriormente una inversión de la curvatura en la región lumbar.

### **Consejos para mejorar la postura de los niños.**

Martín Recio, F. J. explican que deben existir: Actividades de concienciación del esquema corporal: las cuales favorezcan la toma de conciencia de la posición relativa de diferentes segmentos corporales: posición de la cabeza y zona cervical, de la columna vertebral y de los miembros inferiores. (F.J, 2009)

Actividades de flexibilidad. Se debe poner especial énfasis en la elongación de los músculos más fuertes o que más tiempo están en tensión; siendo éstos los flexores de cadera, los isquiotibiales y los extensores de la espalda. (WORTHINGHAM, 2009)

De aquí se desprende la importancia que tiene el trabajo del esquema corporal, la tonicidad de los músculos posturales, y la extensibilidad y flexibilidad de los músculos; atendiendo y adaptando el trabajo a las particularidades de cada niño.

A su vez, los profesores de educación física y entrenadores pueden prever el cuidado postural llevando a cabo diferentes acciones como analizar las situaciones específicas de cada deporte, no prolongar demasiado tiempo ninguna postura, realizando pausas, realizar ejercicios compensatorios.

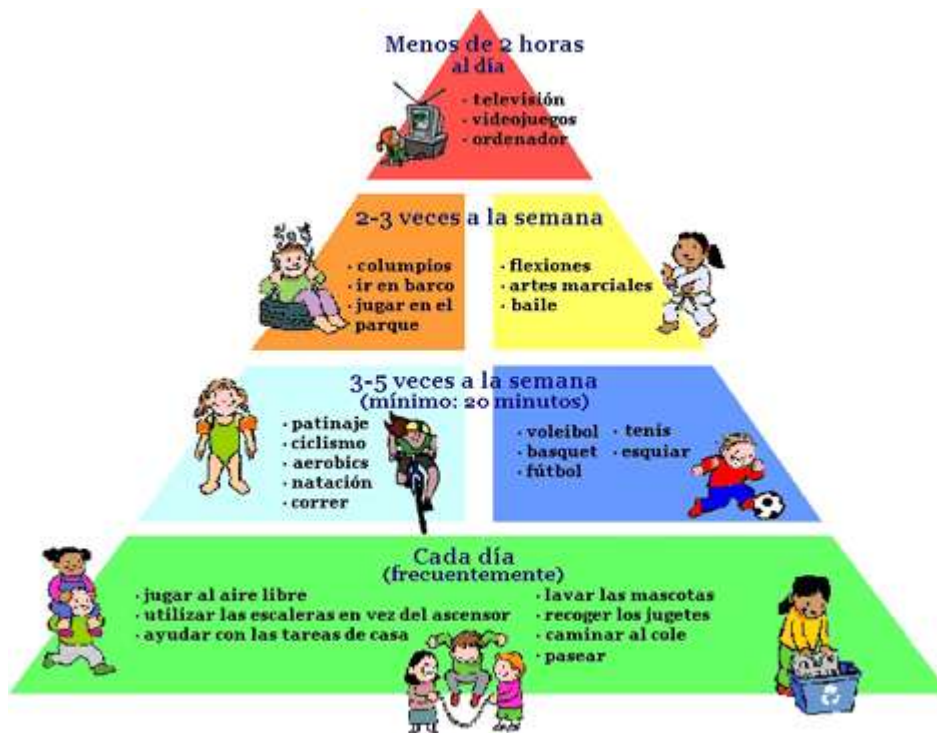
Hable de lo que está sucediendo. “En la pubertad, algunas niñas se encorvan para ocultar su desarrollo. Como las niñas crecen más rápido que los niños, con frecuencia están más conscientes sobre su altura y sus pechos. Hable con su hija sobre los cambios que está experimentando. Ayúdela a sentirse bien sobre ella misma y asegúrele que los muchachos chaparros la alcanzarán muy pronto.

Siga la ruta de actividades extraescolares. Una de las mejores cosas que puede hacer para que su hija supere su mala postura es inscribirla en algunas clases con tipos de movimiento como: danza, gimnasia, patinaje sobre hielo o natación, cualquiera que a la niña le guste y quiera aprender. Estas clases le ayudarán a promover la percepción de su cuerpo, le enseñarán habilidades motoras y le darán autoconfianza.

Agregue movimiento al tiempo de estar sentado. Realmente es muy importante alentar a los niños a no estar sentados en una silla, hora tras hora. Como los periodos largos de estar sentado, sin movimiento, ponen mucha tensión en la espina, un niño debe ponerse de pie y moverse con la mayor frecuencia posible; preferiblemente, debe cambiar de posición cada media hora.

Si su hijo tiene que sentarse por un tiempo largo, enséñele algunas formas de cambiar su posición tanto como le sea posible. El niño que está atrapado en el escritorio todo el día en la escuela debe encontrar formas de mover su cuerpo, aun cuando esté sentado. Los maestros pueden decir que se mueve mucho, pero su postura se beneficiará.

## ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS



### Definición

La actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que requiere un cierto gasto energético. (BAÑUELOS, 2003)

Los ejercicios físicos dentro de la etapa escolar son muy beneficiosos en el desarrollo de los niños ayudan a mejorar el estado físico evitando la obesidad además de mejorar el estado de ánimo, intelectual y mental.

Por lo tanto la actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física. Por eso la actividad física es necesaria en todas las etapas de la vida, por eso es fundamental estimularla desde muy temprana edad. Para lograrlo, una excelente fórmula es realizar deporte en familia. De esta forma, los padres logran transmitir un mensaje positivo a los niños a través del ejemplo y de paso se refuerzan los lazos entre ellos.

Además la actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Normalmente, la actividad física es una capacidad que poseen todos los seres vivos que se mueven: animales y seres humanos. Sin embargo, en el caso de las personas, la actividad física puede ser pensada y propiamente organizada a fin de obtener resultados específicos, como por ejemplo bajar de peso porque existe un claro sobrepeso, o con una clara intención de aportarle salud al organismo por los beneficios de la práctica se sabe aporta.

### **Importancia de la Actividad Física en niños**

Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil, el Comité Olímpico Internacional, en conjunto con otras instituciones como la Organización Mundial de la Salud, reunió a un grupo de expertos en enero de 2011 para discutir el papel y la importancia del deporte en la salud, aptitud y estado mental de los jóvenes; para evaluar la evidencia científica; y así establecer una serie de bases para la toma de decisiones. (OMS, [www.oms.com](http://www.oms.com), 2014)

Según Paul e. Luebbers afirma que motivar a los niños a permanecer activos se ha convertido en un objetivo importante para los padres, maestros y profesionales de la salud. No cabe duda de que el ejercicio sea bueno para los niños en edad de crecimiento y, en general, cuanto antes se comience, mejor. (LUEBBERS, 2011)

Es de vital importancia que los padres hablen con su hijo acerca de los programas de actividad física que realiza y ayudarle a elegir la más adecuada y, sobre todo, a hacer que esta le resulte divertida e interesante. También los padres pueden participar de forma voluntaria en los programas de actividad física.

La actividad física en el ser humano se ha popularizado muchísimo en las últimas décadas como una manera directa hacia el bienestar no sólo físico si no también psíquico y emocional ya que se considera que el ejercicio desestresa, permite eliminar toxinas y despierta componentes químicos que tienen que ver con la satisfacción personal.

Esta popularidad queda claramente expuesta en la gran cantidad de espacios dedicados a su práctica, tal es el caso de gimnasios, y asimismo en lugares públicos como plazas se ha impuesto la actividad física y de esta manera se conjugan dos actividades altamente saludables: aire libre y gimnasia.

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales. Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento.

La actividad física puede ser ejercida o realizada de diversas maneras. Cuando esta es involuntaria o no planeada, la actividad física es más bien ejercicio básico tal como caminar, realizar tareas hogareñas y muchas otras actividades que implican el movimiento del cuerpo. La actividad física planeada es también muy variada y se pueden encontrar numerosos tipos de ejercicios que están pensados para diferentes tipos de públicos, para diferentes necesidades, y para obtener diferentes tipos de resultados.

Como vemos, los beneficios de la actividad física son muchos y no encontramos ninguna desventaja, por caso es que es muy importante que su práctica se inculque a los niños desde tempranísima edad. En casa, los padres deben animarlos a practicar algún deporte que los aleje de actividades sedentarias y malos hábitos, y por supuesto la escuela como agente socializador y de enseñanza por excelencia deberá incluir a la actividad física como materia destacada e imprimirle interés para que los chicos gocen de su realización. Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia del ejercicio y el deporte en la vida de niños, niñas y adolescentes.

Si bien en la enseñanza básica está incluida la actividad física como parte de los programas de contenidos es importante que se le dé a la misma un lugar preferencial y se la revista de actividades interesantes para que todos los alumnos se entusiasmen con su práctica. Además de ejercicios, se sugiere complementar la materia con la práctica de deportes populares tal es el caso del fútbol, el vóley, el hockey, rugby, tenis, entre otros.

## **Beneficios de la Actividad Física.**

Para la doctora Ibáñez, la promoción de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que ayuda a disminuir toda clase de patologías físicas y mentales. A su vez, desde el punto de vista emocional, quienes más deporte hacen, más quieren su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico. (IBÁÑEZ D. , 2012)

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una hora de práctica moderada al día, para niños entre 5 y 17 años. También señala que más horas semanales de ejercicio sólo implicará más ventajas para la salud. La actividad física moderada significa llegar al 70 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima durante 60 minutos.

La actividad física además de ser importante dentro del desarrollo del niño tiene múltiples beneficios previene de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras afecciones.

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades.

En la actividad física interviene multitud de factores. Estos son los que están directamente relacionados con la mejora de la salud de los niños: resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad, la fuerza y la resistencia muscular, y la coordinación muy importante en la infancia es por ello que se detalla algunos beneficios importantes para los niños:

**La resistencia cardiorrespiratoria.-** El corazón y los pulmones necesitan adaptarse cuando nuestro organismo realiza actividades que requieren el movimiento de grandes grupos musculares en períodos de tiempo prolongados. Así se asegurará que la sangre se reparta adecuadamente y nuestro organismo se recupere del esfuerzo realizado.

La resistencia cardiorrespiratoria en los niños se puede fortalecer realizando: carrera suave, natación, bicicleta, remo, andar a ritmo ligero, salto, etcétera.



Hay que progresar lentamente, y tener en cuenta que las personas que no hayan realizado actividades durante cierto tiempo, deben de comenzar lentamente e ir aumentando poco a poco.

**Fuerza y resistencia muscular.-**La fuerza muscular es la capacidad que tiene el músculo para generar tensión y vencer la fuerza opuesta. La resistencia muscular es la capacidad del músculo para mantener su contracción durante un período de tiempo prolongado.

Los niños pueden practicarla saltando a la comba, trepando, corriendo, jugando a la carretilla o a tirar de la soga... O con actividades como tirar un balón, remar, realizar ejercicios de fuerza en un gimnasio, sostener o empujar algo... Un trabajo de este tipo con excesiva carga puede ser perjudicial en la infancia, porque el cuerpo está en pleno desarrollo.

**Flexibilidad.-** Es la capacidad que tiene las articulaciones de realizar movimientos con la mayor amplitud posible. No se encarga de generar movimiento, pero sí lo facilita. Se pueden practicar con actividades físicas como: estirar suavemente los diferentes músculos, bailar, jugar a los bolos, a la goma elástica, deportes como gimnasia, kárate, judo y otros similares.

Aunque en la infancia la flexibilidad es mayor, conviene iniciar estas actividades en edades tempranas y mantenerlas a lo largo de la vida.

**Coordinación.-** Es la capacidad para utilizar los sentidos, destacando la visión y la audición, unido al movimiento y las diferentes partes del cuerpo, y así poder desarrollar los movimientos con precisión y suavidad.

La coordinación incluye:

- En el equilibrio corporal, siendo la habilidad para mantener una determinada postura, especialmente en gravedad. Por ejemplo, andar sobre una barra fija).
- El ritmo.
- Percepción del cuerpo e el espacio y coordinación espacial, como hacer una voltereta, o aprender un paso de baile.
- Coordinación ojo-pie, como conducir un balón con el pie.

- Coordinación ojo-mano, como golpear una bola con la raqueta.

Estas actividades son muy importantes, sobre todo en la infancia ya que:

- Evitan caídas.
- Proporcionan satisfacción.
- Son importantes para el desarrollo físico-psíquico.

No hay que olvidar que el trabajo deportivo debe adaptarse a la edad y maduración física y funcional del individuo, evitando la especialización precoz y presiones innecesarias a tan temprana edad.

### **Ventajas de la Actividad Física.**

La preparación de la condición física para la salud debería englobar no solo aspectos como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la flexibilidad, la velocidad y la composición corporal; sino también la educación, reeducación e higiene postural; debiendo estar todos ellos interrelacionados para lograr beneficios saludables (Latorre Román, P. Á.;Herrador Sánchez, J. Á., 2003).

La doctora Ibáñez explica que “para un niño que empieza a realizar deporte de modo más `profesional´ es recomendable una evaluación pre participativa, más aún si existen antecedentes de problemas cardíacos en la familia. Los huesos en general no sufren; por el contrario, se ven beneficiados. Los niños con sobrepeso se ven más favorecidos con la actividad física. Obviamente tienen que ser guiados y aumentar el ejercicio de manera progresiva, en especial la aeróbica”. (IBAÑEZ M. A., 2014)

El ejercicio proporciona un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia.

Dentro de las ventajas de la actividad física en los niños es que ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.

Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás. Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.

Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

El niño se relaciona con sus semejantes, otros niños o adultos, comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a sus semejantes.

El niño aprende (a veces poco a poco) a superar la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.

En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.

La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.

Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza.

La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.

Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.

Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad, uno de los mayores males de la infancia de nuestro tiempo.

## **Precauciones en la Actividad Física.**

La doctora María Angélica Ibáñez, traumatóloga pediátrica de Red Salud UC, explica que “es recomendable que los niños partan con actividad física lo antes posible. No se trata de inscribirlos en una liga competitiva a los tres años, pero sí inculcarles ejercicios lúdicos, entretenidos y variados. Durante la niñez -partiendo a los dos años- es aconsejable que ellos conozcan y practiquen diferentes deportes, para que puedan elegir el que más les guste”. (IBAÑEZ D. M., 2014)

Es muy importante que la actividad física esté supervisada y sea impartido por educadores especializados, capaces de adaptar la actividad de acuerdo a la edad y la condición física del menor. Así se evitará que sus efectos puedan influir negativamente en su desarrollo.

A pesar de los beneficios que se obtienen de la actividad física durante la niñez, hay que tener en cuenta ciertos cuidados. Cuando se superan los límites máximos permitidos, con posturas incorrectas o cargas excesivas, pueden producirse efectos negativos. Por esta razón es muy importante que el deporte infantil esté supervisado y sea impartido por educadores especializados, capaces de adaptar la actividad de acuerdo a la edad y la condición física del menor. Así se evitará que sus efectos puedan influir negativamente en su desarrollo.

Hasta los 12 años, la práctica deportiva debe ser antes que nada una diversión, sin preocuparse tanto por indicaciones técnicas. Lo ideal es que a esta edad se realicen muchas especialidades y que se utilice todo el cuerpo. Así, los niños y pre-adolescentes pueden desarrollar su eficiencia y potencial físico.

De los 12 a los 25 años, en cambio, sí resulta fundamental el aprendizaje de una buena técnica y una mayor dedicación, eligiendo una especialidad en particular. Sin embargo, como hay algunas en las que no se practica la flexibilidad, con el pasar de los años esa condición se va atrofiando hasta desaparecer.

Por eso, es importante que además de dedicarse a su deporte preferido, el joven practique otras actividades para preservar las cualidades físicas que lo acompañan desde pequeño. En ese orden, vale remarcar que es el momento justo para comenzar a desarrollar la capacidad aeróbica y el fortalecimiento de los músculos.

## **Ejercicios para corregir la mala postura de los niños.**

Los programas remediales deben, por tanto, incorporar un programa de ejercitación psicomotora postural específica, sistemática y permanente, buscando el desarrollo global armónico según sus posibilidades, a través de ejercicios respiratorios, de coordinación, de postura correcta y de relajación, demostraron que los programas de ejercitación sistemática y permanente durante 6 semanas y tres veces por semana, logran aumentar significativamente la fuerza muscular, mejorando la estabilidad escapular y una postura más erecta. Del mismo modo, en un reciente estudio, evaluaron el efecto de programas con aprendizajes repetitivos, determinando que los cambios rehabilitadores presentan su mayor significancia a partir de la segunda semana de aplicación del programa. (TRIBASTONE, 2001)

La actividad física debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad además que ayuda a mejorar las malas posturas corporales que adoptamos.

Dentro de los ejercicios establecidos el más importante no tanto para eliminar molestias sino para que estas no vuelvan son aquellos que ayudan a fortalecer tu zona media. Por eso tumbate boca abajo apoyando los antebrazos en el suelo por un lado y sobre la punta de los pies por otro. Aprieta el abdomen fuerte y trata de aguantar así al menos 15 segundos y vete progresando hasta los 30 segundos.

En el caso de adoptar una postura 'encorvada' hacia delante (cifosis dorsal). Postura acostado boca arriba en el piso, con las piernas elevadas (lo más cerca de 90° posible) descansando los talones contra la pared, y los brazos a los lados del cuerpo en cruz (formando 90° con el tronco) con las palmas hacia arriba. Poner atención en la respiración intentado expandir el pecho, abrirlo, y en cada exhalación empujar con la punta de los dedos de las manos hacia fuera, hasta sentir el estiramiento en la zona pectoral. Al mismo tiempo, se deben ir descendiendo los hombros, evitando tensionar los trapecios.

En el caso de una postura de 'sacar cola' (hiperlordosis lumbar). Postura acostada boca arriba con los pies apoyados en el suelo, al ancho de las caderas. Controlar que la cintura esté en contacto con el piso. Realizar el movimiento de 'meter la cola' intentando que la región lumbar aplaste bien el suelo, sin levantar o despegando lo menos posible el sacro del piso. Y aflojar el movimiento. Repetir con el ritmo de la respiración, haciendo el movimiento con la exhalación y relajando con la inhalación. Tratar de realizar el movimiento con la menor fuerza posible.

Es importante mencionar que estos ejercicios no deben causar dolor. Sí puede sentirse el estiramiento, pero no debe ser desagradable en gran medida. Siempre es recomendable realizar alguna actividad física en donde se tome conciencia corporal, ya que actualmente hay una tendencia al sedentarismo, que afecta negativamente a la salud.

### **Cuidados para el dolor de espalda y miembros inferiores.**

“Para que el cuerpo esté libre de tensiones es necesario realizar ejercicios de movilidad y estiramiento. Una rutina de tres veces por semana con ejercicios puntuales que ayuden a fortalecer los músculos pectorales y los abdominales. Estos ayudarán a sostener la espalda en una buena posición durante las horas de trabajo” (Carrie, 2010).

Incorporando pequeños ejercicios a la rutina laboral, se puede prevenir el estrés y mejorar la postura, los malos hábitos no surgen de un momento a otro se van adquiriendo a lo largo de los años y comienzan desde temprana edad es por ello y muy recomendable que se adquiere cuidados específicos para no dañar nuestra espalda.

Si padece dolor de espalda durante más de dos semanas, consulte a un médico para que le examine y para asegurarse de que el dolor no lo causa un problema de salud excepcional. La gran mayoría de los casos de dolor de espalda se curan por si mismos con la ayuda de algunos cuidados en casa. Puede intentar las siguientes medidas caseras para reducir el dolor y estimular la curación:

Descanse durante veinticuatro horas una vez haya empezado el dolor para evitar cualquier otra lesión. Duerma en un colchón duro con una tabla debajo.

Acuéstese sobre un lado con una almohada entre las piernas para evitar que las caderas tengan un movimiento rotatorio y aumente la presión en la espalda o acuéstese sobre la espalda, con una toalla enrollada bajo la nuca y almohadas bajo las rodillas. Evite acostarse sobre el estómago.

Levántese de la cama lentamente y con cuidado, primero sentándose y luego poniéndose de pie. Aplique hielo o compresas frías durante veinte minutos cada dos horas durante las primeras veinticuatro a cuarenta y ocho horas para reducir el dolor y los espasmos musculares.

Después de cuarenta y ocho horas aplique calor para mejorar la circulación y la curación. La utilización de hielo o calor es una elección individual que depende de lo que prefiera y de lo que reduzca el dolor.

Tome medicamentos analgésicos y antiinflamatorios sin receta médica, como por ejemplo la aspirina o ibuprofeno. Es mejor que tome estos medicamentos con leche, comida o antiácidos para proteger el estómago. Sin embargo, los niños y adolescentes no deben tomar aspirina ya que la utilización de aspirina en estas edades se ha asociado con una alteración poco frecuente, aunque grave, del cerebro y del hígado llamada síndrome de Rey.

Las mujeres embarazadas deben consultar con su médico antes de tomar cualquier medicación. Sin receta médica. Es aconsejable que los padres con niños y las personas con problemas médicos lean atentamente los prospectos de los productos y consulten con el farmacéutico si tienen alguna pregunta sobre su uso.

Además debe evitarse la actividad enérgica durante seis semanas después de que el dolor haya desaparecido para conseguir una curación completa y evitar que la lesión se vuelva a producir.

Todos estos cuidados ayudaran de manera eficaz a mejorar ciertos dolores provocados por las malas posturas que adoptamos además que ayudaran a mejorar la calidad de vida de los niños que padecen de alguna deformación por alguna mala postura corporal adquirida.

## **e. MATERIALES Y MÉTODOS**

### **MATERIALES**

En la presente investigación se empleó los siguientes materiales: de escritorio como Computadora, cámara digital, hojas, flash memory, impresora; en el material bibliográfico internet, bibliotecas virtuales, libros, revistas, en materiales para trabajar con los niños están conos, colchonetas, silbato, balones, cuerdas entre otros los mismos que permitieron la mejor manera de realizar esta investigación.

### **MÉTODOS:**

#### **Tipo de Enfoque**

Cualitativo, es la descripción de las cualidades de un fenómeno, busca un concepto que pueda abarcar una parte de la realidad. No se trata de probar o de medir en qué grado una cierta cualidad se encuentra en un cierto acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, brinda una descripción completa y detallada del problema de investigación; y para ello se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿Cómo la Actividad Física influye en la Reeducción Postural de los niños de diez años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo? Se requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con bases de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presento características de ejecución pre experimental durante el periodo 2015 y de ella pudieron determinar cuatro fases que engloban unas series de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido.



## **Fases de la Investigación:**

### **Primera Fase: Precisión del problema**

Una vez declarado la problemática acerca de cómo la actividad física influye en la Reeducación postural de los niños de diez años de la escuela Zoila Alvarado de Jaramillo se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la metodología en la enseñanza de la actividad física como un medio de ayuda a la formación postural por parte de los profesores y alumnos a través de las encuestas para nuestra investigación esto permitió delimitar el problema científico.

### **Segunda Fase:**

Diagnostico actual sobre la metodología adecuada para la enseñanza aprendizaje de ejercicios físicos que mejoren los problemas que causan las malas posturas corporales en niños de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

Se diagnosticó el nivel de desarrollo de la actividad física de los alumnos del Sexto Año de Educación General Básica a través de una encuesta sobre el grado de conocimiento que tienen acerca de los defectos por la mala posición del cuerpo a una muestra de 30 alumnos.

### **Tercer Fase:**

Elaboración y aplicación de una propuesta alternativa y su aplicación a través de un programa de ejercicios metodológicos para mejorar la mala postura corporal en los niños de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

### **Cuarta Fase:**

Evaluación final de los resultados una vez aplicada la propuesta alternativa de Ejercicios Físicos para mejorar la mala postura corporal en los niños del sexto año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

### **Tipo de Estudio**

La investigación es de tipo longitudinal descriptiva planteada por: Hernández (2011).

Este tipo de estudio se enmarca en la descripción de objetos y fenómenos del establecimiento de relaciones entre conceptos es decir que están dirigidos a

responder las causas de los efectos físicos y sociales. Como su nombre lo indica su interés se centra en la descripción porque el interés del investigador es analizar cambios a través del tiempo en determinadas variables o relaciones entre estas (pág. 66).

En segundo lugar, los diseños descriptivos recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos especificados para hacer referencias respecto al cambio determinantes y sus consecuencias. Consiste en observar aun mismo grupo de sujetos a lo largo de un periodo de tiempo

### **Tipo de Diseño**

El diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se denomina así porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la comparación real de grupos, ese diseño no cumple de un verdadero experimento no hay manipulación de la variable independiente por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de solo post prueba en la de pre prueba.

### **MÉTODOS TEÓRICOS**

**Análisis y Síntesis** “Anónimo “Es un método que consiste en la separación de las partes de un todo para estudiarlas en forma individual (Análisis), y la reunión racional de elementos dispersos para estudiarlos en su totalidad. (Síntesis)

Se utilizó durante toda la consulta o bibliografía de la literatura científica, documentación especializada, así como en la elaboración de la información obtenida relacionada con la reeducación postural y la actividad física en niños.

#### **Inductivo – deductivo:**

**Método deductivo** parte de lo general a lo particular. Pasos que sigue el método deductivo: Observación, Hipótesis, Deducción, Experimentación.

El método deductivo se basa en ir encadenando conocimientos que se suponen verdaderos de manera tal que se obtienen de nuevos conocimientos. Se valida de la lógica. Combina principios necesarios y simples.

Permitió interpretar los datos empíricos, así como establecer los vínculos, nexos y relaciones entre los conocimientos obtenidos, su significación e influencia en el desarrollo del problema investigado.

### **Histórico-Lógico:**

**Anónimo.**-Estudia la trayectoria real de los fenómenos y acontecimiento en el cursar de la historia. Lógico investiga las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de los fenómenos.

Este método se refiere a que en la Sociedad los diversos problemas o fenómenos no se presentan de manera azarosa, sino que es el resultado de un Largo proceso que los origina, motiva o da lugar a su existencia. Esta evolución de otra parte no es rigurosa o repetitiva de manera similar, sino que va cambiando de acuerdo a determinadas tendencias o expresiones que ayuda a interpretarlos de una manera secuencial.

La lógica se refiere entonces a aquellos resultados previsible y lo histórico a la cuestión evolutiva de los fenómenos, Lógico: Existe la relación Causa, Efecto; Histórico: Tiene un Pasado, Presente, Futuro.

Se aplicó atendiendo a la necesidad de revisar toda la información disponible, obteniéndose primeramente la descripción del objeto estudiado y partiendo de esta base, se extrajo los rasgos más sobresalientes que marcaban la tendencia sobre el conocimiento en el campo de acción.

**Método Analítico**, en cambio nos permitió analizar las posibles alternativas de solución frente a los problemas detectados e identificados en el tema de estudio.

Utilizamos el método sintético que nos ayudó a esquematizar conceptos para la elaboración del marco teórico.

**Método Descriptivo:** permitió describir los hechos y fenómenos actuales, que determinan las categorías y conceptos del tema de investigación; como son: La Reeduación Postural y la Actividad Física.

**Método estadístico:** se empleó para organizar la información alcanzada, con la aplicación de los instrumentos de investigación y presentar en los respectivos cuadros y gráficos, así como facilitó en los procesos de validez y confiabilidad de los resultados.

## **Técnicas E Instrumentos**

**La Observación:** es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis.

La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos, mediante la observación podremos recolectar datos que permitirán conocer que defectos causan las malas posturas del cuerpo en los niños de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo al momento de realizar las diferentes actividades diarias.

**La Encuesta:** técnica que permitirá conocer que problemas causan las malas posturas del cuerpo del niño en edad escolar.

Se aplicó la encuesta a los estudiantes del Sexto Año de Educación General Básica información que sirvió para plantear las debidas conclusiones y recomendaciones.

Ejercicios para mejorar los defectos que causan las malas posturas del cuerpo en los niños del Sexto Año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

- Ejercicios para mejorar la postura de la Cabeza y Cuello
- Ejercicios para mejorar la postura de la Espalda.
- Ejercicios para mejorar la postura de miembros Superiores e Inferiores.
- Juegos que mejorar la postura en los niños.
- Consejos para mejorar la postura en los niños.

## **Población Y Muestra**

La población de la investigación fueron los 30 alumnos de Sexto Año que iniciaron el año escolar 2014-2015 en la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

### Caracterización del grupo:

Se trabajó con 30 alumnos, de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo, la edad promedio fue de 10 años y cursaban el 6to año de educación básica de la institución, la experiencia que poseían los alumnos sobre el grado de conocimiento de los defectos posturales en niños al adoptar malas posiciones; no tenían conocimientos adecuados de cómo su postura inadecuada permitía causar daños a su columna vertebral a la vez que originaban enfermedades como la cifosis, escoliosis y lordosis.

INSTITUCIÓN EDUCATIVA	POBLACIÓN		MUESTRA	
	PROFESOR	ALUMNOS	PROFESOR	ALUMNOS
Escuela de Educación general Básica Zoila Alvarado de Jaramillo.	1	30	1	30

El proceso técnico que se utilizó para este fin es el análisis estadístico de los datos esta será la operación esencial de la tabulación que es el recurso para determinar la información que ayudo a la investigación. La tabulación se realizará inicialmente en una tabla en donde se vaciará los datos de forma ordenada y clara.

## f. RESULTADOS

### ENCUESTA REALIZADA A LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.

TABLA N° 1

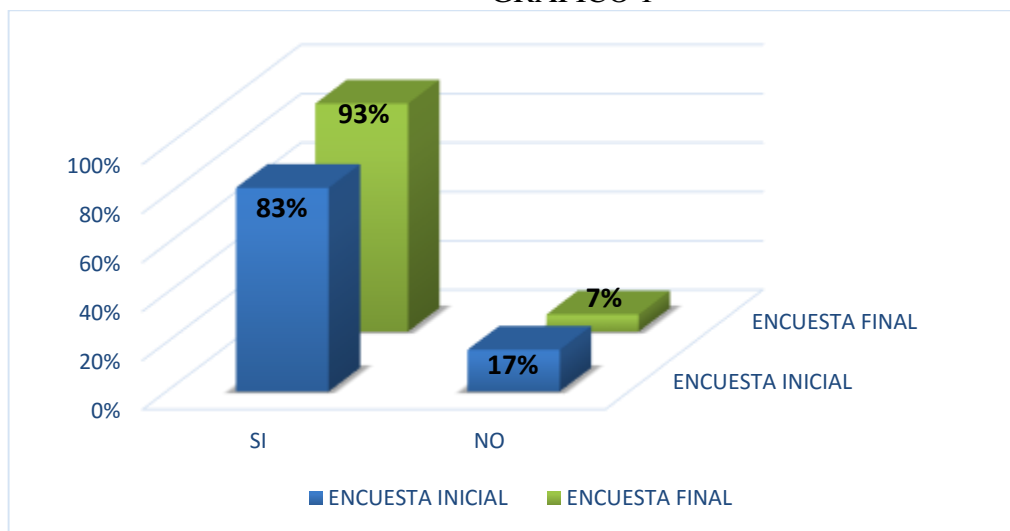
#### 1.- ¿Conoce cuáles son los defectos que causa la mala posición del cuerpo?

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	25	83	28	93
NO	5	17	2	7
TOTAL	30	100	30	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña.2015

GRÁFICO 1



#### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La mala postura es un desequilibrio del sistema musco-esquelético que produce un mayor gasto de energía del cuerpo, ya sea cuando éste se encuentra en actividad o en reposo, provocando cansancio y dolor.

Interpretando los datos de la encuesta inicial realizada a los niños el 83% de los encuestados afirman conocer sobre los defectos que causan la mala posición del cuerpo y el 17% desconocen sobre los problemas que causan los defectos posturales; al realizar la encuesta final los datos que podemos evidenciar es que el 93% de los niños conocen

sobre los defectos posturales y el 7% desconocen de estos problemas dando como resultado positivo en los niños el aprendizaje obtenido sobre las malas posturas corporales.

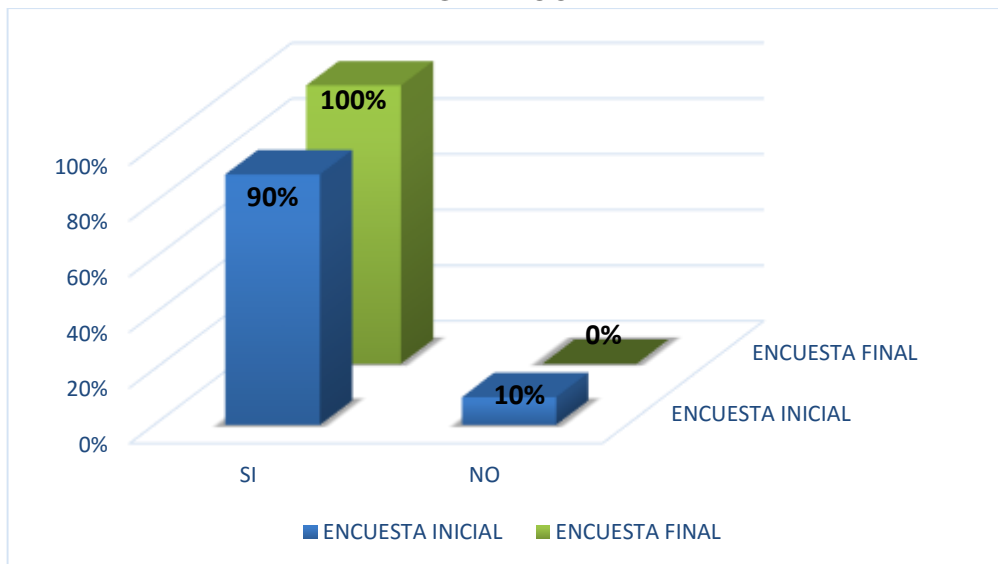
**TABLA N°2**

**2.- ¿Conoce la manera correcta de sentarse en un escritorio?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
SI	27	90	30	100
NO	3	10	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 2**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

De acuerdo a cifras brindadas por el área de Ergonomía del Instituto Nacional de Salud, los niños pasan en la escuela alrededor de mil horas por año sentados frente a su escritorio o mesa de trabajo, por lo que una mala postura constituye un factor de riesgo para su columna vertebral. Las lesiones múltiples por sobrecarga consecuencia de la adopción de malas posturas cuando estamos sentados frente a un escritorio es un mal que sufren cada vez más personas y a más temprana edad.

De acuerdo a los resultados obtenidos en la encuesta inicial el 90% de los niños conocen la manera correcta de sentarse frente a un escritorio y el 10% desconocen la manera correcta de sentarse; al aplicar la encuesta final el 100% de los encuestados afirman conocer la manera correcta de sentarse frente a un escritorio dentro del aula de estudio.

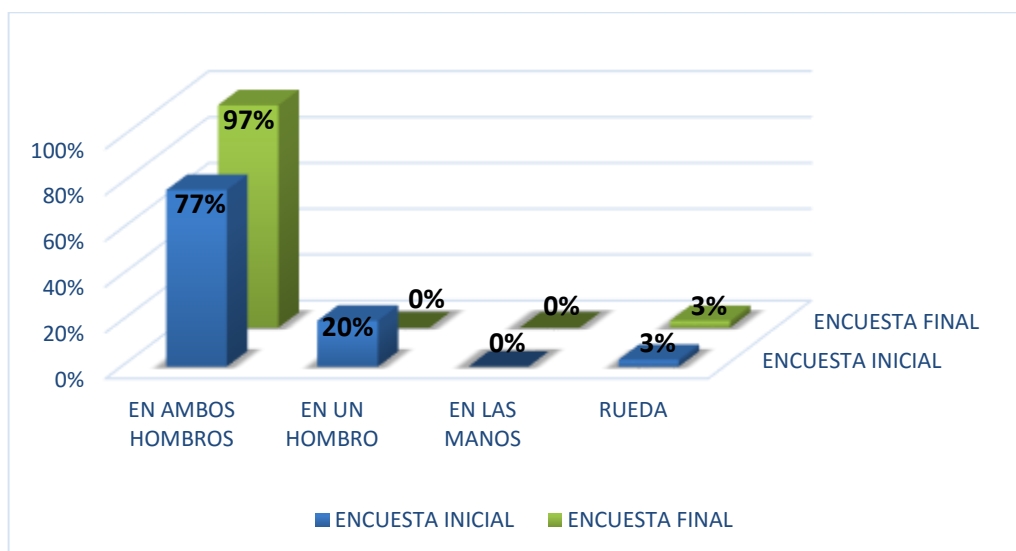
**TABLA N°3**

**3.- ¿Cómo lleva normalmente la mochila?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
<b>EN AMBOS HOMBROS</b>	26	77	29	97
<b>EN UN HOMBRO</b>	6	20	0	0
<b>EN LAS MANOS</b>	0	0	0	0
<b>RUEDAS</b>	1	3	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 3**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La manera correcta de llevar la mochila es siempre en los dos hombros. Colocar primero los objetos pesados. Además, estos deben quedar en la parte de la mochila más



cercana a la espalda. Para levantar la mochila, agacharse doblando las rodillas o mejor, cargarla sobre una mesa y colocársela a la espalda desde ahí, sin agacharse. En caso de llevar carrito, empujarlo en lugar de tirar de él.

El 77% de los niños encuestados respondieron que llevan su mochila en ambos hombros; el 20% de los otros encuestados llevan su mochila en un hombro; el 0% ninguno de los niños lleva su mochila en las manos y solo 3% de los encuestados tienen una mochila con ruedas. Al aplicar la encuesta final el 97% de los niños mejoró la manera correcta de llevar su mochila y el 3% lleva su mochila con ruedas adecuadamente.

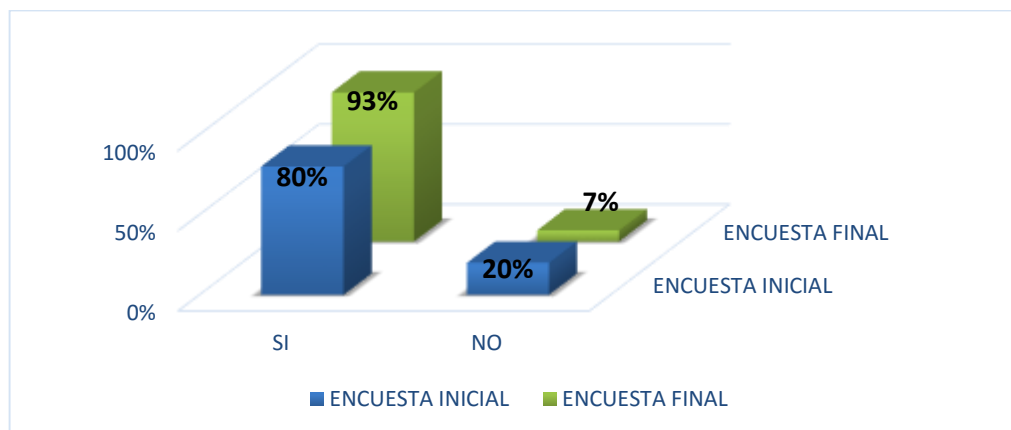
**TABLA N°4**

**4. ¿Conoce la manera correcta de ver la televisión?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
SI	24	80	28	93
NO	6	20	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 4**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Debemos procurar situarnos lo más perpendiculares a la pantalla de la televisión la manera correcta de ver la televisión nos permite evitar posturas forzadas. Podemos probar girando la televisión o variando su inclinación y altura.

En la encuesta inicial realizada a los niños el 80% conoce la postura correcta de ver la televisión mientras que el 20% desconocen la manera correcta de ver televisión. Al momento de aplicar la encuesta final podemos evidenciar que el 93% de los niños encuestados aplicando nuestra propuesta alternativa mejoran y conocen la postura adecuada de como mirar la televisión y el 7% aún desconocen.

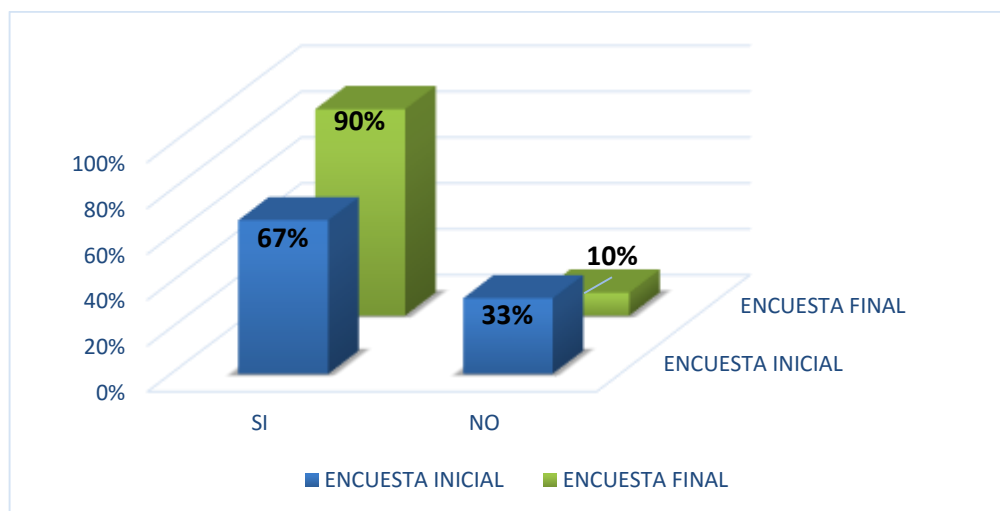
**TABLA N°5**

**5. ¿Frente al computador se sienta correctamente?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	20	67	27	90
NO	10	33	3	10
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 5**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La manera correcta de sentarse frente al computador es con un buen respaldo, que tenga antebrazos y en lo posible que pueda regularse la altura del asiento. La altura de la silla debe elegirse de forma que nos permita apoyar los pies en el piso y mantener la

espalda derecha contra el respaldo. Las rodillas deben formar un ángulo de 90 grados; se debe tener la cabeza y cuello en posición recta y los hombros relajados.

Con los datos obtenidos a través de la encuesta inicial a los niños el 67% afirman conocer la manera correcta de sentarse frente a un computador y el 33% no conocen como sentarse frente un computador. Al realizar la encuesta final el 90% de los niños encuestados mejoran la manera de sentarse frente a un computador y el 10% aún desconocen sobre la manera como sentarse.

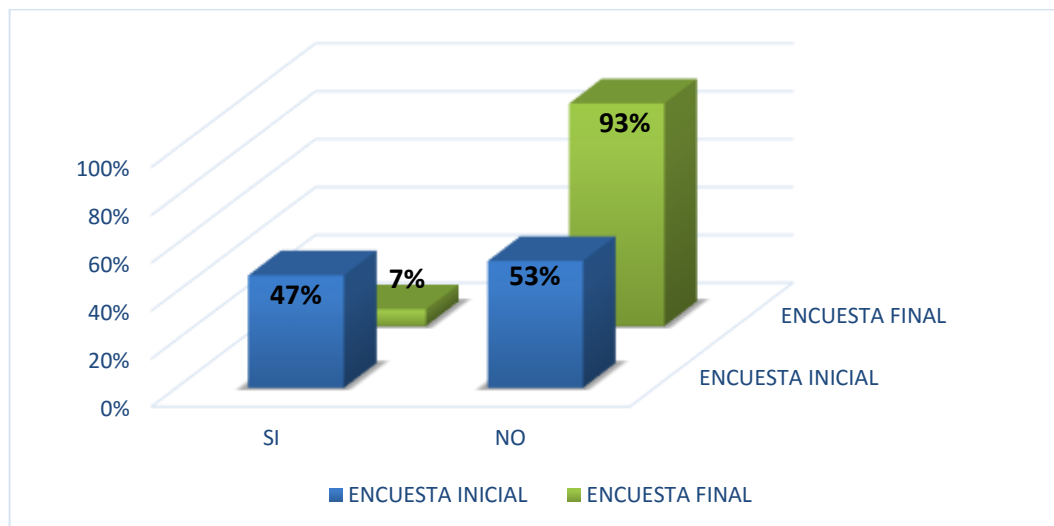
**TABLA N°6**

**6. ¿Alguna vez ha sentido alguna molestia por las malas posturas que adoptamos?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
SI	14	47	2	7
NO	16	53	28	93
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 6**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Las malas posturas corporales son las desviaciones de la postura normal es decir el organismo sufre diversas modificaciones a causa de incorrectas posturas que adoptamos

al caminar, al sentarnos frente a un escritorio, a un computador, frente a un televisor, por la falta de actividad física y el sedentarismo son causa principal para las malas posturas corporales que adoptamos.

Según los datos obtenidos en la encuesta inicial el 47% de los niños sufren de molestias por la mala postura corporal y el 53% no sufren de ningún problema con respecto a la postura corporal. Al realizar la encuesta final el 93% logra mejorar la postura corporal y un 7% no mejoran las molestias dando como resultado positivo una mejora en los niños.

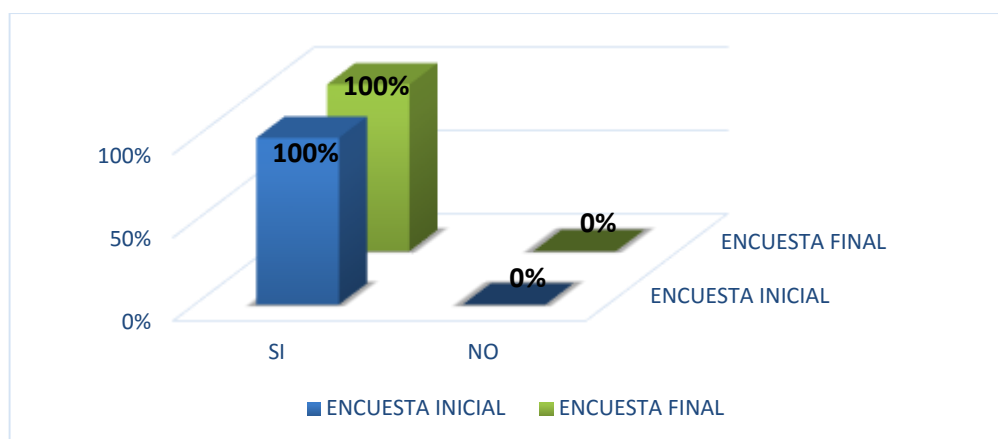
**TABLA N°7**

**7. ¿Es importante practicar deportes y Actividad Física?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
SI	30	100	30	100
NO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 7**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Analizando los datos del cuadro que antecede la encuesta inicial y final, en un 100% los niños practican la actividad física y el deporte debido a que es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a

que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable; siendo muy positivo para mejorar la calidad de vida.

**TABLA N°8**

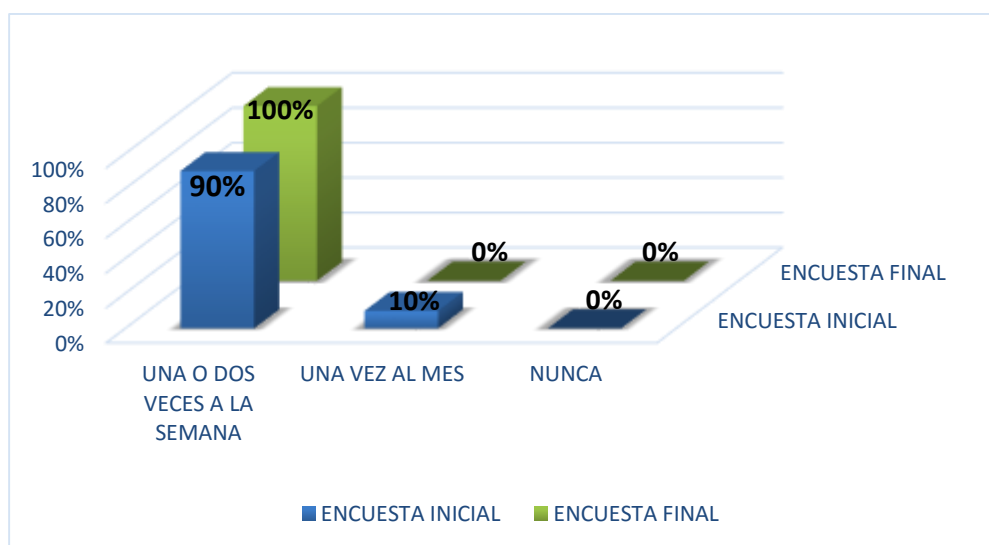
**8. ¿Cuántas veces a la semana debe realizar Actividad Física?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
UNA O DOS VECES A LA SEMANA	27	90	30	100
UNA VEZ AL MES	3	10	0	0
NUNCA	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 8**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La práctica de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que ayuda a disminuir toda clase de patologías físicas y mentales es recomendable practicar la actividad física 30 minutos diarios; a su vez, desde el punto de vista emocional, quienes

más deporte hacen, más quieren su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico.

El 90% de los niños en la encuesta inicial respondieron que si practican deporte una o dos veces a la semana y el 10% responde que practica una vez al mes. Como resultado positivo en la encuesta final el 100% de los niños practican deportes y actividad física.

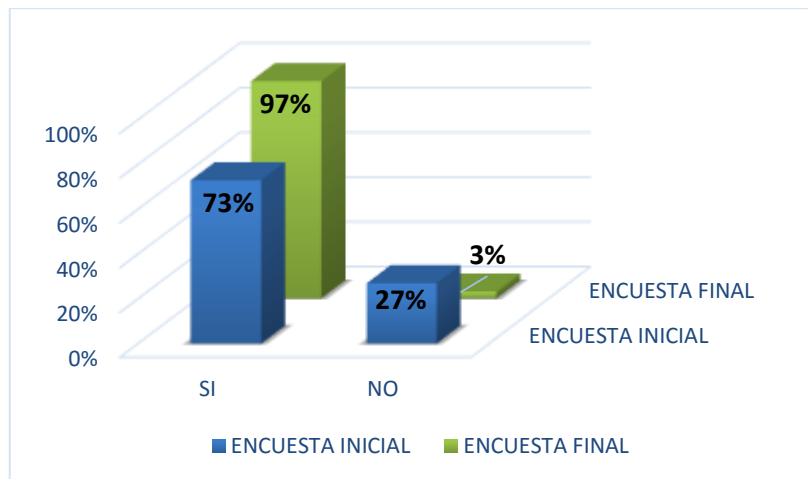
**TABLA N°9**

**9. ¿Practica ejercicios para mejorar las malas posturas que adoptamos?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	f	%	f	%
SI	22	73	29	97
NO	27	27	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 9**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

La práctica de ejercicios para corregir las malas posturas es fundamental en el desarrollo y crecimiento del niño previene de enfermedades evita dolencias en cualquier parte del cuerpo y mejora el estado emocional además que mejora la calidad de vida.

En la encuesta inicial realizada a los niños el 73% de los encuestados dicen que si realizan ejercicios para mejorar las malas posturas corporales y el 27% no realizan ejercicios. Al aplicar la encuesta final se mejoró en un 97% la práctica de ejercicios para mejorar la postura y en un 3% no realizaron los ejercicios.

**TABLA N°10.**

**10. ¿Su Profesor de Educación Física realiza ejercicios para mejorar las malas posturas?**

ALTERNATIVA	ENCUESTA INICIAL		ENCUESTA FINAL	
	F	%	f	%
SI	30	100	30	100
NO	0	0	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 10**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Analizando los datos que facilitan la encuesta inicial y la encuesta final podemos decir que el 100% de los niños encuestados expresaron que su profesor Educación Física si realiza ejercicios que ayuden a mejorar las malas posturas corporales de los niños.

**FICHA DE OBSERVACIÓN APLICADO A LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.**

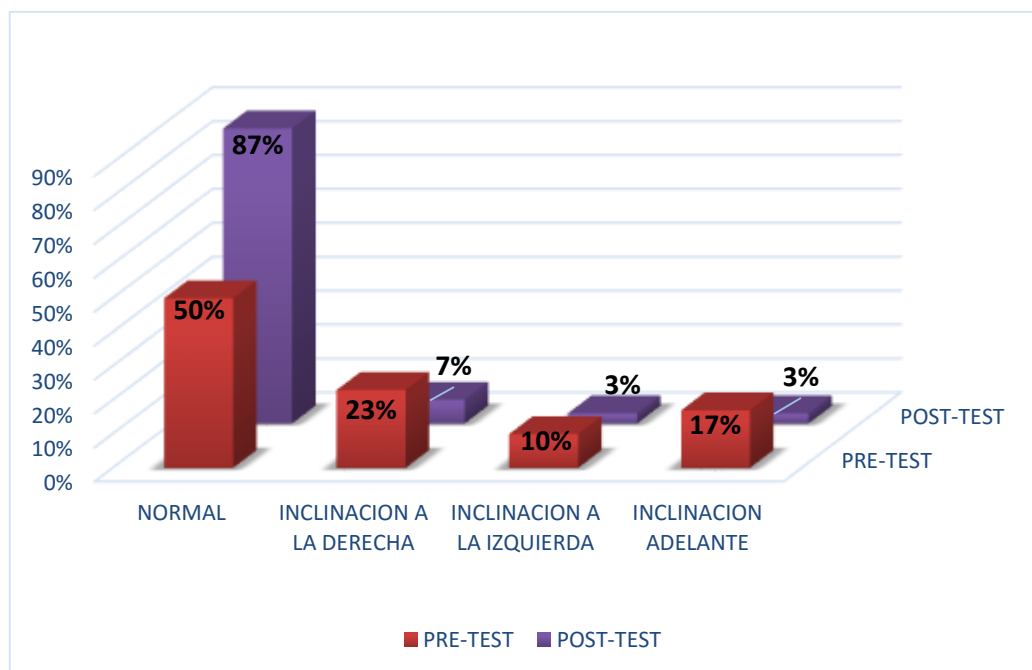
**TABLA N°11**

**Dentro del aula que posición adopta al sentarse.**

ALTERNATIVA	PRE-TEST		POST-TEST	
	F	%	f	%
NORMAL	15	50	26	87
INCLINACION A LA DERECHA	7	23	2	7
INCLINACION A LA IZQUIERDA	3	10	1	3
INCLINACION ADELANTE	5	17	1	3
TOTAL	30	100	30	100

**Fuente:** Test Postural aplicado a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 11**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Mantener la postura correcta es esencial para quienes trabajan frente a una pantalla o en un escritorio a diario. Hay algunas reglas que podemos seguir para determinar tanto la



postura, como también mobiliario correcto, incluyendo aquí los asuntos de alturas, tamaños y dimensiones en general.

Según los datos analizados dentro del pre test el 50% de los niños adoptan una posición normal cuando se sientan frente al escritorio; el 23% tienen una inclinación a la derecha, el 10% una inclinación a la izquierda y el 17% tienen una inclinación hacia delante. Al aplicar el post-test el 87% de los niños se sientan de manera normal, el 7% se inclinan hacia la derecha, el 3% se inclinan hacia la izquierda y el 3% se inclinan hacia delante podemos deducir que si hubo una mejoría por parte de los niños al realizar los ejercicios correctivos para la mala postura corporal.

**TABLA N°12**

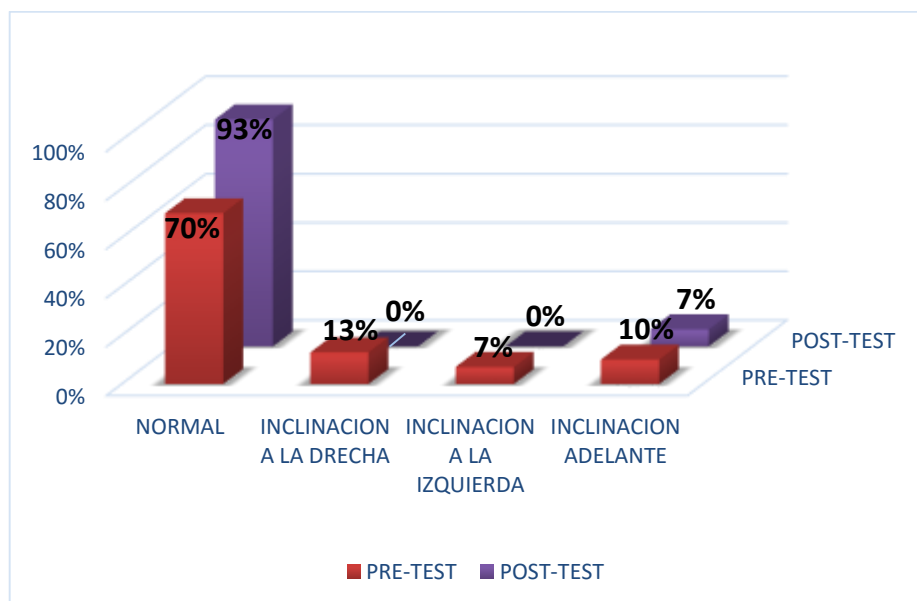
**Sin peso caminar en línea recta.**

ALTERNATIVA	PRE-TEST		POST-TEST	
	f	%	f	%
NORMAL	21	70	28	93
INCLINACION A LA DERECHA	4	13	0	0
INCLINACION A LA IZQUIERDA	2	7	0	0
INCLINACION ADELANTE	3	10	2	7
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 12**



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

La postura y la forma de caminar nos dan elegancia, refinamiento y salud. Una buena postura nos ayudara a mantener la espalda sana y prevenir dolores además de ayudarnos a vernos bien. La forma de caminar es un hábito y como tal puede cambiarse, pero toma tiempo.

Con los datos obtenidos en el pre-test el 70% de los niños encuestados caminan sin peso correctamente, el 13% se inclinan hacia la derecha, el 7% se inclinan hacia la izquierda y el 10% se inclina hacia delante; al emplear el post-test el 93% de los niños caminan sin peso correctamente mientras que el 0% no se inclinan ni a la derecha ni a la izquierda y el 7% se inclinan hacia delante hemos podido identificar que existio un gran cambio con respecto a los primeros resultados.

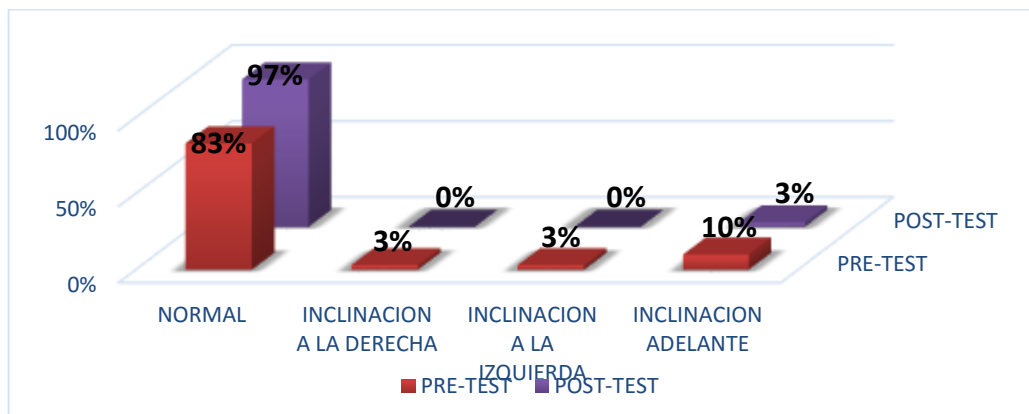
**TABLA N°13**

**Con peso caminar en línea recta.**

ALTERNATIVA	PRE-TEST		POST-TEST	
	F	%	f	%
NORMAL	25	83	29	97
INCLINACION A LA DERECHA	1	3	0	0
INCLINACION A LA IZQUIERDA	1	3	0	0
INCLINACION ADELANTE	3	10	1	3
TOTAL	30	100	30	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 13**



## ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:

Los libros en la cabeza nos obligan a alargar el cuello y ponernos rectas, el caminar sobre la línea nos ayuda a liderar con las caderas. Para mantener la espalda sana, es necesario que la cabeza esté erecta, aunque nunca deberás poner estrés en la nuca, así que olvídate de la rigidez. Por otro lado, intenta que la mirada vaya en dirección al frente y nunca al suelo. De la misma manera, deberás caminar con la espalda recta, pero sin mantenerla rígida.

De acuerdo al pre-test aplicado a los niños el 83% caminan correctamente con peso, el 3% se inclinan hacia la derecha, el 3% se inclina hacia la izquierda, el 10% se inclinan hacia delante al caminar; al aplicar el pos-test el 97% caminan de manera normal, el 0% no se inclinan ni a la derecha tampoco a la izquierda y el 3% se inclina hacia delante podemos constatar que hubo una gran mejoría.

**TABLA N°14**

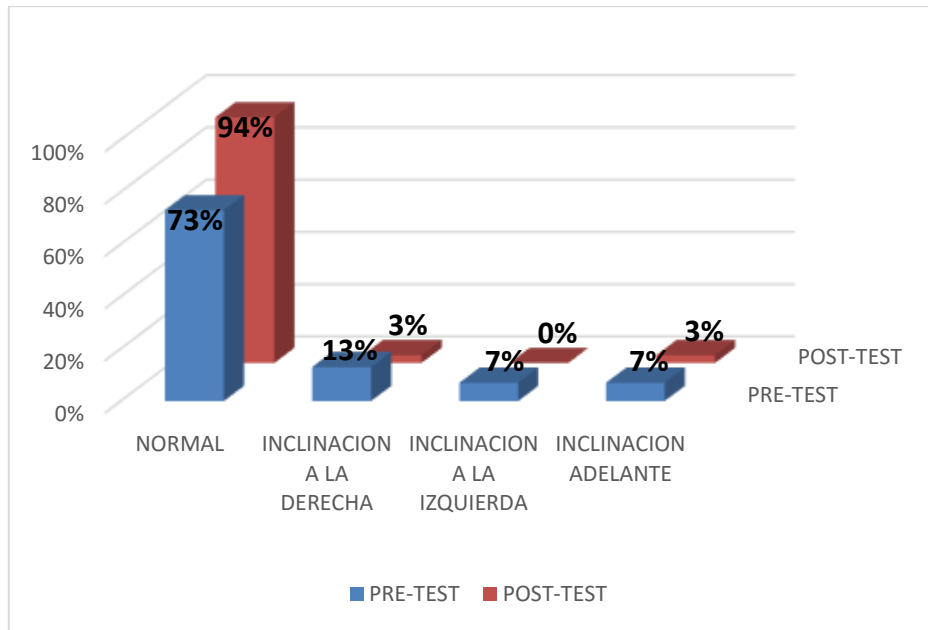
### **Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal levantar pierna izquierda.**

ALTERNATIVA	PRE-TEST		POST-TEST	
	f	%	f	%
<b>NORMAL</b>	22	73	28	94
<b>INCLINACION A LA DERECHA</b>	4	13	1	3
<b>INCLINACION A LA IZQUIERDA</b>	2	7	0	0
<b>INCLINACION ADELANTE</b>	2	7	1	3
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

GRÁFICO 14



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Para que el cuerpo esté libre de tensiones es necesario realizar ejercicios de movilidad y estiramiento. Una rutina de tres veces por semana con ejercicios puntuales que ayuden a fortalecer los músculos pectorales y los abdominales. Los ejercicios para un buen equilibrio corporal reducen el riesgo de padecer lesiones o dolor en las articulaciones.

Analizando los datos del pre-test el 73% de los niños tienen un posición normal al realizar equilibrio con brazos extendidos levantando la pierna izquierda, el 13% se inclinan hacia la derecha, el 7% se inclina hacia la izquierda, el 7% se inclina hacia delante; al aplicar el post-test se puede evidenciar que el 94% poseen una posición normal, el 3% una inclinación a la derecha, el 0% una inclinación a la izquierda y el 3% una inclinación delante de esta manera se ve un cambio positivo al aplicar ejercicios correctos para mejorar todos estos problemas.

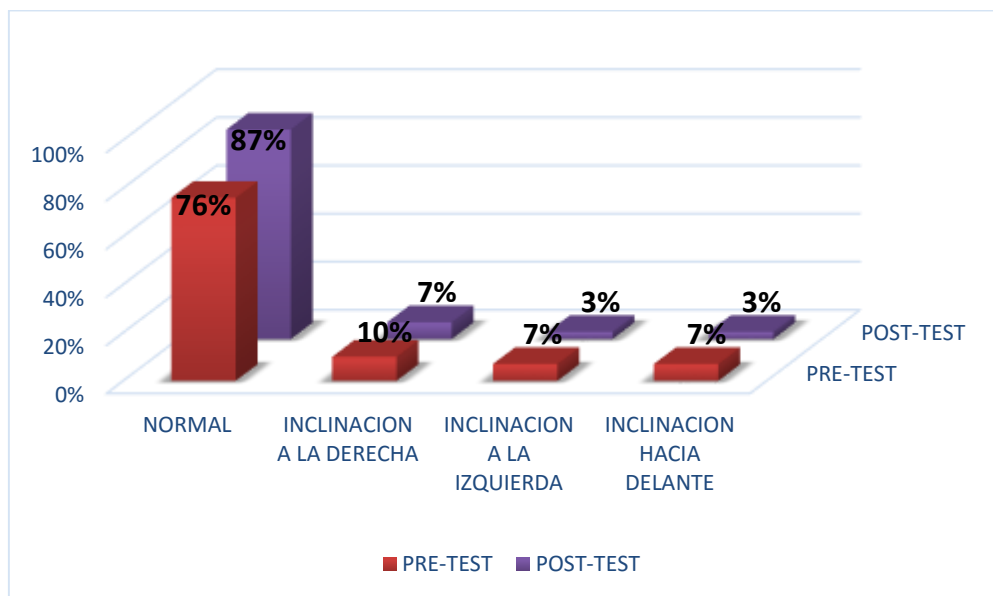
**TABLA N°15**

**Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal levantar pierna derecha.**

ALTERNATIVA	PRE-TEST		POST-TEST	
	f	%	f	%
NORMAL	23	76	26	87
INCLINACION A LA DERECHA	3	10	2	7
INCLINACION A LA IZQUIERDA	2	7	1	3
INCLINACION ADELANTE	2	7	1	3
TOTAL	30	100	30	100

**Fuente:** Encuesta aplicada a los niños del Sexto Año de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.  
**Autora:** Tatiana Cecibel Romero Peña. 2015

**GRÁFICO 15**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN:**

Muchos son los beneficios que produce la práctica regular de actividad física sobre los distintos sistemas del cuerpo humano. Tal vez los menos utilizados sean los ejercicios para mejorar la postura corporal, punto muy importante debido al impacto directo y positivo que posee una correcta postura sobre la salud en general.

El 76% de los niños al aplicar el pre-test tienen una posición normal al realizar equilibrio con los brazos extendidos levantando la pierna derecha, el 10% se inclinan hacia la

derecha, el 7% se inclina a la izquierda mientras que el 7% se inclina hacia delante; durante la aplicación del pos-test según los datos obtenidos el 87% de los niños realizan el equilibrio en forma normal, el 7% se inclina hacia la derecha, el 3% se inclina hacia la izquierda y solamente el 3% se inclina hacia delante es importante recalcar que existe mejoría en los niños al aplicar ejercicios correctivos.

**g. DISCUSIÓN**

**INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA.**

**Objetivo Específico N° 2:** Diagnosticar que tipo de ejercicios físicos se realiza para mejorar los problemas que causan los defectos posturales en los niños de Diez años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo.

- **Conoce cuáles son los defectos que causa la mala posición del cuerpo.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	NO 17%	Falta de conocimiento sobre los Defectos Posturales en los niños.  Insuficiente practica de ejercicios que mejoren la postura corporal.	Poca técnica de observación por parte de los profesores	Capacitación para el docente.  Implementar un programa específico de actividades que corrijan los malos hábitos posturales.

- **Conoce la manera correcta de sentarse en un escritorio.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	NO 10%	Poca información sobre métodos adecuados para cuidar la posición que se adopta al realizar una actividad.	Aplicación de métodos tradicionales.	Impartir charlas educativas sobre la postura corporal del escolar en desarrollo.

- **Cómo lleva normalmente la mochila.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	En un hombro 20%. Ruedas 3%.	Desconocimiento de las medidas acordes de una mochila escolar.	Ausencia de comunicación e información.	Informas a los niños sobre el correcto uso de la mochila escolar

- **Conoce la manera correcta de ver la televisión**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	NO 20%	Insuficiente información sobre la correcta manera de ver televisión.	Inadecuada posición de ver la televisión.	Planificar un conjunto de ejercicios que mejoren la mala postura corporal al ver la televisión.

- **Frente al computador se sienta correctamente.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	NO 33%	Falta de práctica de normas adecuadas para sentarse frente a un computador	Inmobiliario incorrecto para los niños.	Orientar y explicar la manera correcta de sentarse frente al computador.

- **Alguna vez ha sentido alguna molestia por las malas posturas que adoptamos.**



INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	NO 53%	Insuficiente practica de ejercicios para mejorar dolores causados por la mala postura corporal	Poco interés por conocer los problemas que causan las malas posturas corporales.	Planificar clases de ejercicios educativos que mejoren dolores causados por la mala postura en los niños.

- **Cuántas veces a la semana debe realizar Actividad Física.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Una vez al mes 10%	Poco interés por practicar una actividad física.	Las clases de educación física son rutinarias.	Investigar Programas de actividad física y deportes.

- **Practica ejercicios para mejorar las malas posturas que adoptamos.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	NO 27%	Falta de práctica de Ejercicios Físicos que mejoren la postura corporal.	No aplica métodos adecuados para la práctica de ejercicios físicos.	Proponer ejercicios adecuados para el cuidado corporal de los niños.

- **Dentro del aula que posición adopta al sentarse**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Inclinación a la derecha 23% Inclinación a la izquierda 10% Inclinación adelante 17%	Mala posición al sentarse dentro del aula.	No aplica normas de postura al momento de sentarse dentro del aula	Informar sobre la correcta posición al sentarse dentro del aula de clases.

- **Sin peso caminar en línea recta**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Inclinación a la derecha 13%. Inclinación a la izquierda 7%. Inclinación adelante 10%	Desconocimiento de la forma correcta de caminar.	No practica la forma correcta de caminar.	Orientar a los niños sobre los aspectos importantes en la forma de caminar.

- **Con peso caminar en línea recta**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Inclinación a la derecha 3%. Inclinación a la izquierda 3%. Inclinación adelante 10%	Ausencia de material informativo sobre la forma correcta de caminar con peso.	Existen errores que provocan cierta inclinación a la hora de caminar con peso.	Comunicar a los niños la forma correcta de caminar con peso.

- **Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna izquierda.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Inclinación a la derecha 13%. Inclinación a la izquierda 7%. Inclinación adelante 7%	Falta de práctica de ejercicios corporales para el niño	Dificultad al realizar los ejercicios planteados	Implementar ejercicios adecuados para la enseñanza aprendizaje en los niños.

- **Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna derecha**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN NEGATIVA		
		Deficiencias	Obsolencias	Necesidades
<b>Estudiantes</b>	Inclinación a la derecha 10%. Inclinación a la izquierda 7%. Inclinación adelante 7%	Falta de práctica de ejercicios corporales	Dificultad al realizar los ejercicios planteados por el profesor.	Implementar ejercicios adecuados para la enseñanza aprendizaje en los niños

**Conclusión:** Es muy importante que se incluya dentro de las clases de Educación Física ejercicios específicos que ayuden a mejorar las malas posturas corporales que adquiere el niño al momento de realizar diferentes actividades como mirar la televisión estar sentado frente al computador llevar la mochila escolar además se recomienda que se practique algún deporte o ejercicios físicos estos mantendrán y mejoraran la calidad de vida del escolar en desarrollo.

**Interpretación:** Para apreciar de mejor manera la relación existente de los diferentes cuadros utilizados en la discusión se observa altos porcentajes que nos demuestra que el niño no aplica ejercicios físicos para mejorar la postura corporal. Los hábitos posturales

pueden ser educados de forma correcta o más fácilmente corregibles cuanto más precozmente se actúe, el ejercicio físico y la educación postural a estas edades resulte muy beneficioso para ellos a lo largo de su vida.

Se evidencia que los niños al realizar sus actividades diarias no las realizan correctamente debido a la falta de conocimiento sobre los diversos problemas que pueden causar los malos hábitos posturales en los niños.

## INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA

### OBJETIVO ESPECÍFICO:

3. Elaborar

4. Aplicar

5. Evaluar

### LUEGO DE LA ALTERNATIVA:

- **Conoce cuáles son los defectos que causa la mala posición del cuerpo.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	SI 97%	Conocimiento de los defectos posturales en los niños	Investigación sobre los defectos posturales y los daños que causa en la postura.	Ponen en práctica sus conocimientos sobre los defectos posturales.

- **Conoce la manera correcta de sentarse en un escritorio.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	SI 100%	Predisposición para aplicar normas de como sentarse correctamente en un escritorio	Programas que ayuden a mantener una buena salud.	Los niños tienen una buena posición al sentarse frente a un escritorio

- **Cómo lleva normalmente la mochila.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	En ambos hombros 97%	Conocimiento sobre la manera correcta de llevar la mochila escolar	Capacitación constante del docente	Ponen en práctica el uso correcto de la mochila escolar

- **Conoce la manera correcta de ver la televisión**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	SI 93%	Ampliación de conocimientos sobre la manera correcta de ver la televisión	Se implementa juegos recreativos informando sobre como sentarse correctamente al ver la televisión	Correcta manera de ver la televisión.

- **Frente al computador se sienta correctamente.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	SI 90%	Mejora el conocimiento sobre la manera correcta de sentarse frente al computador.	Se implementa normas correctas de sentarse frente al computador.	Los niños ponen en práctica los conocimientos adquiridos

- **Alguna vez ha sentido alguna molestia por las malas posturas que adoptamos.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	SI 7%	Mejorar el nivel de conocimientos y de destrezas motoras para prevenir el dolor de espalda	Programas de Actividad física que mejoren la salud en los niños.	Interés por la práctica de ejercicios físicos que mejoren las dolencias adquiridas

- **Cuántas veces a la semana debe realizar Actividad Física.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	Una o dos veces a la semana 100%.	Mejora el desarrollo de la actividad física en los niños.	Elaboración de actividades recreativas para los niños	Desarrollar ejercicios de esquema corporal

- **Practica ejercicios para mejorar las malas posturas que adoptamos.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	SI 97%	Practica ejercicio físico para mejorar la adopción de malas posturas corporales	Establecer un programa de ejercicios físicos que mejoren la postura en los niños	Correcta ejecución de los ejercicios establecidos para mejorar la postura

- **Dentro del aula que posición adopta al sentarse**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	NORMAL 87%	Correcta posición adopta al sentarse dentro del aula de clases	Elaborar talleres de capacitación para los niños de cómo se debe sentar correctamente.	Logran los niños sentarse correctamente en el aula.

- **Sin peso caminar en línea recta**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	NORMAL 93%	Logra correctamente caminar en línea recta	Realiza ejercicios que ayudan a mejorar la forma de caminar	Mejora notablemente la forma de caminar

- **Con peso caminar en línea recta**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	NORMAL 97%	Corrige la forma de caminar al incluir peso encima de su cabeza	Aplicando la tecnología presentar formas de caminar correctamente.	Correcta forma de caminar en los niños.

- **Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna izquierda.**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	NORMAL 94%	Mejora el equilibrio al realizar ejercicio físico.	Organizar ejercicios específicos para mejorar el equilibrio.	El niño desarrolla correctamente el equilibrio.

- **Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna derecha**

INFORMANTES	CRITERIO	INDICADORES EN SITUACIÓN POSITIVA		
		Teneres	Innovación	Satisfactores
<b>Estudiantes</b>	NORMAL 87%	Mejora la manera correcta de realizar equilibrio con los brazos extendidos.	Organizar ejercicios para mejorar el equilibrio en los niños.	Logran realizar el equilibrio practicando ejercicios físicos.

**Interpretación:** Los ejercicios que se practicaron durante la propuesta alternativa fueron de gran solución a diversos problemas que se presentaron en los niños además contribuyo a mejorar su postura corporal, la participación de ellos además logró conocer las maneras correctas de cómo aplicar una postura correcta dentro de sus actividades diarias.

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable.



## **h. CONCLUSIONES**

Al concluir el presente trabajo de tesis y analizando los resultados obtenidos en el proceso y desarrollo de la propuesta alternativa se llegó a las siguientes conclusiones:

- ✓ Se puede constatar el bajo nivel de conocimiento sobre los defectos posturales que adquieren los niños al realizar actividades diarias dentro de la escuela y fuera de ella.
- ✓ Carecen de información sobre métodos y ejercicios adecuados para cuidar la posición que adopta el cuerpo al realizar una actividad física.
- ✓ Falta de información y de información sobre normas adecuadas de como corregir las malas posturas que se adoptan al momento de sentarse frente a un computador y de un televisor.
- ✓ Existe falta de interés por practicar un deporte o realizar actividad física que conserve la salud.
- ✓ Es muy importante que se incluya dentro de las clases de Educación Física ejercicios específicos que ayuden a mejorar las malas posturas corporales que adquiere los niños al momento de realizar diferentes actividades.
- ✓ Es fundamental establecer en el medio escolar programas de mejora postural que contribuyan a obtener una correcta postura corporal y aseguren un crecimiento armónico.

## **i. RECOMENDACIONES**

- ✓ Instruir de conocimientos básicos de salud postural a los niños, para que de esta manera se orienten a una correcta mecánica corporal tanto en la escuela como en el hogar.
- ✓ Investigar métodos y ejercicios relacionados para mejorar las malas posturas adoptadas por los niños.
- ✓ Impartir charlas educativas de como sentarse correctamente frente a un computador y televisor.
- ✓ Realizar un programa de actividades físicas relacionadas con los deportes para que los niños sientan gran interés por la práctica deportiva
- ✓ Implementar la reeducación corporal en las clases de educación física ya que son un método terapéutico que ayuda al mejoramiento de dolencias y posturas incorrectas.
- ✓ Fomentar la prevención y promoción de salud postural en las escuelas, mediante talleres de temas relacionados a salud y postura para así garantizar una mejor calidad de vida con el fin de disminuir la prevalencia de alteraciones posturales, y a la vez inculcar conductas saludables, mediante la participación de padres de familia, docentes y alumnos.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA  
COMUNICACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES**

**PROPUESTA ALTERNATIVA**

**PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MALA  
POSTURA CORPORAL EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE  
EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA ZOILA  
ALVARADO DE JARAMILLO.**

**AUTORA**

**TATIANA CECIBEL ROMERO PEÑA**

**DIRECTOR DE TESIS**

Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.

**LOJA – ECUADOR**

**2016**  
**1859**

## **TÍTULO**

### **PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA MALA POSTURA CORPORAL EN LOS NIÑOS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.**

## **INTRODUCCIÓN**

### **FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA. -**

Una buena postura corporal, además de favorecer nuestra imagen, es fundamental para mantener una buena salud, evitando problemas como dolores de espalda, cuello y hombros que deterioren la calidad de vida.

Una propuesta alternativa es un argumento lógico que se debe cumplir y llevar a cabo con el fin de mejorar los problemas que se detecten en un proyecto investigado.

En nuestra ciudad la postura corporal que adoptamos al realizar nuestras actividades diarias como la mala posición al sentarse, al caminar, al ver la televisión, frente al computador y al cargar la mochila escolar, puede afectar de forma muy diversa a nuestra columna vertebral y sobre todo causar daños a nuestra salud, favoreciendo a crear ciertas deformidades eso alteraciones que dañan nuestro aspecto corporal y deterioran la calidad de vida del infante.

Es importante realizar y practicar ejercicios físicos pues nos ayudan a fortalecer los músculos y corregir las malas posiciones que hemos adoptado, además contribuyen al buen funcionamiento del aparato circulatorio y al control del peso mejoran el ánimo y aumentar la energía vital.

Entre las prácticas más recomendadas están caminar, nadar o andar en bicicleta, las que además se pueden complementar con alguna rutina de ejercicios como el yoga, taichí, Pilates, danzas, todas las cuales proporcionan beneficios a corto y largo plazo, ya que optimizan el funcionamiento del organismo y ayudan a prevenir enfermedades. Además, relajan la mente y el cuerpo, mejoran el estado de ánimo, aumentan la autoestima, reducen las tensiones y ayudan a mantener el peso.

Es por ello que esta propuesta es un instrumento para los futuros docentes de Cultura Física para ayudar a mejorar los problemas causados por las malas posturas corporales proceso que nos permitirá no solo cuidar de la salud de los niños sino de implementar ejercicios dentro de las clases de Cultura Física.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

Sujetar el teléfono con hombro y cabeza, cruzar las piernas, doblar el tronco para coger peso: todos hemos caído en estas malas posturas en alguna ocasión. Muchas de ellas se aprenden en la escuela y otras se derivan del entorno en el que vivimos pero todas ellas tienen consecuencias en la salud del día a día.

Según explica **Manuel Domingo**, decano del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña y especialista en Ergonomía Postural, el sistema educativo actual carece de una mínima enseñanza sobre cómo deben los niños sentarse, coger pesos o disponer de su espacio de estudio y los profesores tampoco tienen estos conocimientos para transmitirlos a los alumnos o corregir en ellos la consolidación de malas posturas. (DOMINGO, 2006)

Es fundamental que el niño aprenda a cuidar sus posturas desde pequeño. De esta forma él mismo desarrollará buenos hábitos que le ayudarán a evitar estas lesiones. Hay que tener en cuenta que los niños hoy en día pasan tantas horas sentados como las que puede pasar un adulto, puesto que sus tiempos de ocio los ocupan con videoconsolas, tabletas y ordenadores.

Por eso deben disponer de una silla lo más ergonómica posible y de una mesa también de una altura adecuada para que no tengan que forzar su postura. Además la habitación de estudio debe disponer de una buena iluminación. No es recomendable que el espacio de estudio sea su dormitorio. De esta forma no estará tentado de tumbarse en la cama de cualquier manera para realizar sus tareas y será más fácilmente controlable por los adultos para que no pase demasiado tiempo frente al ordenador.

Otro aspecto importante es el peso que se ven obligados a transportar de casa a la escuela y de la escuela a casa. Desde siempre el tema del peso de la mochila o las horas de clase suponen un problema para la salud a largo plazo del niño ya que las malas posturas pueden ir degenerando la columna vertebral, generando tensiones que afectan notablemente su salud en general es por ello que se ha creído conveniente investigar

DETERMINAR SI LA FALTA DE ACTIVIDAD FISICA INFLUYE REEDUCACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DE LOS NIÑOS DE LA ESCUELA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.

## **JUSTIFICACIÓN**

Al realizar una propuesta alternativa de ejercicios físicos es necesario tener en cuenta los objetivos que nos proponemos alcanzar en los niños hacia los que vamos a dirigir estos servicios, toda vez, que, a partir de los mismos, fijaremos las tareas que nos permitirán lograr nuestra finalidad de una forma efectiva, a través de diferentes métodos y procedimientos para desarrollar las diferentes actividades.

Además, que nos permitirá conocer más a fondo sobre los problemas que causan las alteraciones posturales en el niño y así mejorar con problemas que a lo largo de la vida pueden dejar secuelas irreparables.

Es así como debemos lograr en los niños la capacidad de mejorar la postura que adoptan al realizar las diferentes actividades y emplear el ejercicio físico como medio de ayuda y de información a docentes y niños de la escuela; y así lograr mejorar posibles lesiones en la espalda, hombros y miembros inferiores.

En esta propuesta se comprueba que no existe un programa de ejercicios físicos que ayuden a mejorar las alteraciones posturales del niño y se ha creído conveniente la implementación de este programa que mejorara la postura corporal y la calidad de vida del niño en todas sus dimensiones.

Por medio de esta propuesta se aporta una guía metodológica para demostrar y enseñar los ejercicios adecuados para corregir problemas posturales en los niños además de hacer un seguimiento y colaborar desinteresadamente con la formación integral de los niños de esta institución, así como la implementación de un programa de Actividades Físicas que ayuden a mejorar la postura corporal de niñas y niños del Sexto Año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

## **BENEFICIARIOS**

Con esta propuesta se beneficiarán los profesores adquiriendo nuevos conocimientos; los estudiantes de la escuela Zoila Alvarado de Jaramillo; y los futuros profesionales adquiriendo conocimiento, habilidades y destrezas en el cuidado del escolar.

## **OBJETIVO GENERAL**

Proponer un conjunto de ejercicios físicos que ayuden a mejorar la mala postura corporal en los niños del Sexto Año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Determinar un plan de actividades físicas que mejoren la mala postura de los niños
- Aplicar este plan de Actividades dentro de la institución educativa
- Evaluar este plan de actividades

## **METODOLOGÍA**

Para el desarrollo de la propuesta alternativa de un conjunto de ejercicios físicos hemos empleado los métodos y técnicas adecuadas que el investigador debe utilizar para un mejor desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje entre los métodos que vamos a utilizar tenemos:

### **Método Directo**

Mediante este método es fácil la organización del grupo, todos aprenden de igual forma lo mismo, hay pocos problemas de disciplina la explicación y demostración por parte del docente es clara y eficaz practica ejercicios exactos y fijos, corrección del maestro a sus alumnos, evaluación con criterios, de decisiones y prescripciones del docente.

### **Método mixto.**

Este método que en esencia no es sino la optimización de los aspectos positivos de los anteriores y la minimización de los negativos.

Análisis conjunto del procedimiento para definir el tema, discusión de las alternativas, explicación del proceso, cumplimiento de la actividad, análisis de los logros y limitaciones del proceso, realización de acciones de aseo.

### **El juego**

Es una actividad intrínsecamente motivadora, mediante la cual el profesor enseña y el alumno aprende, por si solo o con ayuda, los objetivos planteados, la práctica de muchos juegos favorece el desarrollo de hábitos de cooperación, convivencia y trabajo en equipo ayuda un buen desarrollo de todas las facetas y ámbitos de la personalidad del individuo (capacidad cognitiva, motriz, afectiva y social).

### **Técnicas**

Dentro de esta propuesta vamos utilizar la observación científica que permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos.

La observación, como procedimiento, puede utilizarse en distintos momentos de una investigación más compleja: en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar.



<b>CRONOGRAMA PARA LA PROPUESTA ALTERNATIVA</b>			
<b>TEMA</b>	<b>MES</b>	<b>SEMANAS</b>	<b>ACTIVIDADES</b>
Programa de Ejercicios Físicos para mejorar la mala postura corporal en los niños del Sexto Año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.	<b>MAYO</b>	<b>Nº1</b> <b>Del 4 al 8</b>	Información de las actividades y Aplicación del Test Inicial con los niños.
		<b>Nº2</b> <b>Del 11 al 15</b>	Ejercicios para mejorar la postura de la Cabeza y Cuello
		<b>Nº3</b> <b>Del 18 al 22</b>	Ejercicios para mejorar la postura de la Espalda.
		<b>Nº4</b> <b>Del 25 al 29</b>	Ejercicios para mejorar la postura de miembros Superiores e Inferiores.
	<b>JUNIO</b>	<b>Nº5</b> <b>Del 1 al 5</b>	Estiramientos respectivos
		<b>Nº6</b> <b>Del 8 al 12</b>	Juegos que mejorar la postura en los niños.
		<b>Nº7</b> <b>Del 15 al 19</b>	Aplicación del Test Final con los niños.
		<b>Nº 8</b> <b>Del 22 al 26</b>	Consejos para mejorar la postura en los niños.

### **DESARROLLO DEL CRONOGRAMA:**

#### **Semana Nº1:**

INFORMACION. - Dentro de todas las actividades que están programadas dentro de este cronograma se va a realizar ejercicios físicos que ayuden a mejorar las malas posturas corporales que los niños están adoptando dentro de la escuela y fuera de ella al realizar las actividades diarias además de realizar un test de comprobación para conocer cómo están los niños. Se realizarán Ejercicios para la Cabeza y Cuello, Ejercicios para la Espalda, Ejercicios para los Miembros Inferiores y Superiores, Estiramientos adecuados, Juegos Recreativos y al final se ejecutará el test final para saber si los niños han mejorado la postura corporal.

TEST INICIAL DE VALORACIÓN CORPORAL.

## **Semana N°2:**

Ejercicios para mejorar la postura de la Cabeza y Cuello.

- ✓ Inclina la cabeza lentamente hacia adelante sin mover el cuello. Imagina que estás dibujando un pequeño arco con la punta de la nariz. Continúa moviéndolo muy lentamente.
- ✓ Regresa lentamente la nariz a su posición vertical. Repítelo 10 veces. Luego de unos días, aumenta tus repeticiones a 20 veces. La siguiente semana, empieza a hacer 2 a 3 series de inclinaciones de nariz por día. Cuando te acostumbres al movimiento, podrás hacerlo de pie contra una pared o alejado de ella.
- ✓ Siéntate derecho en una silla. El cuello debe estar estirado y las piernas en un ángulo de 90 grados.
- ✓ Suelta los hombros, si la tensión causó que estén más cerca de los oídos. Deja que los brazos cuelguen a los lados.
- ✓ Aprieta los omóplatos, como si estuvieras tratando de conseguir que se toquen. Mantén esta postura durante 3 segundos. Suelta lentamente hasta conseguir una posición relajada. Repite este ejercicio 10 veces, moviéndote de una manera controlada. Aumenta el tiempo en el que mantienes esa postura a 10 segundos. Cuando los omóplatos se hayan fortalecido, empieza a hacer 2 a 3 series por día

## **Semana N°3:**

Ejercicios para mejorar la postura de la Espalda.

- a. En parejas y de espaldas, unidos y enlazados por los brazos, realizar cuclillas, manteniendo el tronco erguido.
- b. En parejas y de espaldas, unidos y enlazados por los brazos realizar inclinación del tronco al frente, llevando al compañero en las espaldas bien estirados.
- c. En parejas frente al net, tocarse las yemas de los dedos por encima, estirarse bien sin pérdida de equilibrio.
- d. Igual al anterior, pero con la raqueta en brazo derecho e izquierdo.
- e. Parado de lado a la pared, brazo derecho o izquierdo arriba y extendido, tratar de tocar marcas, logrando mantener el tronco erguido.
- f. Igual al anterior, pero con la raqueta.

- g. Parados, brazos arriba extendidos, realizar estiramientos, primero con un brazo, luego con el otro.
- h. Parados de espalda y pegados a la pared, brazos flexionados con manos en la cabeza, bajar y subir sin despegar espalda.
- i. Parados frente a la pared, brazos semiflexionadas, manos apoyadas en la pared, realizar flexión y extensión de brazos.
- j. Parados correctamente, sacar pecho, llevando hombros atrás, con brazos a los lados del cuerpo.
- k. Parado frente al espejo cargando mochila en el frente, espalda y hombros alternos, corregirse la postura y mantenerla, aumentando el tiempo.
- l. Frente a la pared y pegado, cargar mochilas en espalda, mantener postura, aumentando tiempo.
- m. En espalderas, de frente, colgarse manteniendo el cuerpo pegado a ésta y estirado.
- n. Lo mismo anterior, pero de espalda.
- o. Caminar con objetos en la cabeza, manteniendo tronco erguido y vista al frente.
- p. Caminar como un soldadito de plomo.
- q. Caminar en línea recta, con mochila en la espalda, manteniendo tronco erguido. Corrigiendo postura.
- r. Igual al anterior, pero con mochila al frente.
- s. Igual al anterior, pero llevando mochila en hombro derecho o izquierdo, según afectación.
- t. Acostado de espalda, brazos arriba con manos enlazadas sobre cabeza, piernas extendidas, con y sin punteo, realizar estiramientos.
- u. Acostado de espalda, brazos a los lados del cuerpo y extendidos, piernas flexionadas, elevar caderas sin despegar hombros del suelo.

#### **Semana N°4:**

Ejercicios para mejorar la postura de miembros Superiores e Inferiores.

- 1. Pie al pecho. Tumbado boca abajo con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas, lleva una rodilla al pecho ayudándote de las manos. Mantén la

posición durante 15 a 30 segundos y cambia de pierna. Repite el ejercicio unas 10 veces con cada pierna.

2. Pies al pecho. Es un ejercicio muy similar al anterior, con la única diferencia que, en lugar de alternar las piernas, las juntamos y tratamos de acercar al pecho a la vez.
3. Tumbado boca arriba, con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas, junta ambas piernas, de manera que sean un solo bloque. Manteniendo siempre los hombros apoyados en el suelo durante todo el ejercicio, gira la cadera para tocar con las dos rodillas a un lado y a otro de tu cuerpo. Repite el ejercicio 5 veces para cada lado.
4. Iniciamos el ejercicio en la misma posición que los anteriores. Tumbado boca arriba con los pies plantados en el suelo y las rodillas dobladas, elevamos unos centímetros los glúteos del suelo y mantenemos la posición durante 5 segundos. Relajamos apoyando de nuevo sobre el suelo y apretamos el abdomen como queriendo tocar el ombligo al suelo. Mantenemos la posición durante unos segundos y relajamos, para iniciar de nuevo el movimiento completo. Repite el ejercicio al menos ocho veces y vete incrementando las repeticiones según vayas pudiendo.
5. De rodillas y apoyando las manos en el suelo, como si estuvieras a cuatro patas, empuja tus lumbares y abdomen al suelo, mientras levantas cabeza y hombros. Después realiza el movimiento contrario, eleva tu abdomen y lumbares como queriendo tocar el techo. Repite el ejercicio al menos 8 veces.
6. Sentado en el suelo, con una pierna estirada cruza la otra pierna por encima de la rodilla para posar el pie de la pierna cruzada en el suelo. Agarra la rodilla de la pierna cruzada con el codo del brazo contrario y tira de aquella hacia atrás. Aguanta la posición al menos 10 segundos y repite con la pierna contraria. Haz el ejercicio al menos tres veces con cada pierna.
7. Sentado sobre un taburete con la espalda recta, trata de juntar los hombros hacia atrás, mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición normal. Repite el ejercicio 8 veces.
8. Creo que el ejercicio más importante no tanto para eliminar molestias sino para que estas no vuelvan son aquellos que ayudan a fortalecer tu zona media. Por eso tumbate boca abajo apoyando los antebrazos en el suelo por un lado y sobre

la punta de los pies por otro. Aprieta el abdomen fuerte y trata de aguantar así al menos 15 segundos y vete progresando hasta los 30 segundos.

### **Semana N°5:**

#### Estiramientos Respectivos

Un buen ejercicio consiste en adoptar una posición erguida, con la espalda bien recta, y elevar los brazos estirándolos hacia arriba lo máximo posible. Realiza el movimiento mientras coges aire y suéltalo al bajar los brazos. Relaja los hombros unos segundos sin perder la posición inicial y repite el ejercicio.

Con el brazo extendido sobre el borde de una pared (también funciona bien en el borde de una puerta), inclínate hacia adelante lo más que puedas. Quédate estirado y mantente por 30 segundos. Repite con el otro brazo. Haz todo el proceso 3 veces por cada brazo.



Con los brazos cruzados atrás de la cabeza, estira tu espalda sobre una superficie suave. Estira tu espalda lo que más puedas. Deslízate de arriba a abajo mientras te estiras. Este ejercicio es mejor si lo haces sobre una superficie circular suave, pero almohadas funcionan también. Repite 3 veces

por 30 segundos.

De boca abajo y extendiendo los brazos hacia el frente en forma de Y, impúlsate y álzate lo más que puedas (sin estirar demasiado la espalda). Mantente arriba por 5 segundos y regresa abajo. Esto relaja los músculos de la espalda y los fortalece también. Sigue haciéndolo 8 veces, descansa y repite 2 veces más.



### **Semana N°6:**

#### Juegos Recreativos



**JUEGO #1: Nombre:** La torre más alta

**Edad:** 6-9 años.

**Objetivo:** Desarrollar equilibrio, coordinación en los movimientos, control postural.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** En hilera.

**Desarrollo:** Detrás de la línea de salida, se colocan las hileras para realizar una marcha en los metatarsos, brazos arribas, a una distancia de 4-5 metros, tratando de no flexionar las piernas, los niños deben de tratar extender el cuerpo al máximo, se regresa con un trote suave.

**Reglas:**

1. El cuerpo se debe mantener con control muscular.
2. No se deben flexionar las piernas ni apoyar los talones.

**JUEGO #2: Nombre:** La estatua

**Edad:** 6, 7, 8 y 9 años.

**Objetivo:** Desarrollar el equilibrio corporal, y la imitación.

**Materiales:** Ninguno.

**Organización:** Disperso en el terreno e individual.

**Desarrollo:** Los jugadores adoptaran diferentes posturas de acuerdo a su imaginación, ya sea, acostados, sentados o de pie, que den la sensación de estar frente a una verdadera estatua, el profesor, según el grado, puede explicar en cuestión, y evaluar las diferentes imitaciones realizadas por los jugadores, y también da la señal de mando: (Estatua).

**Reglas:**

1. Se escoge la más original de cada imitación.
2. El niño que más veces haya sido escogido, será el ganador.





**JUEGO #3: Nombre:** El Rey

**Edad:** 6, 7, 8 y 9 años.

**Objetivo:** Desarrollar el control corporal, el equilibrio y la imitación.

**Materiales:** Una corona de cartón.

**Organización:** Dispersos en el terreno e individual.

**Desarrollo:** Se selecciona a un jugador que comenzara en función del Rey con su corona puesta. Este será el que primero adopte diferentes posiciones corporales en equilibrio, y el resto de los jugadores lo van imitando, hasta que el Rey cambie de posición. El profesor debe orientar antes de comenzar el juego, que tipo de movimiento se debe de realizar, luego la función de Rey se va rotando por los demás miembros del equipo.

**Reglas:**

1. Los jugadores deben mantener el control postural de tronco y cuello.
2. Mantener el dominio de las posiciones de equilibrio.

**JUEGO #4: Nombre:** Agrupar figuras

**Edad:** 6-9 años.

**Objetivo:** Educar la respiración en situaciones de juego en colectivo, control postular.



**Materiales:** Figuras plástica, ovalada, redondas hechas de poli espuma.

**Organización:** Se agrupan por equipo de igual cantidad de participantes detrás de la línea de salida

**Desarrollo:** El profesor distribuirá las figuras por toda el área, los jugadores por equipo trataran soplar en el piso tantas figuras como sean capaces de agrupar en una zona determinada y llegar a la meta que se ubica en el área. Se suma dos puntos al equipo por cada figura que se agrupa.

**Reglas:**

No se puede tocar la figura para agruparla con la mano, se debe agrupar soplando. Se debe trabajar en el equipo de forma colectiva.



**JUEGO #5: Nombre:** El globo más rápido

**Edad:** 6-9 años.

**Objetivo:** Reeducar la respiración en situaciones de juego en colectivo, la rapidez y el control postural.

**Materiales:** Globos de varios colores

**Organización:** En hileras detrás de la línea de salida, soplar el globo hasta 3-4 metros, regresar caminando con el globo en la mano y a gran velocidad.

**Desarrollo:** A la voz del profesor salen caminando con el globo al aire, soplándolo para que no se caiga, no se debe coger con las manos, solo si el mismo cae al piso, hasta llegar a la meta (3-4 metros) regresan a gran velocidad.

**Reglas:**

1. El tronco debe permanecer recto, la vista al frente y arriba, hombros abajo.
2. Se debe cuidar la caída del globo porque se penaliza con un punto.
3. Se debe continuar el juego cuando hay caída, desde el mismo lugar.

**JUEGO #6: Nombre:** El ladrón silencioso

**Edad:** 8, 9 años.

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación de movimiento, el control postural, la orientación espacial y la agudeza auditiva.

**Materiales:** Sonajeros, maracas y pañuelos de telas.

**Organización:** Grupos de 10 a 12 participantes, un vigilante y el resto del grupo disperso alrededor de este.

**Desarrollo:** Se sitúan los jugadores dispersos alrededor del vigilante que permanece con los ojos vendado y rodeado de los sonajeros o maracas, los jugadores deben acercarse sigilosamente y a gatas, el vigilante debe prestar atención por si intentan robarles los objetos; pero si este percibe algún ruido debe indicar la dirección precisa y el jugador tendrá que regresar a su puesto y no podrá realizar más ningún intento.



**Reglas:**

1. El jugador debe arrastrarse para realizar la captura del objeto.
2. El que logre coger el objeto se le adicionará un punto.
3. El vigilante puede ser cambiado durante el juego.

**JUEGO #7: Nombre:** Pasa el objeto**Edad:** 7-9 años.**Objetivo:** Desarrollar la rapidez y, coordinación en los movimientos.**Materiales:** Pelotas medicinales o de algunos deportes.**Organización:** Se forma el grupo en dos hileras, detrás de una línea separada entre sí a una distancia de 1 metro el primer niño de cada hilera tendrá una pelota en su mano.**Desarrollo:** A la voz del profesor, el primer niño de cada equipo alza la pelota y la pasa hacia atrás con ambas manos por encima de la cabeza, realizándolo todos los estudiantes hasta que llegue la pelota hasta el final, cuando el último niño coja la pelota corre hasta frente y comienza a pasarla hacia atrás, así sucesivamente, hasta que el primer niño ocupe de nuevo su lugar al frente de la hilera, donde levantará la pelota en señal de victoria.**Reglas:**

1. El tronco debe permanecer erguido tanto del que pasa como el que recibe.
2. La vista siempre al frente, piernas ligeramente separadas.
3. La pelota debe pasar niño por niño.
4. Cuando se cae la pelota, el juego debe continuar por el mismo lugar.
5. Ganará el equipo que primero termine.



**JUEGO #8: Nombre:** Camina como un gatito

**Edad:** 6-9 años.

**Objetivo:** Desarrollar la coordinación de los movimientos, en los músculos de los brazos y el tronco.

**Materiales:** Soga o una barra sujeta en los extremos, dos vallas pequeñas.

**Organización:** Se forman dos hileras detrás de la línea de salida en el piso, la soga se coloca a 4 m. de la salida, sobre 2 vallas.

**Desarrollo:** Para comenzar el profesor da la orden de a gatas, donde comenzarán a arrastrarse, trasladando el cuerpo con los brazos y las piernas; pero pegados a la superficie, el profesor debe buscar el terreno apropiado gimnasio, piso, lona entre otras, los niños realizarán el sonido del gato, llegarán a pasar por debajo de la soga o el implemento, al salir realizarán un trote hasta llegar a tocar el próximo compañero.

**Reglas:**

1. No se puede separar el cuerpo de la superficie, ni levantar los glúteos.
2. La espalda debe mantenerse recta.
3. Se detiene el niño cuando separa algunas partes del cuerpo del piso.

**Semana N°7:**

## **TEST FINAL DE VALORACIÓN CORPORAL**

**Semana N°8:**

**Consejos para mejorar la postura de los niños.**

- Practique sentado ejercicios de estiramiento. Para mejorar la postura, su hijo debe intentar algunos ejercicios mientras está en posición de sentado. Haga que su hijo se siente erecto en la silla, bien alejado del respaldo. Pídale que hale sus hombros, juntos, hacia la espalda. Entonces debe tratar de empujarlos hacia abajo, para traerlos hacia la posición desgarbada.

- Ahora pídale que eleve sus brazos sobre la cabeza, con las palmas hacia afuera. Debe mover los brazos hacia abajo, doblando los codos, como si estuviera tratando de ponerlos en los bolsillos traseros, y mantenerse así durante cinco o diez segundos.
- Haga que su hijo realice este ejercicio varias veces en secuencia, tres veces al día. Lo mejor es realizar el ejercicio con su hijo, ya que la mayoría de nosotros no tiene la postura óptima.
- Hable de lo que está sucediendo. “En la pubertad, algunas niñas se encorvan para ocultar su desarrollo. Como las niñas crecen más rápido que los niños, con frecuencia están más conscientes sobre su altura y sus pechos. Hable con su hija sobre los cambios que está experimentando. Ayúdela a sentirse bien sobre ella misma y asegúrele que los muchachos chaparros la alcanzarán muy pronto.
- Siga la ruta de actividades extraescolares. Una de las mejores cosas que puede hacer para que su hija supere su mala postura es inscribirla en algunas clases con tipos de movimiento como: danza, gimnasia, patinaje sobre hielo o natación, cualquiera que a la niña le guste y quiera aprender. Estas clases le ayudarán a promover la percepción de su cuerpo, le enseñarán habilidades motoras y le darán autoconfianza.
- Agregue movimiento al tiempo de estar sentado. Realmente es muy importante alentar a los niños a no estar sentados en una silla, hora tras hora. Como los periodos largos de estar sentado, sin movimiento, ponen mucha tensión en la espina, un niño debe ponerse de pie y moverse con la mayor frecuencia posible; preferiblemente, debe cambiar de posición cada media hora.
- Si su hijo tiene que sentarse por un tiempo largo, enséñele algunas formas de cambiar su posición tanto como le sea posible. El niño que está atrapado en el escritorio todo el día en la escuela debe encontrar formas de mover su cuerpo, aun cuando esté sentado. Los maestros pueden decir que se mueve mucho, pero su postura se beneficiará.
- Levante el libro. Un niño no le hace bien a su espalda si está echado sobre su escritorio, mirando el libro hacia abajo. Cuando su hijo esté haciendo la tarea, deberá levantar el libro en ángulo. Es bueno tener un atril de libros sobre el escritorio. Pero si no lo tiene, puede recargar el libro que está no para los niños. Muéstreles a sus hijos cómo ajustar el monitor, para que lo vean cómodamente.

TEMA	APLICACIÓN DE UN CONJUNTO DE EJERCICIOS FÍSICOS	VALIDACIÓN.
<p data-bbox="264 501 515 1084"><b>Programa de Ejercicios Físicos para mejorar la mala postura corporal en los niños del sexto año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.</b></p>	<p data-bbox="536 389 962 546"><b>Actividad 1:</b> Aplicación de un test postural que ayudara a detectar posibles problemas en los niños.</p>	<p data-bbox="983 389 1420 546"><b>Excelente:</b> Se contó con la colaboración por parte del docente y de los niños de la institución educativa.</p>
	<p data-bbox="536 609 962 721"><b>Actividad 2:</b> Mejorar la postura de la cabeza y cuello mediante ejercicios correctivos.</p>	<p data-bbox="983 609 1420 766"><b>Muy Buena:</b> Se logró que el niño mejore la postura que adopta al realizar diferentes actividades.</p>
	<p data-bbox="536 808 962 943"><b>Actividad 3:</b> Con ejercicios físicos mejorar la postura de la espalda en los niños al momento de sentarse.</p>	<p data-bbox="983 808 1420 943"><b>Muy Bueno:</b> Se ayudó a los niños a corregir defectos posturales de su espalda y cuello.</p>
	<p data-bbox="536 1008 962 1142"><b>Actividad 4:</b> Mejorar la postura de los miembros superiores e inferiores con ejercicios físicos.</p>	<p data-bbox="983 1008 1420 1120"><b>Muy Bueno:</b> Se logró que los niños realicen ejercicios que mejoraran con su postura.</p>
	<p data-bbox="536 1207 962 1341"><b>Actividad 5:</b> Se mejoró las posturas corporales mediante estiramientos respectivos para todas las áreas de dolor.</p>	<p data-bbox="983 1207 1420 1319"><b>Muy Bueno:</b> Se logró que los niños realicen los estiramientos respectivos.</p>
	<p data-bbox="536 1375 962 1487"><b>Actividad 6:</b> Mediante los juegos desarrollar en los niños hábitos posturales correctos</p>	<p data-bbox="983 1375 1420 1532"><b>Muy Bueno:</b> Se logró la integración de los niños además de corregir los malos hábitos posturales.</p>
	<p data-bbox="536 1552 962 1686"><b>Actividad 7:</b> Se desarrolló el test para confirmar que los ejercicios aplicados tuvieron una buena acogida.</p>	<p data-bbox="983 1552 1420 1709"><b>Excelente:</b> Se contó con la ayuda por parte del docente y de los niños al realizar el test de valoración corporal.</p>
	<p data-bbox="536 1720 962 1944"><b>Actividad 8:</b> Se realizó una charla educativa sobre los consejos para mejorar la mala postura en los niños</p>	<p data-bbox="983 1720 1420 1921"><b>Excelente:</b> Se contó con la colaboración por parte del docente y de los niños</p>

## TEST INICIAL Y FINAL DE VALORACIÓN POSTURAL.

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	Dentro del aula que posición adopta al sentarse				Sin peso caminar en línea recta				Con peso caminar en línea recta				Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna izquierda.				Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna derecha.			
		N	IA	ID	II	N	IA	ID	II	N	IA	ID	II	N	IA	ID	II	N	IA	ID	II
1																					
2																					
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
19																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					

## BIBLIOGRAFÍA:

Daza. (2007). Evaluación clínico –funcional del movimiento corporal humano. Panamericana.

Hall Carrie M. Ejercicio terapéutico. Paidotribo.

Rojas Pérez (2010). ALTERACIONES POSTURALES EN LOS NIÑOS DE 7 A 14 AÑOS. UNIDAD DE REHABILITACIÓN INFANTIL DEL SERVICIO DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN “DR. REGULO CARPIO LÓPEZ. DEL HOSPITAL CENTRAL UNIVERSITARIO “DR. ANTONIO MARÍA PINEDA”. BARQUISIMENTO.

Shirley Sahrman. (2002). *Diagnóstico y tratamiento de las alteraciones del movimiento*. Paidotribo.

T. GALLEGOS (2007). *Bases Teóricas y Fundamentos de Fisioterapia*. Colección panamericana de fisioterapia.

Taber's. (1997) Diccionario médico. Manual moderno.

GUTIERREZ, A. (1992) "Actividad física en el niño y adolescente". En: *Fisiología de la actividad física y del deporte*. (Coord.) Gallego, J., Madrid, Interamericana. Mc. Graw-Hill.

LAPIERRE, A., (1978). *La reeducación física. T. I, II, III*. Científico Médica.

SCHEDE, F. (1971). *Fundamentos de la educación física*. Científico Médica.

<http://www.monografias.com/trabajos85/reeducacion-postural-escolares-escoliosis/reeducacion-postural-escolares-escoliosis2.shtml#ixzz3fLGin6My>

<http://deporte.uncomo.com/articulo/ejercicios-para-mejorar-la-postura-corporal-22508.html#ixzz3Z7Z5n300>

[http://www.exercisebiology.com/index.php/site/articles/exercises\\_to\\_correct\\_forward\\_head\\_and\\_shoulder\\_posture/](http://www.exercisebiology.com/index.php/site/articles/exercises_to_correct_forward_head_and_shoulder_posture/)

## **j. BIBLIOGRAFÍA**

- ANAYA, S. Y. (2003). *REHABILITACION FISICA*. FRANCIA: REVERTIENE.
- AROSTHEGUI. (2012). CALIDAD DE VIDA EN EL NIÑO. *COSAS*, 7-8.
- Association, A. P. (2011). Claves para el correcto uso de la mochila. *ENTRE MUJERES*, 3.4.
- BAÑUELOS, S. (2003). *LA ACTIVIDAD FISICA ORIENTADA A LA SALUD*. MADRID: BIBLIOTECA NUEVA.
- Bergin, D. J. (24 de 09 de 2003). Illinois. *SALUD CORPORAL EN NIÑOS*, pág. 7.8.9.
- Brettschneider. (2011). CUMBRE MUNDIAL SOBRE EDUCACION Y CALIDAD DE VIDA. *OTHOO*, 5-6-7.
- Carrie, H. (2010). *EJERCICIO TERAPEUTICO*. ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- COLLS, G. Y. (2012). *ANATOMIA HUMANA*. MEXICO: INTERAMERICANA.
- DOMINGO, D. M. (2006). FISIOTERAPIA SM. 3-4-5.
- F.J, M. R. (2009). *COMO MEJORAR LA POSTURA*. ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- GIMENEZ, D. S. (2010). La mochila escolar frente al dolor de espalda en los niños. *MEDICINA 21*, 8.9.10.
- Gomez, C. (16 de 05 de 2003).
- Gomez, C. (16 de 05 de 2003). [http://www.unacar.mx/contenido/tecnociencia/tecnociencia6/tema\\_1\\_factores\\_posturales.pdf](http://www.unacar.mx/contenido/tecnociencia/tecnociencia6/tema_1_factores_posturales.pdf).
- HERNANDEZ, G. (2004). *LA ACTITUD CORPORAL*. ESPAÑA: SCIELO.
- IBAÑEZ, D. (2012). ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS. *HOY*, 34,35.
- IBAÑEZ, D. M. (2014). LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS NIÑOS. *RED DE SALUD*, 11,12,13.
- IBAÑEZ, M. A. (2014). Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices. *RED DE SALUD*, 16,17.
- IZQUIERDO, G. E. (19 de 11 de 2003). REEDUCACION POSTURAL GLOBAL. *MERCURIO*, págs. 45,46,47.
- LUEBBERS, P. E. (2011). MEDICINA DEPORTIVA. *OLE*, 17-18.
- MARTINEZ, D. P. (30 de 08 de 2008). *WWW.LAPOSTURADELNIÑOS.COM*.
- MARTINEZ, P. C. (2013). MEDICINA FISICA Y REHABILITACION. *LOAYZA*, 7,8,9.

- MENDELLE, D. (2014). Las mochilas, responsables del dolor de espalda en los niños. *LA VOZ*, 2-3-4.
- MERCADO, I. O. (15 de 08 de 2011). *ORGANIZACION EDITORIAL MEXICANA*.
- MUÑOZ, E. O. (2010). COMO PROTEGER LA COLUMNA VERTEBRAL. *HOY*, 23-24.
- OMS. (2011). EL PESO DE LA MOCHILA ESCOLAR. *LA MOCHILA ESCOLAR* (págs. 5-6-7-8). CHILE: OMS.
- OMS. (2013). *CALIDAD DE VIDA*. ESPAÑA: OMS.
- OMS. (11 de 10 de 2014). *www.oms.com*.
- PABLO, R. G. (2006). PROBLEMAS POSTURALES VICIOSOS. En R. G. PABLO. LONDRES: MC GRAW HILL.
- PANTAJO, D. S. (2011). LA MOCHILA NO TIENE LA CULPA. *EDUCARCHILE*, 5.6.
- PEDIATRIA, A. D. (2010). DOLOR DE ESPALDA EN NIÑOS. *ACIERTO*, 11,12,13.
- PENHA. (2005). *Efectos de un Programa de Mejoramiento de la Postura*. CHILE: SCIELO.
- PIERRE, L. (2000). *Efectos de un Programa de Mejoramiento de la Postura*. CHILE: SCIELO.
- RESNIK, A. A. (2011). *COMO MEJORAR LA POSTURA DE LA ESPALDA*. MADRID: ISBN.
- SCHEDE, L. (2003). LA POSTURA CORPORAL. *HOY*, 24-25-26.
- SIERRA, D. F. (2014). EL PESO DE LA MOCHILA. *OLALA*, 4,5.
- SOUCHARD. (25 de 05 de 2008). <http://www.cotg-osteopatia.com/rpg>. Obtenido de <http://www.cotg-osteopatia.com/rpg>
- Souchard, P. E. (1980). *LA RREDUCACION POSTURAL*. FRANCIA: PUBLICACIONES ADVENTURES.
- TRIBASTONE. (15 de 08 de 2001). REHABILITACION FISICA. *MERCURIO*, págs. 35,36,37.
- VICENT, P. (2005). *EL CUERPO HUMANO*. BARCELONA: REVERTIENE.
- WORTHINGHAM, D. (2009). *FISIOTERAPIA*. BARCELONA: DOGMA.
- YANKUS, D. W. (2012). EL DOLOR DE LA ESPALDAY SUS CONSECUENCIAS. *EL HOY*, 7.8.



k. ANEXOS



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**  
**AREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA**  
**COMUNICACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**TEMA**

**LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS  
DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL  
BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.**

Proyecto de tesis previo a la obtención  
del Grado de Licenciada en Ciencias de  
la Educación, mención: Cultura Física y  
Deportes

**NOMBRE:**

**Tatiana Cecibel Romero Peña**

**ASESOR DEL PROYECTO:**

**Lic. José Efraín Macao Naula Mg. Sc.**

**LOJA- ECUADOR**

**2015**

**a. TEMA**

LA REEDUCACIÓN POSTURAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO.

## **b. PROBLEMÁTICA**

El hombre se ha visto afectado por diferentes alteraciones en el sistema osteomuscular la postura que se adopta para desplazarnos, sentarnos, pararnos, acostarnos, realizar ejercicios físicos, en fin, para andar por la vida es la base donde descansa gran parte de la estética de nuestro cuerpo. A esta postura aparte de lo ético se le dan valores sociales, económicos e higiénicos.

Sujetar el teléfono con hombro y cabeza, cruzar las piernas, doblar el tronco para coger peso: todos hemos caído en estas malas posturas en alguna ocasión. Muchas de ellas se aprenden en la escuela y otras se derivan del entorno en el que vivimos, pero todas ellas tienen consecuencias en la salud del día a día.

Según explica Manuel Domingo, decano del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña y especialista en Ergonomía Postural, el sistema educativo actual carece de una mínima enseñanza sobre cómo deben los niños sentarse, coger pesos o disponer de su espacio de estudio y los profesores tampoco tienen estos conocimientos para transmitirlos a los alumnos o corregir en ellos la consolidación de malas posturas. (DOMINGO, 2006)

Es fundamental que el niño aprenda a cuidar sus posturas desde pequeño. De esta forma él mismo desarrollará buenos hábitos que le ayudarán a evitar estas lesiones. Hay que tener en cuenta que los niños hoy en día pasan tantas horas sentados como las que puede pasar un adulto, puesto que sus tiempos de ocio los ocupan con videoconsolas, tabletas y ordenadores.

Por eso deben disponer de una silla lo más ergonómica posible y de una mesa también de una altura adecuada para que no tengan que forzar su postura. Además la habitación de estudio debe disponer de una buena iluminación. No es recomendable que el espacio de estudio sea su dormitorio. De esta forma no estará tentado de tumbarse en la cama de cualquier manera para realizar sus tareas y será más fácilmente controlable por los adultos para que no pase demasiado tiempo frente al ordenador.

Otro aspecto importante es el peso que se ven obligados a transportar de casa a la escuela y de la escuela a casa. Desde siempre el tema del peso de la mochila o las horas de clase suponen un problema para la salud a largo plazo del niño ya que las malas

posturas pueden ir degenerando la columna vertebral, generando tensiones y pinzamientos que afectan notablemente su salud en general.

Los fisioterapeutas y profesionales consideran que la actividad física regular en la vida de los niños sigue siendo indispensable para que su cuerpo se forme de forma adecuada.

En este sentido es recomendable la utilización de una buena mochila con refuerzo para la espalda. Regularemos los dos tirantes a la misma altura, de forma que el borde inferior de la mochila se apoye en la zona lumbar. No son recomendables los carritos de ruedas porque obligan al niño a tirar de ellos, torciendo su cuerpo y realizando una rotación forzada de la columna debido al peso esto hace que cada vez surjan más alteraciones de la columna vertebral relacionadas con actitudes y hábitos posturales erróneos de los escolares.

Deben transportar sólo el material que necesiten para la jornada, dejando en casa los libros o cuadernos que no correspondan ese día. De esa forma minimizarán en lo posible el peso.

Se estima que un niño que está sentado "entre un 60 y 80% de sus horas escolares, por lo que una postura incorrecta o un mobiliario inadecuado incrementa considerablemente la aparición de problemas". Los fisioterapeutas hacen especial hincapié en la importancia de que los centros escolares dispongan de un material adaptado a la talla de los alumnos. El hecho de que niños de diferentes edades utilicen un mobiliario estándar, provoca que los alumnos tengan que adoptar posturas poco saludables para adaptarse al tamaño de sus mesas.

Así el hecho es que los hábitos posturales pueden ser educados de forma correcta o más fácilmente corregibles cuanto más precozmente se actúe, hacen que actuaciones de educación postural a estas edades resulte muy beneficioso para ellos a lo largo de su vida.

Según Cubiles Gómez los problemas posturales se inician en la mayoría de los casos en la infancia debido a la adopción de posturas incorrectas no corregidas a tiempo, ocasionando no solo un defecto estético en su figura, sino también desarreglos en la actividad de órganos internos y funciones (respiración, deglución, circulación, locomoción). Es frecuente observar malas posturas que adquieren los alumnos al

agacharse, sentarse, al estudiar, al andar, entre otras, esto puede afectar la espalda de diversas maneras, contribuyendo a mantener una mala estética corporal que favorecerá el desarrollo de ciertas deformaciones o alteraciones musculo esqueléticas. (Gomez, 2003, págs. 36-37)

La postura humana sufre significativas transformaciones entre los 7 y los 12 años de edad como resultado de la etapa de pre- pubertad y pubertad, estos cambios son adaptaciones para balancear las nuevas proporciones del cuerpo y pueden observarse diferencias en niveles de crecimiento de los huesos, tejido muscular y adiposo. En general las deficiencias posturales pueden ser detectadas y tratadas con éxito entre los 7 y 14 años de edad ya que en esta etapa el sistema óseo es susceptible de modificaciones, además en este momento del desarrollo la pobre postura es fácilmente corregible, lo cual depende de la implementación de evaluaciones rutinarias.

Por otro lado, se conoce que actualmente las personas son de cuatro a cinco cm. Más altas que en el siglo pasado. Sin embargo, la altura de los muebles no ha sido modificada proporcionalmente, ya que en una clase escolar se encuentran niños de diversas tallas que no están adaptadas al patrón de las sillas. Los niños más altos asumen una postura sentada, relajada, causada por la flexión excesiva de la cadera, llevando la pelvis atrás y flexionando la columna lumbar.

El niño más bajo, que no tiene apoyo para los pies, presenta un espacio sin uso en el fondo del asiento, y también irá a asumir una postura relajada. Estos malos reflejos posturales, si no son corregidos, se tornarán habituales y de difícil corrección.

Según el doctor Jeffrey Bergin, Decano Clínico de la Universidad Nacional de Ciencias de la Salud en Lombard, Illinois, Estados Unidos, muchos niños sufren de dolores crónicos en sus manos, cuello y hombros, así como de lesiones repetitivas del movimiento como, por ejemplo, el síndrome del túnel carpiano. Muchos de estos sufrimientos pueden prevenirse y eliminarse si se brinda una atención adecuada al tema de la postura, al uso de las mochilas correctas y si se tiene cuidado con el tiempo que los niños pasan sentados frente a un computador. (Bergin, 2003)

La mala postura puede también ser causa de que los huesos crezcan de manera anormal. La buena postura asegura una mínima presión en los músculos y los ligamentos. Tener

una buena postura previene la fatiga muscular y los dolores de espalda, disminuyen el desgaste de las uniones, los ligamentos y los huesos y contribuye a una buena apariencia, señala el Doctor Bergin. Añade que una mala postura con el cuerpo inclinado hacia delante o exageradamente derecho dificulta la respiración y puede redundar en problemas como lumbago, escoliosis y lordosis; además de comprimir los órganos de la digestión y causar molestias de tipo digestivo.

La Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo fundada el 15 de Septiembre de 1969 se encuentra ubicada en la calle Bernardo Valdivieso entre Mercadillo y Lourdes frente al Parque de San Sebastián o Plaza de la Independencia de nuestra ciudad de Loja; la escuela está sostenida por el estado y dentro de ella se encuentran estudiando 634 alumnos de diversas condiciones sociales y económicas; de todos los sectores urbanos y periféricos de la ciudad.

Para conocer los problemas relacionados con la mala postura que adoptan los niños se hizo necesario realizar un acercamiento al centro educativo “Zoila Alvarado de Jaramillo” a través de una Ficha de observación y una encuesta para los niños poniéndose en evidencia los siguientes problemas:

¿La mala postura que se observa en los niños cuando se sientan y al momento de caminar?

¿Se observa cómo se colocan la mochila al momento de ingresar a la escuela y al momento de salir de ella?

¿La mala postura que adoptan cuando duermen, al momento de realizar sus tareas, y cuando están frente al ordenador?

¿Además se puede evidenciar como la mala postura puede provocar defectos posturales en los niños?

Por los problemas mencionados anteriormente consideramos de vital importancia investigar:

**DETERMINAR SI LA FALTA DE ACTIVIDAD FÍSICA INFLUYE EN LA REEDUCACIÓN POSTURAL DE LOS NIÑOS DE DIEZ AÑOS DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA ZOILA ALVARADO DE JARAMILO.**

### **c. JUSTIFICACIÓN**

Debido a que la postura corporal en los niños es de fundamental importancia para que el niño no adquiera enfermedades o defectos que deterioren a lo largo su calidad de vida hemos creído conveniente realizar el siguiente tema: La Reeducción Postural y la Actividad Física en niños de Diez años de la escuela de Educación General Básica “Zoila Alvarado de Jaramillo, considerándola muy importante, porque a través de esta investigación podemos dar a conocer la importancia de desarrollar en los niños buenas posturas corporales al momento de realizar sus actividades diarias.

Por tal razón considerando que el presente trabajo será un aporte valioso para la institución educativa investigada, ya que mediante el sondeo, observación, test y encuestas realizadas al lugar se contribuirá a dar alternativas de solución a los diferentes problemas encontrados que permitan mejorar la mala postura que adquieren los niños.

Justificaremos también la realización de esta temática desde el punto técnico y científico ya que contamos para ello con la formación básica recibida por parte de nuestro docente; de la misma manera los recursos económicos necesarios que nos permitieron llevar adelante el proyecto que estamos realizando, así como también hemos podido obtener una amplia información sobre nuestro proyecto en base a libros, enciclopedias, tesis, test, e internet, el tiempo que hemos dedicado para realizar esta investigación.

Por otro lado, el presente trabajo lo hemos realizado para formarnos académicamente y porque nos sirve para desempeñarnos como futuros profesionales en la especialización de Cultura Física, y así mediante este tema beneficiarnos ya que la sociedad de hoy exige cada día profesionales preparados con eficiencia y calidad para coadyuvar al avance de nuestro país.

Por otra parte, este proyecto de investigación nos comprometemos a hacer un seguimiento y colaborar desinteresadamente con la formación integral de los niños de esta institución, así como la implementación de un programa de Actividades Físicas para mejorar la postura corporal de niñas y niños que ya tienen un problema determinado.

#### **d. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL**

- Determinar si la falta de actividad física influye en la Reeducción Postural de los niños de Diez años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer teóricamente los defectos posturales que adquieren los niños en sus actividades diarias.
- Diagnosticar que tipo de ejercicios físicos se realiza para mejorar los problemas que causan los defectos posturales.
- Elaborar una propuesta alternativa de actividades físicas, que mejoren la postura de los niños.
- Aplicar un plan de actividades físicas e Informar a los estudiantes y Personal Docente sobre los problemas que causan las malas posturas.
- Evaluar este programa de actividades físicas.



## **e. MARCO TEÓRICO**

### **ESQUEMA**

#### **LA REEDUCACIÓN POSTURAL**

- Concepto
- En qué consiste la Reeducción Postural
- Bases de la Reeducción Postural
- Beneficios de la Reeducción Postural
- Reeducción de hábitos posturales viciosos
- Problema que causan los hábitos posturales viciosos
  - ✓ Dolores de espalda
  - ✓ Dolor en el hombro
  - ✓ Deformaciones
  - ✓ Escoliosis
  - ✓ Cifosis
  - ✓ Lordosis
- Consejos para mejorar la postura de los niños.

#### **ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS**

- ▶ Definición
- ▶ Importancia del Actividad física en niños.
- ▶ Beneficios del Actividad Física.
- ▶ Ventajas del Actividad Física
- ▶ Precauciones en la actividad física.
- ▶ Ejercicios para corregir malas posturas de los niños
- ▶ Cuidados para el dolor de espalda y miembros inferiores.

## **MARCO TEÓRICO.**

### **La Reeducción Postural.**

#### **Concepto.**

La Reeducción Postural Global fue creada hacia el año 1980 por el fisioterapeuta francés Philippe Souchart. Actualmente es un método de reconocido prestigio en muchos países de Europa y América.

Este método de terapia manual se fundamenta en el análisis minucioso de la postura (morfología) del paciente y del examen articular preciso de la zona del problema. A partir de ahí la RPG parte de la individualidad de cada persona para diseñar un tratamiento global que, partiendo de los síntomas que presenta el paciente, busque y resuelva las causas que lo han provocado.

La Reeducción Postural no se llama así porque corrija "las malas posturas" -cosa que también hace, por cierto- sino porque realiza su acción terapéutica a través de posturas corporales por medio de las cuales efectúa una corrección global de las cadenas musculares y un ajuste preciso del cuerpo de acuerdo a la normalidad de sus ejes anatómicos.

Las sesiones duran 50 minutos generalmente. Si la lesión o disfunción no es grave, una sesión semanal será suficiente. Desde los siete años de edad cualquier persona puede ser tratada ya que se trata de un método suave y progresivo.

La reeducación postural global es un tratamiento de fisioterapia activo individualizado, que consiste en la realización de una serie de ejercicios suaves de estiramiento global que, acompañados con la respiración, van evolucionando desde una posición inicial casi sin tensión hacia una posición final de progresivo estiramiento. Esa posición final dependerá de cada persona.

Estos ejercicios se denominan posturas y el paciente lo realiza activamente guiado y corregido por el fisioterapeuta. Durante el tratamiento de RPG el fisioterapeuta utiliza como única herramienta la terapia manual, elongando los tejidos, reduciendo las tensiones, cuidando las articulaciones, eliminando las molestias y modelando el cuerpo del paciente.

Consiste en un método de fisioterapia suave, progresiva y activa, aplicable en cualquier edad en sintonía con las posibilidades de cada persona. Desde la individualidad personal se diseña un tratamiento global, que a partir de los síntomas que presenta, busca y resuelve las causas. Toda ella parte del análisis y estudio minucioso de la anatomía, la fisiología y la manera en que enferma el ser humano.

### **En que consiste la reeducación postural.**

La Reeducción Postural Global consiste en elaborar a través de un protocolo de evaluación una hipótesis de causalidad sobre el problema que presenta el paciente, para luego por medio de posturas de tratamiento y con las correcciones manuales que realiza el terapeuta durante las mismas, lograr modificar la situación, tanto morfológica como funcional, identificada como responsable del problema.

De esta manera se busca lograr un cambio clínico en el paciente, tanto en cuadros sintomáticos de origen mecánico, como también en alteraciones posturales.

En la fisiología del SNME (Sistema Neuro-Músculo-Esquelético) y su alteración existen tres principios fundamentales a tener en cuenta:

1. Individualidad, cada individuo se organiza, funciona y altera corporalmente de un modo único y personal.
2. Globalidad, cada parte del cuerpo se encuentra interrelacionada con las otras, por lo tanto la organización, el funcionamiento y las alteraciones del sistema neuro-músculo-esquelético se da en el marco de esta interrelación.
3. Causalidad, si pretendemos brindar una vía de cambio clínico a nuestros pacientes debemos trabajar sobre las causas del problema y no únicamente sobre las consecuencias que este puede generar.

El método de Reeducción Postural Global, se desarrolló respetando estos principios:

El concepto de Globalidad se ve reflejado en la organización de las cadenas musculares, definidas como: «la coordinación neuromotriz organizada en función de un objetivo» P.Souchard.

Cuando el sistema se altera constituyendo una patología del SNME, puede involucrar una o varias de estas cadenas musculares, organizándose una cadena lesional. Con el objetivo de elaborar una respuesta terapéutica que respete el principio de globalidad en la patología y permita el abordaje de las cadenas lesionales organizadas en cada paciente, se desarrollaron las posturas de tratamiento.

Para poder determinar qué posturas son necesarias en cada paciente y qué correcciones habría que realizar en ellas, la RPG desarrolló un sistema de evaluación que consta de cuatro pasos:

- Impresión General
- Interrogatorio
- Examen local de las retracciones, y
- Reequilibrarían

La Reeducción Postural Global, permite abordar diferentes patologías, y por la posibilidad de adaptación y dosificación también es posible aplicarla a pacientes de diferentes edades.

### **Bases de la reeducación postural.**

Toda actividad muscular estática o dinámica es siempre concéntrica y conlleva a un acortamiento muscular; es por ello que hay que reeducar permanentemente los músculos en estiramiento.

Como nuestro sistema muscular está dividido en músculos tónicos y físicos, en caso de hipertonía nuestros músculos estáticos se acortan de forma muy importante dando como resultado las desviaciones y compresiones articulares.

Además, como nuestros músculos están organizados bajo forma de cadenas musculares, todo estiramiento segmentario se vuelve ineficaz. Para estirar eficazmente un músculo hay que tirar sobre el conjunto de la cadena muscular de la cual forma parte.

La morfología de nuestro cuerpo está en función de la actividad diaria, los hábitos y tensiones que adoptamos. La deformación de este conjunto arquitectónico que es el cuerpo humano, tiene su origen en el “ACORTAMIENTO Y RIGIDEZ DEL SISTEMA

MÚSCULO-TENDINOSO” de las diferentes cadenas estáticas, por su actividad tónica permanente y la flacidez y alargamiento de los músculos dinámicos, por su actividad hipotónica.

La R.P.G es un método de rehabilitación postural que se basa en el estiramiento músculo-tendinoso mediante una contracción isotónica excéntrica en los músculos estáticos e isotónica concéntrica en los músculos dinámicos.

Parte de una nueva noción de gimnasia postural que basándose en principios anatómico-fisiológicos y biomecánicos, abarcan la globalidad de la persona.

- Cada individuo es único.
- Toda agresión es compensada para suprimir el dolor. El tratamiento deberá remontarse de la consecuencia (síntoma) a la causa de la lesión y suprimirlas conjuntamente.
- El tratamiento implica la corrección simultánea de la rigidez de las cadenas de coordinación neuro-muscular.

### **Beneficios de la reeducación postural.**



Reeducación de la postura y ganancia de elasticidad, con efectos beneficiosos en el plano locomotor, funcional, estética, orgánica y psicológica.

Control de nuestro cuerpo.

Recuperación de bloqueos articulares, tratamiento de la musculatura alterada (contracturas, calambres,...), desatrapamiento de zonas de compromiso neurológico.

Educación postural en niños, adolescentes y adultos,

Preparación maternal (parto y post-parto),

Medicina del trabajo (higiene postural),

Medicina deportiva (recuperación y entrenamiento),

Deformidades en columna: escoliosis, hiperlordosis, hipercifosis, rectificaciones o inversiones de curvas.

Deformidades en miembros superiores e inferiores: hombros deformados, escápulas aladas, pies cavos, pies planos.

La versatilidad en el abordaje y la posibilidad de adaptar el tratamiento a cada persona y a su problema específico, permite que la RPG pueda ser aplicada a un gran número de patologías y desórdenes que afectan al SNME (Sistema Neuro-Músculo-Esquelético) y a una franja de edades muy amplia.

No teniendo contraindicaciones absolutas, es posible aplicarla incluso en casos donde otras terapias tienen riesgo o son contraindicadas.

Es en líneas generales una herramienta eficaz en el tratamiento y corrección de alteraciones posturales y de alineación corporal, como también en cuadros sintomáticos de origen biomecánico.

Los objetivos son recuperar la flexibilidad muscular, modificar el estado de retracción del sistema miofascial, liberar las articulaciones bloqueadas, eliminar el dolor y reestablecer la función.

Para lograrlo el terapeuta cuenta con su manualidad, la cual es uno de los rasgos distintivos de esta metodología. Por medio de ella va progresivamente corrigiendo los desequilibrios, logrando así restituir las mejores condiciones de organización y funcionamiento en cada caso.

La Reeducción Postural es eficaz en el tratamiento de cuadros severos como las Hernias Discales y las Escoliosis, evitando en muchos casos que los pacientes portadores de las mismas deban ser intervenidos quirúrgicamente.

### **Reeducación de hábitos posturales viciosos.**

Los hábitos y actitudes viciosas pueden aparecer por alteraciones patológicas congénitas o adquiridas y por aprendizajes incorrectos. Esto no debe ser confundido con las etapas evolutivas de su maduración o sus adaptaciones transitorias a las etapas de crecimiento rápido, ni con las alteraciones afectivas transitorias.

La reeducación es esencialmente psicomotriz. Para reeducar es preciso percibir y a veces flexibilizar, tonificar, enderezare, y como objetivo final automatizar en el esquema corporal la actitud más armónica que podamos conseguir.

Los sanitarios somos los profesores de esta materia, para la que con frecuencia no nos han formado adecuadamente en el aspecto práctico y difícilmente conseguiremos que nuestros alumnos consigan modificar y automatizar su esquema corporal de manera correcta.

Sólo gente experta debe llevar a cabo la enseñanza del esquema corporal. Además, precisa siempre un tratamiento individualizado, ya que los simples consejos posturales no suelen conseguir el objetivo propuesto, sino que en ocasiones, pueden agudizar el defecto que queríamos mejorar.

Los consejos repetidos hasta la saciedad por la familia, profesores y médicos como ponte derecho, siéntate bien, así como la amenaza de colocarle al niño un corsé o imponerle prácticas deportivas, pueden agravar la mala actitud postural o, peor aún, negatividad su actitud psicológica ante su problema.

Si previamente a enseñar al niño cómo hacerlo, no se valora cuáles son las causas y dificultades que le han hecho adquirir una actitud viciosa y como eliminarías, será prácticamente imposible conseguir su reeducación.

El protocolo de reeducación para los hábitos posturales incorrectos que nosotros seguimos es:

- Percepción del defecto por el paciente.
- Ejercicios para mejorar el balance muscular y articular (estiramientos y tonificación).
- Disociación de las sinergias preexistentes (independencia de los movimientos segmentarios).
- Educación perceptiva del equilibrio y mejora del esquema corporal.

### **Problemas que causan los hábitos posturales viciosos.**

Las malas posturas en los escolares pueden desencadenar en el futuro serias deformaciones en la columna vertebral, como la cifosis (desviación de la columna en

forma de joroba) o escoliosis (desviación lateral de la columna, en forma de ‘s’), que pueden por ser irreversibles, advirtió el Ministerio de Salud (Minsa).

Según La doctora Pilar Cuya Martínez, Jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Nacional Arzobispo Loayza, afirma que se debe tener mucho cuidado con la forma de sentarse del niño para escribir o leer; al cargar la mochila y hasta con el ambiente que lo rodea durante las horas que pasa en la institución educativa. (MARTINEZ D. P., 2008)

Sobre la forma de sentarse, se indica que la espalda del alumno debe estar recostada en su totalidad y de manera recta sobre el espaldar de la silla durante las clases, formando un ángulo de 90° con las piernas; las rodillas deben estar flexionadas y los pies deben tocar el suelo.

Si esto último no ocurre, puede emplearse un ‘apoyo’ debajo de los zapatos o solicitar al profesor un cambio de sitio. La posición para escribir o leer debe realizarse en postura recta y sin acercar la vista al libro o cuaderno; la cabeza debe estar a la altura de los hombros.

Una postura inadecuada para estas actividades puede estar relacionada en algunos casos con una deficiencia visual, en este caso, sería importante la evaluación por el oftalmólogo, agrega Cuya Martínez.

También manifestó que el estrés a causa de la excesiva competitividad académica en los colegios pueden producir defectos posturales y en consecuencia, dolor de espalda. “La competitividad escolar debe ir de acuerdo a las capacidades máximas tanto físicas como intelectuales del estudiante, pues en casos extremos puede resultar perjudicial para su salud”, aclaró.

La especialista recomendó un chequeo ortopédico preventivo al menos una vez al año a partir de los dos años de edad, que debe ir acompañado de un chequeo general (visual, dental, auditivo, mental), dado que en determinados casos un problema visual, auditivo o corporal, como el sobrepeso, puede ser el origen de un problema físico. El uso adecuado de la mochila también evitará estas complicaciones.



Las actividades del ser humano durante las 24 horas del día se realizan en las posiciones de acostado, sentado o de pie y por eso deben extremarse los cuidados porque ahora, seis de cada diez bumangueses tienen problemas por inadecuadas posturas del cuerpo.

La manera como cada persona duerme, se sienta o camina, junto a situaciones de estrés y depresión, deja marcas en el cuerpo que afectan la salud o como lo explican los médicos, al dormir el colchón debe mantener una adecuada alineación entre la cabeza y pelvis, para así evitar alteraciones que pueden llegar a ser graves (ver gráficas).

Según El médico ortopedista y traumatólogo, Enrique Osorio Muñoz, dice que la función de la columna vertebral es la de proteger la médula espinal, formada por vértebras unidas por discos que son estructuras fibrosas, a modo de cojines, que amortiguan los movimientos de la columna. (MUÑOZ, 2010)

Algunos traumatismos de la espina dorsal perjudican la calidad de vida y hasta llegan a afectar el entorno familiar, social y laboral de quien sufre estas molestias.

De acuerdo con estadísticas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Latinoamérica, ocho de cada diez personas han padecido algún trastorno de columna en algún momento de su vida. El problema es que esas cifras han ido en aumento, año tras año, según los informes de la OMS.

### **Dolor en la espalda**

El dolor o molestia en la espalda es un problema de salud muy frecuente que generalmente padecen las personas mayores y que puede aparecer y desaparecer durante un periodo de varios años. En la mayoría de los casos, la causa del dolor de espalda no es grave y el dolor desaparecerá con un simple tratamiento en casa y con el paso del tiempo.



Hoy en día más del 80% de la población ha referido o refiere en estos momentos dolor en alguna parte de su espalda.

Este dolor que llega a ser incómodo para la realización de las actividades de la vida diaria tiene un origen variado, pero en la mayoría de los casos, conocido y evitable.

- Una alteración muscular o ligamentosa
- Una mala postura durante un determinado tiempo o de forma repetitiva.
- Un desorden en la biomecánica de nuestro aparato locomotor.

Una vida sedentaria y la falta de ejercicio nos pueden llevar a la obesidad que repercutirá en el reparto de cargas de nuestro cuerpo provocando una sobrecarga.

Para entender el cuerpo humano debemos tener en cuenta que está constituido por dos mitades (hemicuerpos) separados por la columna vertebral. Cualquier problema o desajuste en uno de ellos puede provocar una respuesta anómala en el contrario (contractura muscular).

El traslado de cargas de forma incorrecta afectará de distinta forma a los dos lados de nuestro cuerpo.

Las personas que padecen dolor de espalda lo describen con frecuencia como una sensación lenta y continua o aguda y punzante que causa rigidez y dificultad al estar quieto o al moverse o dolor u hormigueo en las nalgas y en las piernas hasta la rodilla.

Un ataque agudo de dolor de espalda es un ataque que dura menos de seis semanas, mientras que los ataques crónicos duran generalmente más de tres meses.

La mayoría de los dolores de espalda está relacionada con la tensión o la torcedura de un músculo o ligamento. Los dolores de espalda que afectan a los nervios de la espina dorsal, produciendo dolor en las nalgas y en las piernas pasando por la rodilla, son menos frecuentes. El dolor puede empezar inmediatamente después del esfuerzo o lesión o puede empezar al cabo de unas horas. Un porcentaje muy bajo del dolor de espalda está relacionado con la edad.

El Dr. Wayne Yankus sugiere que las mochilas ponen a los niños fuera de balance, haciendo que tengan una postura que aumenta la probabilidad de un dolor de la espalda baja. (YANKUS, 2012, pág. 2.3)

La tensión en los músculos es lo que suele causar dolor en la espalda. Sentarse, en especial durante mucho tiempo, provoca que los músculos se cansen y se pongan duros.

Una mala postura también puede interferir en la circulación de la sangre hacia las partes más bajas del cuerpo, limitando la cantidad de oxígeno que reciben los músculos y los nervios de la espalda.

Posees un riesgo más elevado de sufrir dolores en la parte baja de la espalda si tienes una mala postura, no haces ejercicios y tienes sobre peso. Cuando se presenta el dolor muscular, el calor y el movimiento pueden aumentar la circulación de la sangre y la oxigenación de la parte afectada. El ejercicio también puede ayudarte a adoptar una mejor postura. Intenta distribuir el peso de tu cuerpo de manera uniforme al sentarte y evita encorvarte.

Cuando se inclina la cabeza hacia adelante mientras se está sentado, esto puede hacer más probable que aprietes la mandíbula. Apretar la mandíbula y endurecer los músculos faciales puede dar lugar a dolores de cabeza y dolor de mandíbula. Con el tiempo, apretar la mandíbula repetidas veces puede contribuir a la tensión en la articulación temporomandibular, que la lleva hacia abajo. Este efecto puede contribuir aún más a otros problemas de salud por una mala postura, incluyendo dolor de cuello y espalda superior.

### **Dolor en el hombro**

El dolor dorsal siempre tiene una causa y éste no sólo puede estar dado por la carga de los elementos de estudio, en el caso de los escolares, sino por una situación de sobrepeso u obesidad o por falta de actividad física, situación que hoy es habitual entre los niños y adolescentes, quienes pasan mucho tiempo sentados frente al televisor o al computador”

El dolor en el hombro es cualquier dolor en o alrededor de la articulación del hombro.

La causa más común de dolor en el hombro se presenta cuando los tendones del manguito de los rotadores quedan atrapados bajo el área ósea en el hombro. El peso excesivo de la mochila puede provocar dolores de espalda, cuello y hombros, también cambios en la marcha y en la postura del niño, advirtió Pilar Cuya Martínez, Jefa del Servicio de Medicina Física y Rehabilitación del Hospital Nacional Arzobispo Loayza. (MARTINEZ P. C., 2013)

Otro problema es utilizar la mochila solamente en un hombro, esto condiciona que el niño se incline hacia un lado para compensar el peso extra. Esta postura podría ocasionar dolor en la parte alta y baja de la espalda, y distender los hombros y el cuello.

Si la mala postura se presenta en forma de encorvarse, manteniendo los hombros y la espalda encorvada puede causar dolor y tensión muscular. Lo mismo puede ser cierto si tratas de corregir tu postura tirando de los hombros hacia atrás. Esto te puede causar a tensar los músculos, creando dolor y rigidez en tu espalda. Con el tiempo, el dolor de hombro y una mala postura puede conducir a condiciones que dejan el hombro permanentemente redondeado o contribuir a la degeneración de las articulaciones en la columna vertebral.

### **Deformaciones.**

Alteración de la forma de un órgano o parte de él, a consecuencia de lesiones tróficas, traumatismos, vicios funcionales, etc., ocurridas en el individuo adulto o en vías de desarrollo. La vejez normal puede ser causa de deformidad al encorvarse el raquis y aparecer una atrofia ósteo-músculo-articular.

Según el doctor Samuel Pantoja, traumatólogo de Clínica Las Condes, el menor edad, el esqueleto es más inmaduro, por lo que la carga excesiva en la espalda condiciona un crecimiento con vicio de postura. Los menores crecen con una actitud de dorso curvo, cuando lo ideal es propender a la hiperextensión, a estirar la columna. (PANTAJO, 2011, pág. 5.6)

Hay una relación demostrada entre el peso de la mochila y la incidencia de tales dolencias, como también se ha demostrado que una mochila pesada provoca posturas potencialmente riesgosas, por lo que resulta importante tanto limitar el peso de la mochila como reforzar el uso adecuado de la misma. Si bien no hay una relación demostrada entre la aparición de deformidades de la columna tales como escoliosis y dorso curvo, el uso de una mochila pesada no es necesariamente inocuo y hasta un tercio de los niños restringen alguna de sus actividades por el dolor asociado a su uso.

Por lo general, se tiende a asociar las deformaciones y/o malformaciones de espalda con el peso de la mochila que cargan diariamente los escolares y con la postura que adoptan al realizar diferentes actividades diarias.

## Escoliosis

La escoliosis (en griego: *skoliōsis*, de *skolios*, "torcido")<sup>1</sup> es una desviación de la columna vertebral, que resulta curvada en forma de "S" o de "C". Generalmente se clasifica en congénita (causada por anomalías vertebrales presentes al nacer), idiopática (de causa desconocida, sub-clasificada a su vez como infantil, juvenil, adolescente o adulto según la fecha de inicio se produjo) o neuromuscular (habiéndose desarrollado como síntoma secundario de otra enfermedad espina bífida, parálisis cerebral, atrofia muscular espinal o un trauma físico). La escoliosis afecta a aproximadamente 7 millones de personas en los Estados Unidos.



La escoliosis es una desviación de la columna vertebral que origina una curva. La gravedad, el pronóstico y los síntomas dependerán de la magnitud de la curva, la edad.

Los signos de escoliosis pueden incluir:

- Musculatura desigual de un lado de la columna vertebral.
- Prominencias en las costillas o en la escápula, causada por la rotación de la caja torácica en la escoliosis torácica.
- Caderas o piernas de tamaño desigual.
- Reflejos lentos (en algunos casos)
- Dolor en los hombros

## Cifosis

La cifosis es una curvatura de su espalda superior. Algún redondeo es normal, pero el término "cifosis" generalmente se refiere a un redondeo exagerado – a veces llamado joroba. Mientras que la cifosis puede ocurrir a cualquier edad, es más común en las mujeres mayores. La cifosis que afecta al cuello se llama cifosis cervical.

La cifosis relacionada con la edad a menudo se produce después de que la osteoporosis debilita los huesos de la columna hasta el punto que se agrietan y comprimen. Algunos tipos cifosis afectan a niños y adolescentes, como la cifosis de Scheuermann.

**Síntomas:** Además de una espina dorsal anormalmente curvada, la cifosis también puede causar dolor de espalda y rigidez en algunas personas. Los casos más graves pueden afectar a los pulmones, nervios y otros tejidos y órganos, causando dolor y otros problemas. Leer más.

**Causas:** La cifosis se produce cuando las vértebras en la parte posterior superior se vuelven más en forma de cuña.



La columna vertebral normalmente tiene curvas en el cuello, el torso y la zona baja de la espalda. Esto posiciona a la cabeza de la pelvis de forma natural. Las curvas también funcionan como amortiguadores de choque, la distribución de la tensión que se produce durante el movimiento.

## **Lordosis**

Cuando la columna se curva demasiado hacia adentro, la condición se llama lordosis o curvatura de la espalda. Curvatura de lordosis excesiva también es llamada hiperlordosis.

Por otro lado, la ausencia de curvas en la espalda es también motivo de preocupación, ya que hará que no pueda absorber los shocks normales de cada día

**Síntomas:** La lordosis puede causar dolor que a veces afecta a la capacidad de moverse. Por lo general se encuentra en la parte posterior inferior, donde la curva hacia el interior puede hacer que los glúteos parezcan más prominentes.

Cuando acostado sobre la espalda en una superficie dura, una persona con un alto grado de lordosis contará con un espacio debajo de la espalda baja y la superficie. Si la curva es flexible (o se invierte cuando la persona se inclina hacia adelante), hay poca necesidad de preocupación médica. Si la curva no cambia cuando la persona se inclina hacia adelante, la lordosis es fijo, y puede ser necesario un tratamiento

**Causas:** La lordosis puede afectar a personas de cualquier edad. Ciertas condiciones pueden contribuir a esta afección, como la acondroplasia, discitis, cifosis, la obesidad, la osteoporosis y la espondilolistesis.

- Terapia Física: para desarrollar fuerza y flexibilidad y para aumentar el rango de movimiento. Los ejercicios que fortalecen los músculos abdominales pueden ayudar a mejorar la postura. Leer más.
- Claves para controlar el crecimiento de la curva, especialmente en niños y adolescentes
- Reducir el exceso de peso corporal



### **Consejos para mejorar la postura de los niños.**

Practique sentados ejercicios de estiramiento. Para mejorar la postura, su hijo debe intentar algunos ejercicios mientras está en posición de sentado. Haga que su hijo se sienta erecto en la silla, bien alejado del respaldo. Pídale que hale sus hombros, juntos, hacia la espalda. Entonces debe tratar de empujarlos hacia abajo, para traerlos hacia la posición desgarbada.

Ahora pídale que eleve sus brazos sobre la cabeza, con las palmas hacia afuera. Debe mover los brazos hacia abajo, doblando los codos, como si estuviera tratando de ponerlos en los bolsillos traseros, y mantenerse así durante cinco o diez segundos.

Haga que su hijo realice este ejercicio varias veces en secuencia, tres veces al día. Lo mejor es realizar el ejercicio con su hijo, ya que la mayoría de nosotros no tiene la postura óptima.

Hable de lo que está sucediendo. “En la pubertad, algunas niñas se encorvan para ocultar su desarrollo. Como las niñas crecen más rápido que los niños, con frecuencia están más conscientes sobre su altura y sus pechos. Hable con su hija sobre los cambios que está experimentando. Ayúdela a sentirse bien sobre ella misma y asegúrele que los muchachos chaparros la alcanzarán muy pronto.

Siga la ruta de actividades extraescolares. Una de las mejores cosas que puede hacer para que su hija supere su mala postura es inscribirla en algunas clases con tipos de movimiento como: danza, gimnasia, patinaje sobre hielo o natación, cualquiera que a la niña le guste y quiera aprender. Estas clases le ayudarán a promover la percepción de su cuerpo, le enseñarán habilidades motoras y le darán autoconfianza.

Agregue movimiento al tiempo de estar sentado. Realmente es muy importante alentar a los niños a no estar sentados en una silla, hora tras hora. Como los periodos largos de estar sentado, sin movimiento, ponen mucha tensión en la espina, un niño debe ponerse de pie y moverse con la mayor frecuencia posible; preferiblemente, debe cambiar de posición cada media hora.

Si su hijo tiene que sentarse por un tiempo largo, enséñele algunas formas de cambiar su posición tanto como le sea posible. El niño que está atrapado en el escritorio todo el día en la escuela debe encontrar formas de mover su cuerpo, aun cuando esté sentado. Los maestros pueden decir que se mueve mucho, pero su postura se beneficiará.

Levante el libro. Un niño no le hace bien a su espalda si está echado sobre su escritorio, mirando el libro hacia abajo. Cuando su hijo esté haciendo la tarea, deberá levantar el libro en ángulo. Es bueno tener un atril de libros sobre el escritorio. Pero si no lo tiene, puede recargar el libro que está no para los niños. Muéstreles a sus hijos cómo ajustar el monitor, para que lo vean cómodamente.

No cruce las piernas. Mantener las piernas cruzadas por mucho tiempo no es bueno, así que no les enseñe a sus hijas a sentarse en una posición de dama. La mejor postura es sentarse con las piernas ligeramente separadas, con ambos pies plantados firmemente sobre el suelo.

Coloque una almohada. Sentarse correctamente es importante para la buena postura. La mejor silla es la que brinda soporte arriba y abajo en toda la espina, incluida la región lumbar. Una silla con el respaldo recto puede mejorarse al colocar una almohada detrás de la región lumbar del niño, para mejor soporte. Si la almohada regular de la cama es muy grande, trate con un cojín del sillón, o compre especialmente una almohada para la espalda.

Acepte los pies descalzos. Las investigaciones recientes han demostrado que es más probable que los niños tengan buena postura si están sin calzado siempre que pueden y es seguro. De esa forma obtienen mayor 'información sensorial de sus pies y tendrán mejores habilidades posturales y para caminar. Se debe permitir a los niños andar descalzos por la casa y en otras partes donde sea seguro, como una forma de mejorar su postura.



Cambie la posición de la TV. Sea un buen ejemplo. Si los padres y los hermanos mayores se encorvan, también es muy posible que los menores se encorven. “Si se recuesta sobre el sillón frente al televisor, es un mal ejemplo. Si es lo que hacen papá y mamá, será difícil convencer al niño de que se siente derecho.

Ponga un pie arriba. Si su hijo tiene que pararse en algún lugar por un tiempo prolongado, enséñele a poner uno de sus pies arriba de algo durante un rato y después cambiar, poniendo uno un rato, luego el otro. Al pararse sobre un pie se reduce la tensión de la espalda.

## **ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS.**

### **Definición**

Hablamos de actividad física cuando nos referimos a cualquier movimiento realizado por músculos esqueléticos, que produce un gasto de energía adicional al que nuestro organismo necesita para mantener las funciones vitales (respiración, circulación de la sangre). Por tanto, podemos considerar como una actividad física andar, transportar un objeto, jugar al fútbol, bailar, limpiar la casa, etcétera. Cuando la actividad física se planifica, se organiza y se repite con el objetivo de mantener o mejorar la forma física le llamamos ejercicio físico.

La actividad física en la infancia y en la adolescencia es fundamental para el correcto desarrollo del niño, mejorando las funciones cardiovasculares y contribuyendo a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

Un ejercicio físico continuado, junto con una dieta equilibrada, va a contribuir a regular el peso corporal, evitando así la aparición de la obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta.

También produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo positivo para sus relaciones personales, como el respeto a sus compañeros, aceptar la derrota, saber ganar, esperar su turno, obteniendo con ello bienestar físico y psicológico, y experiencia y habilidades para su día a día.

Muchos de los hábitos que se aprenden en la infancia tienden a consolidarse en la adolescencia y pueden llegar a convertirse en rutinas en edad adulta, por ello realizar

deporte de pequeños les ayudará a seguir practicándolo y mantenerse en forma de mayores.

En la Cumbre Mundial sobre la Educación Física, los delegados de diferentes países presentaron los resultados de las investigaciones realizadas en todo el mundo sobre las ventajas de la Educación Física y el importante papel que desempeña en el desarrollo de niños sanos y activos.

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

#### Actividad física para todos

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Se habla de acumulación para referirse a la meta de dedicar en total 60 minutos diarios a realizar alguna actividad, incluida la opción de dedicar a distintas actividades intervalos más cortos (por ejemplo dos sesiones de 30 minutos) y sumar esos intervalos.

Siempre que sea posible, los niños y los jóvenes con discapacidad deberán seguir también esas recomendaciones. Sin embargo, tendrán que hablar con su proveedor de salud para conocer el tipo y cantidad de actividad física adecuado para ellos teniendo en cuenta su discapacidad.

Estas recomendaciones son válidas para todos los niños y jóvenes independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.

En el caso de los niños y jóvenes inactivos, se recomienda un aumento progresivo de la actividad para alcanzar finalmente el objetivo indicado más arriba. Es conveniente empezar con una actividad ligera y aumentar gradualmente con el tiempo la duración, la frecuencia y la intensidad. También hay que señalar que si los niños no realizan ninguna actividad física, cualquier actividad inferior a los niveles recomendados será más beneficiosa que no hacer nada en absoluto.

### **Importancia de la Actividad Física en niños**

Practicar ejercicio es una de las acciones que más benefician a la salud de una persona a lo largo de su existencia. No sólo ayuda a que el organismo tenga un mejor y correcto funcionamiento, sino que también es lo que permite lograr un estado mental saludable. Además, es uno de los métodos preventivos más eficientes contra muchas enfermedades, incluyendo el síndrome metabólico, que comprende varios factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, entre los que figuran la obesidad abdominal, diabetes de tipo II, hipertensión o en casos graves, infartos y derrames cerebrales. Sin embargo, en las últimas décadas la actividad física se ha visto desplazada por un mayor sedentarismo conforme la vida moderna exige que las personas pasen cada vez más horas del día dedicadas al estudio o al trabajo, sumado a un desarrollo tecnológico en constante aumento.

Todo esto lleva a un sedentarismo tal alto que ya empieza a considerarse como un peligro para la salud de los seres humanos. Preocupados por cómo el sedentarismo empieza a impactar en el ritmo de la población infantil y juvenil, el Comité Olímpico Internacional, en conjunto con otras instituciones como la Organización Mundial de la Salud, reunió a un grupo de expertos en enero de 2011 para discutir el papel y la importancia del deporte en la salud, aptitud y estado mental de los jóvenes; para evaluar la evidencia científica; y así establecer una serie de bases para la toma de decisiones. (OMS, [www.oms.com](http://www.oms.com), 2014)

Los estudios observacionales han encontrado que en la población infantil y juvenil existe una estrecha relación entre sobrepeso, obesidad y bajos niveles de actividad física, combinación ideal para que el síndrome metabólico se manifieste.

Un fenómeno alarmante, si consideramos que hasta hace poco el síndrome metabólico era un padecimiento exclusivo de los adultos”, considera la Dra. Mountjoy, quien participará en la Serie Científica Latinoamericana 2014, a realizarse en septiembre en Buenos Aires, Argentina.

La idea sería establecer estrategias publicitarias que puntualicen que niños y jóvenes deberían practicar un mínimo de 40 minutos de actividad física al día, cinco días a la semana y con una duración de, por lo menos, cuatro meses para lograr una mejoría considerable en sus niveles de lípidos y lipoproteínas. De esa forma, dicen los expertos, podrán apreciarse resultados visibles no sólo en la complexión física (aspecto que inevitablemente interviene en el desarrollo de la autoestima, sobre todo en adolescentes), sino que además asegurarán un crecimiento sano, serán menos propensos a padecer enfermedades crónicas al llegar a la edad adulta, y podría verse una mejoría generalizada en un rendimiento académico promedio

En nuestro país un poco más del 10% de los niños menores de 6 años son obesos, lo que es consecuencia de una mala alimentación, pero también del sedentarismo. Por eso es vital que desde la infancia los padres estimulen la actividad física, ya que permitirán que los niños crezcan sanos desde el punto de vista físico, mental y emocional.

Los niños que practican algún deporte:

- ▶ Fortalecen su autoestima.
- ▶ Desarrollan músculos y huesos fuertes.
- ▶ Aprenden a controlar de mejor forma sus emociones.
- ▶ Mantienen un peso adecuado y previenen la obesidad.
- ▶ Mejoran su calidad del sueño.
- ▶ Disminuyen los riesgos de padecer Diabetes tipo 2.
- ▶ Desarrollan habilidades sociales.

Los grandes profesionales involucrados en la salud y la actividad física concuerdan sobre la importancia del ejercicio y el deporte en la vida de niños, niñas y adolescentes:

Según Paul e. Luebbers afirma que motivar a los niños a permanecer activos se ha convertido en un objetivo importante para los padres, maestros y profesionales de la salud. No cabe duda de que el ejercicio sea bueno para los

niños en edad de crecimiento y, en general, cuanto antes se comience, mejor.  
(LUEBBERS, 2011)

Todos podemos desempeñar un papel a la hora de promover la actividad física entre niños, niñas y adolescentes, con inclusión de los padres y madres, tutores, profesores, entrenadores, monitores de actividad/campamento, administradores escolares, supervisores de deportes y de ocio de la comunidad y profesionales de la salud".

Extracto de “Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia” Guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Sanidad y Consumo, Ministerio de Educación y Ciencia. Gobierno de España.

La realización de programas de actividad física debidamente supervisados, es una de las condiciones más importantes para estimular el desarrollo óptimo de los procesos de desarrollo y maduración en todo sentido (físico, psíquico, cognitivo y emotivo).

### **Beneficios de la Actividad Física.**

La actividad física en la infancia genera una serie de beneficios que incluyen un crecimiento y un desarrollo saludables del sistema cardiorrespiratorio y músculo-esquelético, el mantenimiento del equilibrio calórico, y por lo tanto, un peso saludable, la prevención de los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares tales como la hipertensión o el elevado contenido de colesterol en sangre, y la oportunidad para desarrollar interacciones sociales, sentimientos de satisfacción personal y bienestar mental.

El deporte y el ejercicio proporcionan un medio importante para que niños, niñas y adolescentes tengan experiencias relacionadas con el éxito, lo que contribuye a mejorar su bienestar social, su autoestima y sus percepciones sobre su imagen corporal, y su nivel de competencia. Además, los niños y niñas con niveles de actividad más elevados presentan asimismo más probabilidades de tener un mejor funcionamiento cognitivo.

La actividad física resulta esencial para la salud infantojuvenil, en la medida en que:

Mejora la salud física, mental y social durante la infancia,

Se generan beneficios para la salud en la infancia que llegan hasta la edad adulta, y los hábitos de actividad física durante la infancia tienden a mantenerse en la edad adulta.

Las actuales recomendaciones son las siguientes:

1. Que los niños, niñas y adolescentes deben realizar a los menos 60 minutos (y hasta varias horas) de actividad física de intensidades moderadas a vigorosa todos los días de la semana.
2. Al menos dos días a la semana, esta actividad debe incluir ejercicios para mejorar la salud ósea, la fuerza muscular y la flexibilidad.

Los ejercicios aeróbicos previenen enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras afecciones.

Para la doctora Ibáñez, la promoción de la actividad física es fundamental, pues está comprobado que ayuda a disminuir toda clase de patologías físicas y mentales. A su vez, desde el punto de vista emocional, quienes más deporte hacen, más quieren su cuerpo, tienen mejores relaciones interpersonales y mejor rendimiento académico. (IBÁÑEZ D. , 2012)

El problema actual es que los niños no salen de las pantallas. Se quedan horas jugando frente a los computadores y dejan de lado las bondades del ejercicio. Ellos dicen que no tienen tiempo. No es así. El tema es que están utilizando ese tiempo en actividades que no los ayudan y es ahí donde los papás pueden actuar, incentivando el desarrollo de actividad física en sus hijos. No es necesario que sean campeones, pero sí que estén en constante movimiento.

La realización de una actividad física adecuada ayuda a los niños a:

- Desarrollar un aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) sano;
- Desarrollar un sistema cardiovascular (corazón y pulmones) sano;
- Aprender a controlar el sistema neuromuscular (coordinación y control de los movimientos);
- Mantener un peso corporal saludable.

La actividad física se ha asociado también a efectos psicológicos beneficiosos en los jóvenes, gracias a un mejor control de la ansiedad y la depresión.

Asimismo, la actividad física puede contribuir al desarrollo social de los jóvenes, dándoles la oportunidad de expresarse y fomentando la autoconfianza, la interacción social y la integración. También se ha sugerido que los jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas, y tienen mejor rendimiento escolar.

### **Ventajas de la Actividad Física.**

Es el medio más eficaz e integrador para transmitir a todos los niños las habilidades, modelos de pensamiento, valores, conocimientos y comprensión necesarios para que practiquen actividades físicas y deporte a lo largo de su vida.

Contribuye a un desarrollo integral y completo tanto físico como mental.

Es la única asignatura escolar que tiene por objeto el cuerpo, la actividad, el desarrollo físico y la salud.

Ayuda a los niños a familiarizarse con las actividades corporales y les permite desarrollar ante ellas el interés necesario para cuidar su salud, algo que es fundamental para llevar una vida sana en la edad adulta, al mismo tiempo que comprenden la importancia que la realización de ejercicio físico tiene como prevención del desarrollo de algunas enfermedades.

Ayuda a los niños a respetar su cuerpo y el de los demás.

Contribuye a fortalecer en los niños la autoestima y el respeto por sí mismos.

Desarrolla en los niños la conciencia social al prepararlos en situaciones de competición para enfrentarse a victorias y derrotas, así como para la colaboración y el espíritu de compañerismo.

Proporciona habilidades y conocimientos que podrán utilizarse más adelante en la vida laboral dentro del campo de los deportes, las actividades físicas, de recuperación y tiempo libre que están cada vez más en auge.

El niño se relaciona con sus semejantes, otros niños o adultos, comprendiendo las reglas del juego y experimentando. Se hace más colaborador y menos individual, reconociendo y respetando a sus semejantes.

El niño aprende (a veces poco a poco) a superar la timidez, y amplían sus mecanismos de relación social y la seguridad y confianza en sí mismo.

En el deporte en grupo el niño aprende a adquirir responsabilidades y a cooperar.

La actividad física puede frenar los impulsos excesivos de los niños que aún no saben controlar el exceso de nervios o de energía.

Produce una mejora y un aumento de las posibilidades motoras del niño, movimientos coordinados, fuerza.

La actividad física contribuye a una adecuada maduración del sistema muscular y esquelético. Huesos y músculos fuertes son la base para un crecimiento adecuado.

Potencia la creación de hábitos saludables, desde la propia práctica del ejercicio a una alimentación sana o una adecuada higiene corporal, cuestiones a las que los padres debemos contribuir con nuestro ejemplo y enseñanzas.

Junto a una dieta equilibrada, el ejercicio contribuye a la regulación del peso corporal, evitando la obesidad, uno de los mayores males de la infancia de nuestro tiempo.

El ejercicio también mejora las funciones cardiovasculares. Por ello contribuye a prevenir determinadas enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

Y, tal vez lo más importante para el propio niño, que le anime a seguir practicando ejercicio, es que el niño se divierte al considerar la actividad física o el deporte como un juego, en el que la competición y las exigencias están en un nivel inferior al disfrute. Al acostumbrarse a practicar algún tipo de ejercicio, los niños:



Aprenden a seguir reglas.

Se abren a sus pares y superan la timidez.

Frenan sus impulsos excesivos.

Aumentan sus habilidades motoras.

Favorecen el crecimiento de sus huesos y músculos.

Corrigen posibles defectos físicos.

Potencian la creación y regularización de hábitos.

Desarrollan su placer por el movimiento y el ejercicio.

Estimulan la higiene y la salud.

Mejoran su salud, ánimo y rendimiento escolar.

“La actividad física hace que el cerebro libere endorfinas. Estas sustancias químicas son muy similares a la morfina y provocan una sensación de bienestar increíble. Se ha demostrado que los niños que practican deporte son más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico”

### **Precauciones en la Actividad Física.**

A pesar de los beneficios que se obtienen de la actividad física durante la niñez, hay que tener en cuenta ciertos cuidados. Cuando se superan los límites máximos permitidos, con posturas incorrectas o cargas excesivas, pueden producirse efectos negativos. Por esta razón es muy importante que el deporte infantil esté supervisado y sea impartido por educadores especializados, capaces de adaptar la actividad de acuerdo a la edad y la condición física del menor. Así se evitará que sus efectos puedan influir negativamente en su desarrollo.

Si evaluamos los riesgos y bondades del deporte, y del ejercicio en general, la balanza siempre se irá hacia los beneficios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una hora de práctica moderada al día, para niños entre 5 y 17 años. También señala que más horas semanales de ejercicio sólo implicará más ventajas para la salud.

La actividad física moderada significa llegar al 70 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima durante 60 minutos.

Existen una serie de recomendaciones a seguir para asegurar el equilibrio energético y térmico de nuestro cuerpo antes, durante y después del ejercicio.

Elegir adecuadamente los momentos para realizar actividad física, evitando las jornadas de excesivo calor y humedad. Nuestra motivación para hacer ejercicio aumenta cuando el clima es más benévolo, sobre todo en primavera y verano.

La motivación es aún mayor para quienes realizan ejercicio para bajar peso, por aquella peligrosa lógica de que cuanto más transpiran más bajan de peso. Sin embargo, está demostrado que los peligros aumentan cuando se practica actividad física bajo condiciones de temperatura y humedad agobiantes. Además, perder peso no siempre es adelgazar, porque se puede perder solo el agua que se recupera luego al beber. Mantener siempre una buena hidratación. Son muchos los estudios que han demostrado que hay que beber líquido durante el desarrollo de la actividad física. La aparición de la sed es un síntoma de la falta de agua y un riesgo de sufrir una deshidratación. En condiciones de calor es conveniente beber uno o dos vasos de agua minutos previos a la actividad.

Seleccionar la vestimenta adecuada que permita la evaporación del sudor. A menudo, las personas que quieren bajar de peso realizan actividad física excesivamente abrigadas, con ropa impermeable, porque creen que el cuerpo pierde más grasa cuanto más mojado esté durante el ejercicio. Pero eso es absolutamente falso: está demostrado que cuanto más abrigada esté una persona mayor es la acumulación de calor y, por consiguiente, se obtienen menos beneficios. La acumulación de calor no es conveniente y puede producir problemas serios.

### **Ejercicios para corregir la mala postura de los niños.**

El crecimiento correcto de la espalda de los niños es fundamental para evitar dolencias en el futuro. La columna vertebral es el eje, el sostén principal de nuestro esqueleto. En la edad de crecimiento de los niños, entre los 9 y los 12 años, se dan la mayoría de las desviaciones de la columna vertebral.

Estas desviaciones pueden ser posturales o funcionales, es decir, dadas por el modo en que el niño se sienta, camina y realiza los movimientos de su vida cotidiana. O bien pueden ser estructuradas, más difíciles de corregir por la dificultad para 'ponerse derecho', ya que la columna se va desviando de su eje hacia los lados o hacia adelante y atrás, pudiéndose presentar escoliosis, hiperlordosis o cifosis, respectivamente.

#### EJERCICIOS:

**Pie al pecho.** Tumbado boca abajo con los pies apoyados en el suelo y las rodillas dobladas, lleva una rodilla al pecho ayudándote de las manos. Mantén la posición durante 15 a 30 segundos y cambia de pierna. Repite el ejercicio unas 10 veces con cada pierna.

**Pies al pecho.** Es un ejercicio muy similar al anterior, con la única diferencia que en lugar de alternar las piernas, las juntamos y tratamos de acercar al pecho a la vez.

Tumbado boca arriba, con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas, junta ambas piernas, de manera que sean un solo bloque. Manteniendo siempre los hombros apoyados en el suelo durante todo el ejercicio, gira la cadera para tocar con las dos rodillas a un lado y a otro de tu cuerpo. Repite el ejercicio 5 veces para cada lado.

Iniciamos el ejercicio en la misma posición que los anteriores. Tumbado boca arriba con los pies plantados en el suelo y las rodillas dobladas, elevamos unos centímetros los glúteos del suelo y mantenemos la posición durante 5 segundos. Relajamos apoyando de nuevo sobre el suelo y apretamos el abdomen como queriendo tocar el ombligo al suelo. Mantenemos la posición durante unos segundos y relajamos, para iniciar de nuevo el movimiento completo. Repite el ejercicio al menos ocho veces y vete incrementando las repeticiones según vayas pudiendo.

De rodillas y apoyando las manos en el suelo, como si estuvieras a cuatro patas, empuja tus lumbares y abdomen al suelo, mientras levantas cabeza y hombros. Después realiza el movimiento contrario, eleva tu abdomen y lumbares como queriendo tocar el techo. Repite el ejercicio al menos 8 veces.

Sentado en el suelo, con una pierna estirada cruza la otra pierna por encima de la rodilla para posar el pie de la pierna cruzada en el suelo. Agarra la rodilla de la pierna cruzada con el codo del brazo contrario y tira de aquella hacia atrás. Aguanta la posición al

menos 10 segundos y repite con la pierna contraria. Haz el ejercicio al menos tres veces con cada pierna.

Sentado sobre un taburete con la espalda recta, trata de juntar los hombros hacia atrás, mantén la postura unos segundos y vuelve a la posición normal. Repite el ejercicio 8 veces.

Creo que el ejercicio más importante no tanto para eliminar molestias sino para que estas no vuelvan son aquellos que ayudan a fortalecer tu zona media. Por eso tumbate boca abajo apoyando los antebrazos en el suelo por un lado y sobre la punta de los pies por otro. Aprieta el abdomen fuerte y trata de aguantar así al menos 15 segundos y vete progresando hasta los 30 segundos.

- a. En parejas y de espaldas, unidos y enlazados por los brazos, realizar cuclillas, manteniendo el tronco erguido.
- b. En parejas y de espaldas, unidos y enlazados por los brazos realizar inclinación del tronco al frente, llevando al compañero en las espaldas bien estirados.
- c. En parejas frente al net, tocarse las yemas de los dedos por encima, estirarse bien sin pérdida de equilibrio.
- d. Igual al anterior, pero con la raqueta en brazo derecho e izquierdo.
- e. Parado de lado a la pared, brazo derecho o izquierdo arriba y extendido, tratar de tocar marcas, logrando mantener el tronco erguido.
- f. Igual al anterior, pero con la raqueta.
- g. Parados, brazos arriba extendidos, realizar estiramientos, primero con un brazo, luego con el otro.
- h. Parados de espalda y pegados a la pared, brazos flexionados con manos en la cabeza, bajar y subir sin despegar espalda.
- i. Parados frente a la pared, brazos semiflexionados, manos apoyadas en la pared, realizar flexión y extensión de brazos.
- j. Parados correctamente, sacar pecho, llevando hombros atrás, con brazos a los lados del cuerpo.

- k. Parado frente al espejo cargando mochila en el frente, espalda y hombros alternos, corregirse la postura y mantenerla, aumentando el tiempo.
- l. Frente a la pared y pegado, cargar mochilas en espalda, mantener postura, aumentando tiempo.
- m. En espaldas, de frente, colgarse manteniendo el cuerpo pegado a ésta y estirado.
- n. Lo mismo anterior, pero de espalda.
- o. Caminar con objetos en la cabeza, manteniendo tronco erguido y vista al frente.
- p. Caminar como un soldadito de plomo.
- q. Caminar en línea recta, con mochila en la espalda, manteniendo tronco erguido. Corrigiendo postura.
- r. Igual al anterior, pero con mochila al frente.
- s. Igual al anterior, pero llevando mochila en hombro derecho o izquierdo, según afectación.
- t. Acostado de espalda, brazos arriba con manos enlazadas sobre cabeza, piernas extendidas, con y sin punteo, realizar estiramientos.
- u. Acostado de espalda, brazos a los lados del cuerpo y extendidos, piernas flexionadas, elevar caderas sin despegar hombros del suelo.

1. En el caso de adoptar una postura 'encorvada' hacia delante (cifosis dorsal). Postura acostada boca arriba en el piso, con las piernas elevadas (lo más cerca de 90° posible) descansando los talones contra la pared, y los brazos a los lados del cuerpo en cruz (formando 90° con el tronco) con las palmas hacia arriba. Poner atención en la respiración intentado expandir el pecho, abrirlo, y en cada exhalación empujar con la punta de los dedos de las manos hacia fuera, hasta sentir el estiramiento en la zona pectoral. Al mismo tiempo, se deben ir descendiendo los hombros, evitando tensionar los trapecios.

2. En el caso de una postura de 'sacar cola' (hiperlordosis lumbar). Postura acostada boca arriba con los pies apoyados en el suelo, al ancho de las caderas. Controlar que la cintura esté en contacto con el piso. Realizar el movimiento de 'meter la cola' intentando que la región lumbar aplaste bien el suelo, sin levantar o despegando lo menos posible el sacro del piso. Y aflojar el movimiento. Repetir con el ritmo de la respiración,

haciendo el movimiento con la exhalación y relajando con la inhalación. Tratar de realizar el movimiento con la menor fuerza posible.

Es importante mencionar que estos ejercicios no deben causar dolor. Sí puede sentirse el estiramiento, pero no debe ser desagradable en gran medida. Siempre es recomendable realizar alguna actividad física en donde se tome conciencia corporal, ya que actualmente hay una tendencia al sedentarismo, que afecta negativamente a la salud.

### **Cuidados para el dolor de espalda y miembros inferiores.**

Si padece dolor de espalda durante más de dos semanas, consulte a un médico para que le examine y para asegurarse de que el dolor no lo causa un problema de salud excepcional. La gran mayoría de los casos de dolor de espalda se curan por sí mismos con la ayuda de algunos cuidados en casa. Puede intentar las siguientes medidas caseras para reducir el dolor y estimular la curación:

- Descanse durante veinticuatro horas una vez haya empezado el dolor para evitar cualquier otra lesión.
- Duerma en un colchón duro con una tabla debajo.
- Acuéstese sobre un lado con una almohada entre las piernas para evitar que las caderas tengan un movimiento rotatorio y aumente la presión en la espalda o acuéstese sobre la espalda, con una toalla enrollada bajo la nuca y almohadas bajo las rodillas. Evite acostarse sobre el estómago.
- Levántese de la cama lentamente y con cuidado, primero sentándose y luego poniéndose de pie. Aplique hielo o compresas frías durante veinte minutos cada dos horas durante las primeras veinticuatro a cuarenta y ocho horas para reducir el dolor y los espasmos musculares.
- Después de cuarenta y ocho horas aplique calor para mejorar la circulación y la curación. La utilización de hielo o calor es una elección individual que depende de lo que prefiera y de lo que reduzca el dolor.
- Tome medicamentos analgésicos y antiinflamatorios sin receta médica, como por ejemplo la aspirina o ibuprofeno. Es mejor que tome estos medicamentos con leche, comida o antiácidos para proteger el estómago. Sin embargo, los niños y adolescentes no deben tomar aspirina ya que la utilización de aspirina en

estas edades se ha asociado con una alteración poco frecuente, aunque grave, del cerebro y del hígado llamada síndrome de Reye.

- Las mujeres embarazadas deben consultar con su médico antes de tomar cualquier medicación. Sin receta médica. Es aconsejable que los padres con niños y las personas con problemas médicos lean atentamente los prospectos de los productos y consulten con el farmacéutico si tienen alguna pregunta sobre su uso.
- Además, debe evitarse la actividad enérgica durante seis semanas después de que el dolor haya desaparecido para conseguir una curación completa y evitar que la lesión se vuelva a producir

## **f. METODOLOGÍA**

### **ENFOQUE CUALITATIVO**

El presente trabajo investigativo es de tipo cuantitativo por el motivo que se escogió una pequeña muestra, como es los estudiantes de los Sextos Años de Educación General Básica con el propósito de explorar las cualidades propias de cada niño, buscar anomalías en la columna vertebral y describir la realidad tal como la experimentan los escolares.

También se detectó factores que atribuyen a la aparición de lesiones de la espalda de los estudiantes diseñados para prevenir, diagnosticar y manejar las anomalías encontradas.

### **TIPO DESCRIPTIVO**

Igualmente se utilizó el tipo de investigación descriptiva ya que consistió en llegar a conocer las situaciones como el peso de la mochila, la posición al sentarse, cuando se camina, al realizar ejercicio físico son factores predominantes que permiten que la investigación sea realizada de forma descriptiva.

Se encargó de la búsqueda de la enfermedad más frecuente que afecta a los niños, de cómo llevan su mochila, como la cargan y cuanto llevan. Para así saber qué hacer para prevenir las distintas lesiones, por lo tanto, mantener una vida sana en el futuro.

### **DISEÑO**

#### **No experimental:**

El diseño de este proyecto fue no experimental por cuanto se pudieron observar los fenómenos tal y como se presentan en la realidad para luego analizarlos y después dar una solución a este problema, no se necesita realizar experimentos ya que simplemente están dados los problemas como: dolor en la espalda y las malas posturas corporales.

### **MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN**

**El Método Analítico**, me permite entender, codificar la problemática en estudio en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Con el análisis en las observaciones, entrevistas me permite conocer y comprender la esencia de mi problema de investigación, para explicar y plantear alternativas en lo posterior.

**El Método Inductivo y Deductivo**, está en cualquier área del conocimiento científico vigente, por ende en mi trabajo de investigación al momento de plantear mis objetivos, considero que los conceptos, teorías me llevarán alcanzar una comprensión más amplia



y profunda del origen, desarrollo y transformación del tema que estoy investigando y pasar de hechos empíricos captados a través de la experiencia sensible que tengo de la Escuela.

**El Método Estadístico** que me permitirá el mejor desarrollo de mis datos obtenidos dentro de este proyecto.

## **TÉCNICAS**

Dentro del campo del conocimiento teórico se va a emplear la técnica del resumen que permite una mejor recopilación de datos del tema que se está investigando además de emplear citas para acopio bibliográfico. También se va a utilizar las normas APA para un mejor desarrollo de nuestro proyecto

Para poder diagnosticar el problema que causa las malas posturas corporales en los niños hemos empleado una ficha de observación, una entrevista y una encuesta que nos permitirá recolectar información.

Además se va a elaborar un plan de actividades físicas que ayuden a mejorar la postura de los niños al cargar la pesada mochila.

Con un test de actividades físicas se evaluará este programa de actividades que vamos a emplear en la reeducación de los niños.

## **INSTRUMENTOS**

### **Ficha de observación:**

Se trabajó con una Ficha de Observación de Campo por cuanto asistimos al sitio donde se desarrollan los niños igualmente utilizando instrumentos como libreta de apuntes, cámara de fotos, hoja de campo entre otras. Observamos la forma de cargar las mochilas los estudiantes la posición que adoptan al sentarse y al caminar. Surge así la idea de investigar estadísticamente si es o no perjudicial para la salud, el peso que hoy de pequeños cargamos.

### **Entrevista:**

Se trabajó con la aplicación de una entrevista estructurada, donde se elaboró un cuestionario con preguntas fáciles, siendo fácil de administrar y evaluar. Es una

evaluación más objetiva tanto de quienes responden como de las respuestas a las preguntas.

**Encuesta:**

Se empleó la encuesta estructurada a los niños, donde se limitaron a responder preguntas fáciles y concretas. Con preguntas cerradas de respuestas de SI o NO para los escolares.

**UNIVERSO Y MUESTRA:**

Dentro de la investigación se tomó en cuenta el universo de 90 niños que se encuentran estudiando dentro de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo. Para la muestra se recolecto 30 estudiantes que desearon participar dentro de este proyecto de investigación

**CRITERIOS DE INCLUSIÓN:**

Dentro de esta investigación se trabajará con la colaboración de 30 niños del Sexto Año de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:**

No se excluirá a nadie de este proyecto de investigación.

**g. CRONOGRAMA**

ACTIVIDADES Y PERÍODOS		PERIODO SEPTIEMBRE 2014 - FEBRERO 2015						PERIODO FEBRERO 2015 A JULIO 2015					PERIODO JULIO 2015 A MAYO 2016									
		Sep.	Oct.	Nov.	Dic.	Ene	Feb.	Mar.	Abr.	Mayo	Jun.	Jul.	Agost. Sept.	Oct.	Nov	Dic.	En.	Feb	Mar.	Abr.	May.	
Elaboración del proyecto y Aprobación	Tema																					
	Marco teórico																					
	Metodología																					
	Sustento y defensa del proyecto																					
	Aprobación del proyecto																					
Elaboración de la tesis de graduación	Recolección del material bibliográfico																					
	Diagnóstico																					
	Propuesta Alternativa																					
	Informe final																					
Proceso de graduación	Declaratoria de Actitud Legal																					
	Defensa Privada																					
	Defensa Publica																					

## **h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO**

### **Recursos Institucionales**

Universidad Nacional de Loja

Área de la Educación, el Arte y la Comunicación

Carrera de Cultura Física

Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo

### **Recursos Humanos**

Asesor del Proyecto Dr. Efraín Macao

Estudiantes de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo

La investigadora: Tatiana Cecibel Romero Peña.

### **Recursos Económicos**

Los recursos económicos serán asumidos por la investigación según el siguiente presupuesto:

#### **Presupuesto**

<b>MATERIALES ESCRITORIO</b>	<b>DE</b>	<b>COSTO UNITARIO.</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
1 computadora portátil		\$800	\$800.00
Internet x 4 meses		\$25.00	\$100.00
Cámara Digital		\$150	\$150.00
CD x4		\$5.00	\$20.00
Impresiones		\$50.00	\$50.00
Anillados		\$50.00	\$50.00
Empastados		\$100.00	\$100.00
<b>TOTAL</b>			<b>\$1.270.00</b>

<b>IMPLEMENTOS</b>	<b>COSTO UNITARIO.</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Balones # 15	\$10.00	\$150.00
Grabadora	\$150.00	\$150.00
Varios	\$75.00	\$75.00
Alimentación	\$100.00	\$100.00
Transporte	\$100.00	\$100.00
<b>TOTAL</b>		<b>\$575.00</b>

### **Financiamiento**

El presente trabajo de investigación será financiado en su totalidad con recursos propios de la aspirante o investigadora.

## i. BIBLIOGRAFIA

- ANAYA, S. Y. (2003). *REHABILITACION FISIUCA*. FRANCIA: REVERTIENE.
- AROSTHEGUI. (2012). CALIDAD DE VIDA EN EL NIÑO. *COSAS*, 7-8.
- Association, A. P. (2011). Claves para el correcto uso de la mochila. *ENTRE MUJERES*, 3.4.
- BAÑUELOS, S. (2003). *LA ACTIVIDAD FISICA ORIENTADA A LA SALUD*. MADRID: BIBLIOTECA NUEVA.
- Bergin, D. J. (24 de 09 de 2003). Illinois. *SALUD CORPORAL EN NIÑOS*, pág. 7.8.9.
- Brettschneider. (2011). CUMBRE MUNDIAL SOBRE EDUCACION Y CALIDAD DE VIDA. *OTHOO*, 5-6-7.
- Carrie, H. (2010). *EJERCICIO TERAPEUTICO*. ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- COLLS, G. Y. (2012). *ANATOMIA HUMANA*. MEXICO: INTERAMERICANA.
- DOMINGO, D. M. (2006). FISIOTERAPIA SM. 3-4-5.
- F.J, M. R. (2009). *COMO MEJORAR LA POSTURA*. ESPAÑA: PAIDOTRIBO.
- GIMENEZ, D. S. (2010). La mochila escolar frente al dolor de espalda en los niños. *MEDICINA* 21, 8.9.10.
- Gomez, C. (16 de 05 de 2003).
- Gomez, C. (16 de 05 de 2003).  
[http://www.unacar.mx/contenido/tecnociencia/tecnociencia6/tema\\_1\\_factores\\_posturales.pdf](http://www.unacar.mx/contenido/tecnociencia/tecnociencia6/tema_1_factores_posturales.pdf).
- HERNANDEZ, G. (2004). *LA ACTITUD CORPORAL*. ESPAÑA: SCIELO.
- IBAÑEZ, D. (2012). ACTIVIDAD FISICA EN NIÑOS. *HOY*, 34,35.
- IBAÑEZ, D. M. (2014). LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS NIÑOS. *RED DE SALUD*, 11,12,13.
- IBAÑEZ, M. A. (2014). Deporte y actividad física infantil: Niños más sanos y felices. *RED DE SALUD*, 16,17.
- IZQUIERDO, G. E. (19 de 11 de 2003). REEDUCACION POSTURAL GLOBAL. *MERCURIO*, págs. 45,46,47.
- LUEBBERS, P. E. (2011). MEDICINA DEPORTIVA. *OLE*, 17-18.
- MARTINEZ, D. P. (30 de 08 de 2008). *WWW.LAPOSTURADELNIÑOS.COM*.
- MARTINEZ, P. C. (2013). MEDICINA FISICA Y REHABILITACION. *LOAYZA*, 7,8,9.

- MENDELLE, D. (2014). Las mochilas, responsables del dolor de espalda en los niños. *LA VOZ*, 2-3-4.
- MERCADO, I. O. (15 de 08 de 2011). *ORGANIZACION EDITORIAL MEXICANA*.
- MUÑOZ, E. O. (2010). COMO PROTEGER LA COLUMNA VERTEBRAL. *HOY*, 23-24.
- OMS. (2011). EL PESO DE LA MOCHILA ESCOLAR. *LA MOCHILA ESCOLAR* (págs. 5-6-7-8). CHILE: OMS.
- OMS. (2013). *CALIDAD DE VIDA*. ESPAÑA: OMS.
- OMS. (11 de 10 de 2014). *www.oms.com*.
- PABLO, R. G. (2006). PROBLEMAS POSTURALES VICIOSOS. En R. G. PABLO. LONDRES: MC GRAW HILL.
- PANTAJO, D. S. (2011). LA MOCHILA NO TIENE LA CULPA. *EDUCARCHILE*, 5.6.
- PEDIATRIA, A. D. (2010). DOLOR DE ESPALDA EN NIÑOS. *ACIERTO*, 11,12,13.
- PENHA. (2005). *Efectos de un Programa de Mejoramiento de la Postura*. CHILE: SCIELO.
- PIERRE, L. (2000). *Efectos de un Programa de Mejoramiento de la Postura*. CHILE: SCIELO.
- RESNIK, A. A. (2011). *COMO MEJORAR LA POSTURA DE LA ESPALDA*. MADRID: ISBN.
- SCHEDÉ, L. (2003). LA POSTURA CORPORAL. *HOY*, 24-25-26.
- SIERRA, D. F. (2014). EL PESO DE LA MOCHILA. *OLALA*, 4,5.
- SOUCHARD. (25 de 05 de 2008). <http://www.cotg-osteopatia.com/rpg>. Obtenido de <http://www.cotg-osteopatia.com/rpg>
- Souchard, P. E. (1980). *LA RREDUCACION POSTURAL*. FRANCIA: PUBLICACIONES ADVENTURES.
- TRIBASTONE. (15 de 08 de 2001). REHABILITACION FISICA. *MERCURIO*, págs. 35,36,37.
- VICENT, P. (2005). *EL CUERPO HUMANO*. BARCELONA: REVERTIENE.
- WORTHINGHAM, D. (2009). *FISIOTERAPIA*. BARCELONA: DOGMA.
- YANKUS, D. W. (2012). EL DOLOR DE LA ESPALDAY SUS CONSECUENCIAS. *EL HOY*, 7.8.

## ANEXOS



### UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

#### ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

#### CARRERA DE CULTURA FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN

**Tema: La Reeducción Postural y la Actividad Física en niños de 10 años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo.**

Encuesta aplicada a los niños de los Sextos Años de Educación General Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**OBJETIVO:** Conocer si el niño/a presenta problemas con la mala postura corporal, como ayuda de un diagnóstico y así llegar a la prevención de alteraciones de la salud de su hijo.

**OBSERVACIONES.** -Las preguntas tienen contestaciones de opción múltiple donde se pueden elegir varias opciones.

#### **DATOS INFORMATIVOS:**

**Edad:**.....

**Sexo:** Hombre..... Mujer.....

#### **PREGUNTAS:**

**1.- ¿Conoce cuáles son los defectos que causa la mala posición del cuerpo?**

Si.....

No.....

**2.- ¿Conoce la manera correcta de sentarse en un escritorio?**

Si.....

No.....



**3.- ¿Cómo lleva normalmente la mochila?**

En ambos hombros..... En un hombro..... En las manos..... Ruedas.....

**4. ¿Conoce la manera correcta de ver la televisión?**

Si..... No.....

**5. ¿Frente al computador se sienta correctamente?**

Si..... No.....

**6. ¿Alguna vez ha sentido alguna molestia por las malas posturas que adoptamos?**

Si..... No.....

**7. ¿Es importante practicar deportes y Actividad Física?**

Si..... No.....

**8. ¿Cuántas veces a la semana debe realizar Actividad Física?**

Una o dos veces a la semana..... Una vez al mes..... Nunca.....

**9. ¿Practica ejercicios para mejorar las malas posturas que adoptamos?**

Si..... No.....

**10. ¿Su Profesor de Educación Física realiza ejercicios para mejorar las malas posturas?**

Si..... No.....



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

**ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN CARRERA DE  
CULTURA FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Tema: La Reeducción Postural y la Actividad Física en niños de 10 años de la Escuela de Educación General Básica Zoila Alvarado de Jaramillo.**

Ficha de Observación aplicada a los niños del Sexto Año de Básica de la Escuela Zoila Alvarado de Jaramillo.

**OBJETIVO:** Conocer si su niño/a presenta problemas al adoptar malas posturas corporales, como ayuda de un diagnóstico y así llegar a la prevención de alteraciones en la salud de su hijo.

**FICHA DE OBSERVACION**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>NORMAL (RECTO HACIA ATRAS)</b>	<b>INCLINACION HACIA DELANTE</b>	<b>INCLINACION HACIA LA DERECHA</b>	<b>INCLINACION HACIA LA IZQUIERDA</b>
<b>Dentro del aula que posición adopta al sentarse</b>				
<b>Sin peso caminar en línea recta</b>				
<b>Con peso caminar en línea recta</b>				
<b>Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna izquierda.</b>				
<b>Equilibrio con brazos extendidos en forma horizontal pierna derecha.</b>				

**TEST POSTURAL.**

<b>ZONA DEL CUERPO</b>	<b>DEFORMIDAD</b>	<b>RESULTADO INICIAL</b>	<b>RESULTADO FINAL</b>
<b>RODILLAS</b>	Normal		
	Valgas		
	Varas		
	Semiflexionadas		
<b>CADERA</b>	Simétricas		
	Asimétricas		
<b>COLUMNA VERTEBRAL</b>	Normal		
	Escoliosis		
	Cifosis		
	Lordosis		
<b>HOMBROS</b>	Simétricos		
	Asimétricos		
<b>CABEZA</b>	Sin desviación		
	Con desviación		

**APLICACIÓN DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN:**





## APLICACIÓN DE LA ENCUESTA:





**PROPUESTA DE EJERCICIOS FÍSICOS PARA MEJORAR LA POSTURA CORPORAL:**







**NIÑAS DEL SEXTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA ESCUELA ZOILA ALVARADO DE JARAMILLO:**



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>PORTADA.....</b>	<b>i</b>
<b>CERTIFICACIÓN.....</b>	<b>ii</b>
<b>AUTORÍA.....</b>	<b>iii</b>
<b>CARTA DE AUTORIZACIÓN.....</b>	<b>iv</b>
<b>AGRADECIMIENTO.....</b>	<b>v</b>
<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>vi</b>
<b>MATRÍZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO.....</b>	<b>vii</b>
<b>MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS.....</b>	<b>viii</b>
<b>ESQUEMA DE TESIS.....</b>	<b>ix</b>
a. TÍTULO.....	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS).....	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISIÓN DE LITERATURA.....	8
<b>LA REEDUCACIÓN POSTURAL.....</b>	<b>8</b>
Concepto.....	8
En que consiste la Reeducción Postural.....	9
Bases de la reeducación postural.....	10
Beneficios de la reeducación postural.....	11
Reeducación de hábitos posturales viciosos.....	12
Problemas que causan los hábitos posturales viciosos.....	13
Dolor en la espalda.....	14
Dolor en el hombro.....	15
Deformaciones.....	16
Escoliosis.....	17
Cifosis.....	17
Lordosis.....	18
Consejos para mejorar la postura de los niños.....	18
<b>LA ACTIVIDAD FÍSICA.....</b>	<b>20</b>
Definición.....	20

Importancia de la actividad física en niños.....	21
Beneficios de la actividad física.....	23
Ventajas de la actividad física.....	25
Precauciones en la actividad física.....	27
Ejercicios para corregir la mala postura de los niños.....	28
Cuidados para el dolor de espalda y miembros inferiores.....	29
e. MATERIALES Y MÉTODOS.....	31
MÉTODOS TEÓRICOS.....	33
MÉTODO DEDUCTIVO.....	33
MÉTODO ANALÍTICO.....	34
MÉTODO DESCRIPTIVO.....	34
MÉTODO ESTADÍSTICO.....	34
TÉCNICAS.....	35
OBSERVACIÓN.....	35
ENCUESTA.....	35
f. RESULTADOS.....	37
g. DISCUSIÓN.....	54
h. CONCLUSIONES.....	64
i. RECOMENDACIONES.....	65
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	66
j. BIBLIOGRAFÍA.....	86
k. ANEXOS.....	88
a. TEMA.....	89
b. PROBLEMÁTICA.....	90
c. JUSTIFICACIÓN.....	94
d. OBJETIVOS.....	95
e. MARCO TEÓRICO.....	96
LA REEDUCACIÓN POSTURAL.....	97
LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS.....	112
f. METODOLOGÍA.....	127

g. CRONOGRAMA.....	130
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	131
i. BIBLIOGRAFÍA.....	133
ANEXOS.....	135
ÍNDICE.....	145