

## **UNA POSTURA CORRECTA GARANTIZA ELEVADOS NIVELES DE SALUD A CORRECT POSTURE GUARANTEES ELEVATED HEALTH LEVELS**

**Autores:** Enrique E. Pérez Otero<sup>1</sup>

Belkis Montalván Betancourt<sup>1</sup>

Maikel Ruíz Pedrosa<sup>2</sup>

**Institución:** <sup>1</sup>Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

<sup>2</sup>Universidad de Ciencias Médicas Ciego de Ávila, Cuba

**Correo electrónico:** [enriquepo@sma.unica.cu](mailto:enriquepo@sma.unica.cu)

### **RESUMEN**

Durante siglos el hombre ha tratado de realizar sus labores lo más cómodo posible, adoptando posturas agradables que en su gran mayoría influyen negativamente en su salud. La postura es una posición mantenida sistemáticamente ante determinadas condiciones y se manifiesta anatómicamente por la forma que adopta el cuerpo. Existe un número muy elevado de posturas y muchas adquieren importancia para el trabajo, fundamentalmente se reconocen tres formas básicas de posturas ellas son bipedestación, decúbito y sedestación, pero cada una de ellas tienen infinidad de variantes. La sociedad moderna y su tecnología ha traído consigo un alto grado de sedentarismo en las personas, fundamentalmente en los niños y niñas, los cuales adoptan posturas sentadas que en mayor o menor grado son una agresión al buen funcionamiento de los órganos o sistemas de órganos del cuerpo humano, es por ello, y por la necesidad de mantener una postura correcta para así elevar los niveles de salud, les ofrecemos en este trabajo una serie de conocimientos y ejercicios físicos los cuales bien ejecutados y de forma sistemática repercuten de forma positiva en el mantenimiento y preservación de su salud, permitiéndoles la corrección de una mala postura.

**Palabras clave:** Bipedestación, Músculos, Óseo, Postura, Sedestación.

### **ABSTRACT**

For centuries man has tried to perform his duties as comfortable as possible, adopting pleasant postures that mostly influence his health negatively. The posture is a position systematically maintained under certain conditions and is anatomically manifested by the shape that the body takes. There are a very high number of postures and many acquire importance for the job, basically three

basic forms of postures are recognized they are standing, recumbency and sitting, but each of them have infinite variants. Modern society and its technology has brought with it a high degree of sedentary lifestyle in people, mainly in children, who adopt seated positions that to a greater or lesser degree are an aggression to the proper functioning of the organs or organ systems of the For this reason, and because of the need to maintain a correct posture in order to raise health levels, we offer in this work a series of knowledge and physical exercises which well executed and systematically have a positive impact on the maintenance and preservation of their health, allowing them to correct a bad posture.

**Keywords:** Bone, Muscles, Posture, Sedestation, Standing,

## **INTRODUCCIÓN**

El término Postura proviene del latín "*positura*": acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa. La postura es la relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa. O sea, es la posición del cuerpo con respecto al espacio que le rodea y como se relaciona el sujeto con ella y está influenciada por factores: culturales, hereditarios, profesionales.

Otro término relacionado con *postura*, es el de actitud postural, y se define como la disposición física externa, que reproduce la disposición o actitud interna y la forma de relacionarse con el entorno abarcando tres dimensiones: orientación espacial, sostén y expresión. Según (Bermúdez A, 1987) la actitud postural es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano y estos autores optan por hablar de educación de la actitud en vez de educación postural.

La postura correcta depende entre otros factores de: La configuración de la columna vertebral, el estado de los principales músculos posturales y ligamentos, el tono muscular y de los reflejos posturales y el estado general del sistema nervioso central. Como lo indican el segundo y el tercer factor, el estado de los músculos y los reflejos posturales son imprescindibles en la adopción de una postura correcta cuando nos referimos a un organismo sin patología, desde el punto de vista osteo muscular o nervioso, es por ello que la creación de

hábitos de postura correcta implica un proceso pedagógico por lo que de la misma forma que enseñamos a usar los cubiertos y otros hábitos de vida, debemos enseñar a mantener una postura correcta, los maestros, la familia y el profesor de Educación física están inexorablemente ligados a este proceso.

En nuestras aulas los niños pasan la mayor parte del día sentados, además del tiempo que le dedican a ver la televisión, jugar en la computadora y hacer las tareas que se derivan de las diferentes asignaturas de estudio, lo cual también lo hacen desde esta posición, por lo que es imprescindible lograr que nuestros niños y niñas adopten una postura correcta durante las distintas actividades del día comenzando desde los primeros meses de vida, para lograr el estereotipo dinámico de la postura correcta (el cual coincide con la posición que mejor responde a las leyes físicas del equilibrio y que además hace económico el esfuerzo de los músculos posturales, al mismo tiempo que se asegura una posición óptima de los órganos internos del cuerpo humano), el maestro y la familia deben realizar desde edades tempranas un trabajo encaminado a crear hábitos correctos con relación a la postura corporal, la cual debe conjugarse con toda una cultura física alrededor de esta problemática, es decir que no basta con el hábito empírico, sino que a ello hay que sumarle los argumentos que fundamentan la necesidad de una postura correcta, por estas razones los maestros, profesores y la familia deben poseer profundos conocimientos acerca de los principales factores que determinan el reflejo postural como son, el aparato vestibular y los propioceptores situados en los músculos y ligamentos, además de los receptores oculares auditivos y sensoriales, auxiliados con la ayuda de los huesos y el tono muscular los cuales solo se desarrollan con la realización sistemática de ejercicios físicos.

Podemos decir que el mantenimiento de una postura correcta sienta las bases para un desarrollo físico e intelectual óptimo, donde los maestros y la familia desempeñan un papel esencial en la adopción de una postura correcta.

En observaciones realizadas se pudo constatar que los profesores y maestros solo usan la frase “sentarse bien” como forma organizativa de la actividad escolar sin explicar las afecciones que puede traer aparejado la adopción de una postura incorrecta (solo en contadas ocasiones hacen alusión a la desviación de la columna vertebral), ni explican los parámetros de una postura correcta, esta

misma situación se pudo constatar en conversaciones y entrevistas a padres y otros miembros de la comunidad, además, todos manifestaron no tener acceso a la bibliografía que aborden el tema y que los escasos conocimientos que tienen sobre postura lo han adquirido de forma empírica. Como resultado de la problemática se detectó que existen insuficientes conocimientos teóricos y prácticos sobre la Educación de la postura, trazándonos como objetivo Elaboración de un sistema de conocimientos teóricos y prácticos para la Educación de la postura en los futuros profesionales de la Facultad de Cultura Física y Deporte de Ciego de Ávila.

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

En el transcurso y desarrollo de la investigación, fueron utilizados diferentes métodos del nivel teórico y empírico que posibilitaron la adquisición de fuentes para el análisis de la temática abordada. Entre los del nivel teórico se utilizaron el histórico- lógico, inductivo- deductivo, analítico-sintético que posibilitaron la caracterización del objeto y el campo de estudio de la investigación, también permitió la interpretación de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones de la misma.

Dentro de los métodos de nivel empírico utilizados en la investigación están la observación, la entrevista, la encuesta, el análisis documental lo cual nos permitió validar desde el punto de vista teórico la propuesta del sistema de acciones para el logro de los objetivos propuestos.

### **RESULTADO Y DISCUSIÓN**

Según criterios mecánicos la postura ideal se define como la que utiliza la mínima tensión y rigidez, y permite la máxima eficacia, permitiendo a la vez un gasto mínimo de energía. Es aquella que para permitir una función articular eficaz, necesita flexibilidad suficiente en las articulaciones de carga para que la alineación sea buena, está asociada a una buena coordinación, a los gestos *elegantes* y, a la sensación de bienestar.

La postura se determina y mantiene mediante la coordinación de los diferentes músculos que mueven los miembros, mediante la propiocepción o "sensibilidad cinestesia" y mediante el sentido del equilibrio.

Otro término relacionado con *postura*, es el de actitud postural, y se define como la disposición física externa, que reproduce la disposición o actitud interna y la

forma de relacionarse con el entorno. Abarca tres dimensiones: orientación espacial, sostén y expresión. Según (Bermúdez A, 1987) la actitud postural es el resultado final de un largo proceso por el que se equilibra bípedamente el ser humano.

Una buena postura nos prepara de mejor forma para enfrentar un día cargado de actividades laborales, físicas u otras, además si quieres rendir más y mejor en una disciplina deportiva o en el gimnasio y lograr mejores resultados, no puedes perder de vista el logro de una buena postura corporal como punto de partida para obtener buenos efectos.

Durante el proceso de actividad se debe tener en cuenta diferentes parámetros para mantener una postura correcta al sentarse según plantea (Ferreiro, 1986).

- Los muslos deben estar en ángulo recto (90°) con las piernas y los pies apoyados en el suelo.
- Los muslos no se oprimen con la superficie de la mesa de trabajo.
- Debe existir un espacio de 3 a 4 cm entre el vientre y la mesa de trabajo.
- Debe existir un espacio libre entre la parte posterior de las piernas y la parte delantera del asiento.
- Los codos deben quedar al nivel o ligeramente por debajo de la superficie de trabajo.
- Los hombros deben estar a la misma altura
- La espalda debe estar en contacto con el asiento desde la región subescapular hasta la zona lumbar.
- La altura de la superficie de trabajo debe permitir escribir sin tener que encorvarse.
- El ángulo entre el tronco y la mesa debe ser de 30°.

La postura correcta solamente se logra en caso de que el mobiliario escolar esté en correspondencia con la talla del alumno y que brinde: Comodidad al alumno en los puntos de apoyo fundamentales: Los pies, glúteos y espalda. La mesa debe permitir comodidad en el apoyo de los antebrazos y una inclinación adecuada del tronco. La pizarra debe estar a una altura adecuada, para la enseñanza primaria: 75cm a 85cm, para la enseñanza media: 95cm, y para el preuniversitario: 105cm. Pero aún cuando no se logren estos requisitos del

mobiliario escolar el maestro debe influir sobre el alumno para que adopte una postura lo más correcta posible y evitar males mayores.

Desde el punto de vista fisiológico según se plantea por (García, Viciado ,1986) y en la adopción de una postura correcta da la posibilidad de una ejecución más racional de los movimientos y por su puesto menos gasto energético, permitiendo que el diafragma, como las costillas permanezcan en una adecuada disposición por lo que se favorecen los procesos respiratorios ,órganos abdominales y del pecho que estén en disposición normal, lo que proporciona un buen funcionamiento, mejora la circulación y la actividad muscular, así como una buena configuración del sistema óseo fundamentalmente de la columna vertebral y a su vez aumenta la capacitada de trabajo intelectual.

### **Consecuencias anatómicas y fisiológicas causadas por una mala postura al sentarse:**

De forma general se considera que la adopción de una postura incorrecta trae consigo deformaciones en el sistema óseo (columna vertebral) y aunque esto es cierto, se desconoce o se omite las múltiples anomalías que causan a otros órganos y sistemas del cuerpo, citado por: (Ferreiro, 2014).

Una posición inclinada del tronco a un ángulo de 50° – 60° y unido a la carga del organismo, aumenta la pérdida de energía, el trabajo del corazón se intensifica y cambia el ritmo de respiración.

La posición oblicua hace que exista un estrechamiento Inter-costal, se levanta el diafragma y produce alteración en la respiración, motivado por una reducción de la capacidad vital como resultado de la disminución de la expansión torácica, por lo que disminuye el volumen respiratorio funcional. Además, provoca cambios desfavorables en la circulación haciendo que se dañen los órganos internos, esta postura afecta la visión provocando la miopía y la columna vertebral se arquea apareciendo la sifosis.

Una posición extremadamente recta influye negativamente en la circulación, la visión y la respiración. Las posiciones incorrectas de las caderas influyen grandemente en los músculos de esa región, por ejemplo los músculos de la región lumbar se acortan y los de la región abdominal y glúteos se relajan, además los órganos internos localizados en la región abdominal se ven afectados en su función (Riñones, estómago, intestinos y vejiga) y como

resultado se manifiestan una serie de dificultades tales como depresión estomacal, afecciones del movimiento peristáltico e incorrecta posición del útero acompañado de dolores.

Una posición con inclinación lateral trae consigo la escoliosis y afecciones en el funcionamiento de los órganos internos de ese lado. Una posición incorrecta hace que se produzca un desbalance de las cargas en el organismo y unos órganos presionen a otros lo que hace disminuir su funcionamiento al bloquear parcialmente la irrigación sanguínea, un ejemplo lo es el sistema excretor y reproductor.

Como hemos visto la adopción de una mala postura no afecta solo al sistema óseo sino que también se ven dañados otros sistemas como son:

- El sistema respiratorio
- El sistema cardiovascular
- El sistema reproductor
- El sistema excretor
- El sistema digestivo
- Otros órganos internos (vejiga, riñones)

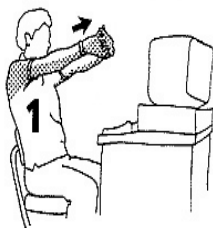
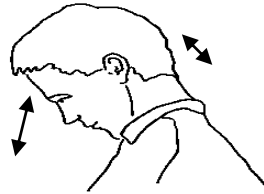
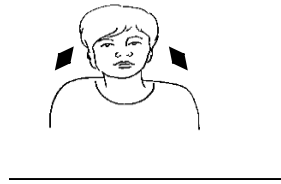
Los escolares que presenten insuficiencias en el mecanismo postural correcto, sufrirán paulatinamente cambios degenerativos que lo limitarán en su capacidad de trabajo físico, intelectual y de salud, por lo que corresponde a los maestros y profesores la obligación de velar por el correcto desarrollo de nuestros educandos, dotándolos de hábitos y conocimientos necesarios en este sentido.

Antes de realizar los ejercicios físicos debe tener presente las siguientes indicaciones.

- 1.- Realizar ejercicios físicos sistemáticamente, todos los días o al menos tres veces por semana para todos los planos musculares.
- 2.- Realizar ejercicios acordes a los parámetros establecidos (técnica, dosificación e higiene).
- 3.- Siempre que se realice un ejercicio físico hágalo de forma bilateral (ambos lados) con la misma intensidad y volumen.
- 4.- Cuando esté sentado mucho tiempo o en una posición estática, trate de hacer ejercicios, cada una hora a menos durante 5 minutos.

## 5.- Mantener el equilibrio del tono muscular entre los músculos flexores y extensores.

### Ejercicios



10-20 seconds  
2 times



10-15 seconds



8-10 seconds  
each side



15-20 seconds



3-5 seconds  
3 times



10-12 seconds  
each arm



8-10 seconds  
each side



8-10 seconds  
each side



10-15 seconds  
2 times



Shake out hands  
8-10 seconds



Hay una cadena muscular recta en la espalda, frecuentemente se ve contraída causando dolores en la zona lumbar, principalmente. Desde la posición de pie, contra una pared, los pies separados al ancho de las caderas, intenta pegar toda la superficie de la espalda y la nuca a la pared, que haya la mayor cantidad de puntos de contacto, deberás ir deslizando los pies hacia adelante, alejándolos, lo importante es que la espalda esté recta y alineada. Permanece en esa postura al menos un minuto percibiendo las tensiones que se van a ir produciendo, e intenta relajarte, respira profunda y rítmicamente.

Tumbarse de espaldas: Lleva la barbilla hacia el pecho, las piernas elevadas y flexionadas a 90°, que las rodillas permanezcan a la altura de las caderas, eleva el tronco separando los hombros del suelo y coloca tus manos sobre los muslos. En esa posición, empuja con tus manos sobre los muslos, y a la vez haz fuerza con las piernas en el sentido contrario permaneciendo en la posición inicial, deberías sentir que trabajan los abdominales a la vez que se estira toda la cadena muscular posterior, mantén 3 o 4 segundos. Baja y vuelve a repetir.

Ahora sigue de espaldas, las piernas elevadas a 90° con las rodillas pegadas, los brazos en posición de cruz con las palmas hacia arriba, la barbilla ligeramente hacia el pecho, como si estuviese sosteniendo una pelota de tenis. Es importante que en la posición inicial el abdominal esté activado con el ombligo hacia adentro, eso protege tu espalda. Lleva las piernas hacia un costado, sin bajar las rodillas de la línea de las caderas, y lo más importante aún, sin despegarlas ni un milímetro, cuando sucede eso, vuelve al centro. Cuando bajas las piernas exhalas, cuando vuelves a la posición inicial, tomas aire, repite 8 veces de cada lado.

Trabaja en forma lenta, segura y controlada, suspende la actividad si tienes algún dolor. No olvides que con estos ejercicios buscamos no sólo estirar y fortalecer, sino que adquieras percepción de tu propio cuerpo.

Conjuntamente con estos ejercicios sencillos y fáciles, se pudieran realizar ejercicios de flexiones (ventrales, dorsales y laterales), y ejercicios de torciones del cuerpo en diferentes posiciones.

La investigación fue aplicada en grupos de la Facultad de Ciencias Pedagógicas con la colaboración de los estudiantes de tercer año de la Facultad de Cultura Física, de la Universidad de Ciego de Ávila, lográndose la transmisión de

conocimientos teóricos y prácticos en cuanto a la Educación de la postura, con vistas a elevar los niveles de salud de los estudiantes, así como su irradiación a la zona de residencia y en su aplicación como futuro educador de las nuevas generaciones.

Esperamos que estos conocimientos y ejercicios les sirvan para lograr una mejor calidad de vida, prevenir enfermedades y aconsejar a niños, niñas y población en general sobre la necesidad de adoptar una buena postura.

### **CONCLUSIONES**

Después de aplicado la investigación pudimos constatar la importancia del tratamiento de la Educación de la postura en todos los grupos etarios, permitiendo el desarrollo en la esfera cognitiva-afectiva y conductual, generando resultados de interés común, elevando la autoestima, lo que posibilita una mejor concentración de la atención y una mayor capacidad de trabajo físico e intelectual, además del aumento de un estilo de vida saludable.

### **BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.**

BERMÚDEZ A, R. Y R MC PHERSON SAYÙ: *Temas de fisiología del ejercicio*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

«Ejercicios físicos», Disponible en <http://www.innatia.com/s/c-ejercicios-fisicos/a-mejorar-postura-corporal.html>

FERREIRO, GAVIÉ. RAMÓN: *Desarrollo Físico y Capacidad de Trabajo de los Escolares*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986, 252 p.

FERREIRO, GRAVIÉ. RAMÓN. Y SICILIA GONZÁLEZ PEDRO. L: *Higiene de los Niños y Adolescentes*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 2014. 365p.

GARCÍA, BATISTA, GILBERTO: *Fisiología del Desarrollo e Higiene Escolar*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986, 252p.

VICIEDO, JOSÉ. A: *Anatomía, Fisiología e Higiene del Escolar*, Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1986.