



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

## “EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD: INTRODUCCIÓN A LOS HÁBITOS DE HIGIENE POSTURAL”

AUTORÍA <b>ANTONIO MANUEL SERRANO GONZÁLEZ</b>
TEMÁTICA <b>EDUCACIÓN PARA LA SALUD</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN SECUNDARIA</b>

### Resumen

El tratamiento de los temas transversales no ha estado presente en la normativa educativa hasta su inclusión en la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo. Dependía casi exclusivamente de las iniciativas renovadoras de los profesores y profesoras interesados en su difusión. No obstante, posteriormente la necesidad de trabajar estos aspectos en pie de igualdad con otros contenidos, hace que los tratemos en todas las materias. De ahí que en nuestro día a día reflexionemos sobre qué y cómo enseñarlos, ya que de lo contrario corren el riesgo de quedar olvidados en el cajón de las buenas intenciones sin llevarse nunca a la práctica de las aulas.

### Palabras clave

Temas transversales. Educación para la Salud. Higiene. Postura. Alimentación. Educación Física.

### 1. INTRODUCCIÓN Y CONCEPTOS BÁSICOS.

Los Temas Transversales son “el conjunto de contenidos, muy desarrollados en los últimos años, que son de gran relevancia social y de gran contenido actitudinal (no debemos olvidar el aspecto conceptual y procedimental) que no pertenecen al constructo de una sola disciplina y que precisan para su tratamiento de la aportación de varias disciplinas”.

En ocasiones estos contenidos están concretados directamente en los objetivos del área, como es el caso de la Educación para la Salud, en el área de Educación Física, pero esto no quiere decir en modo alguno que el resto de la programación nos desentendamos de los demás ya que, en definitiva, subyacen en toda la intervención docente e impregnan el clima que cada profesor propicia en su aula fomentando determinadas relaciones y actitudes, prestando especial atención a algunos aspectos, y obviando otros... Se trata, pues, de una filosofía que como todo lo referente a valores se manifiesta en la práctica en todo cuanto ocurre en el aula.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

Como conceptualización previa al desarrollo del artículo, es conveniente dejar claros algunos aspectos relacionados con la Educación para la Salud tales como el concepto de salud, promoción de la salud y la salud en la escuela:

Concepto de Salud: se puede definir la salud como el “Estado completo de bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, 1946). Por tanto, el concepto de salud es pluridimensional, ya que abarca el estado mental, social y físico.

Podemos decir que el bienestar es una percepción subjetiva de felicidad y humor. Así, debemos hacer ver entre nuestro alumnado que la actividad física puede aportar ese bienestar y apartarlo de la idea de que determinadas sustancias como los narcóticos, sustancias tóxicas... también podrían aportar ese bienestar, ya que aportan el no conseguir salud. La salud también está en la ausencia de enfermedad. Se podrá ubicar la salud entre el bienestar y la enfermedad, intentando que esté cerca del bienestar y lo más alejado posible de la enfermedad.

Promoción de la salud: se define la promoción de la salud como el proceso de capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por lo tanto mejoren su salud.

La promoción de la salud se ocupa de promover el desarrollo de las habilidades individuales y la capacidad de la persona para influir sobre los factores que determinan su salud y también la intervención sobre el entorno para reforzar los factores que contribuyen al desarrollo de estilos de vida saludables.

Por consiguiente, la promoción de la salud es algo que siempre estará presente cuando desarrolle las sesiones en el centro de enseñanza. Será importante el comportamiento ético en el ámbito de la Educación Física orientada hacia la salud.

La Salud en la Escuela: el concepto de salud es un concepto vivo, que se construye en el tiempo y que requiere un tratamiento multidisciplinar; los problemas de salud no afectan solo a un individuo. Serán importantes tanto las personas como las instituciones, por lo que el tratamiento se llevará a cabo por:

- El sistema sanitario: conviene un análisis médico al alumnado que puede advertir al centro y tratar una enfermedad desde el principio.
- La familia, que influirá en la realización de la aplicación de los hábitos saludables, tales como la realización de actividad física por parte del alumno/a o el establecimiento de una dieta adecuada, equilibrada y saludable.
- La escuela: debe de ser un eje importante para promover la Educación para la Salud; así, debe de haber comunicación entre la escuela y la familia, por lo que será fundamental no trabajar de forma solitaria, sino con el apoyo de los diferentes departamentos, de otros profesores del centro...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

## 2. FUNDAMENTOS DE LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN LOS CENTROS DOCENTES.

El sistema educativo contempla una educación integral de la persona, preparando a los alumnos y las alumnas para la vida, por ello debe formarles para que sean capaces de tomar decisiones que van a tener consecuencias claras sobre su salud y la de los que le rodean. Asimismo, la introducción de la Educación para la Salud en el currículum escolar conlleva una reflexión por parte del personal docente, sobre las diferentes actitudes, conductas y concepciones de las personas ante la Salud.

La Educación para la Salud debe contemplarse en el sistema de valores de la escuela incluyendo relaciones personales, modelos de comportamiento más frecuentes, actitudes del personal docente hacia el alumnado, el medio ambiente y otras características de la vida de la escuela. Esto implica la necesaria reflexión con los alumnos y alumnas de sus hábitos, valores y conductas adquiridas en su medio socio-familiar desarrollando, si procede, un cambio en los conceptos que provocaría nuevas actitudes y comportamientos más saludables.

Pero el desarrollo de la Educación para la Salud debe fundamentarse no sólo en el estudio y adquisición de actitudes saludables, sino que los contenidos deben aprenderse de manera coherente. Los equipos docentes programarán una serie de bloques de contenidos de manera que en los niveles inferiores se prime el aprendizaje de actitudes y procedimientos para progresivamente dar entrada a los conceptos.

El centro docente debe convertirse en un agente promotor de salud, que incluya en su currículum contenidos relativos al tema, pero que además tome una serie de decisiones que contribuyan a que el alumnado respire realmente en el centro una vida saludable.

Asimismo y dentro de la Educación Física en esta etapa, merecen una especial atención temas tales como:

- Hábitos saludables: evitar sustancias nocivas como alcohol, tabaco y drogas.
- Higiene corporal.
- Actitud e higiene postural.
- Hábitos alimenticios.
- Prevención de accidentes deportivos y primeros auxilios.

## 3. LA EDUCACIÓN POSTURAL EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

La Educación Física es una de las áreas que está más directamente relacionada con Educación para la Salud. Obviamente, será necesario que realicemos un tratamiento de la Higiene Postural.

El Real Decreto 1631/2006 subraya esta relación con determinadas aportaciones de ésta que inciden directamente en los objetivos de la Educación para la Salud, como la utilización constructiva del ocio, el enriquecimiento vivencial, las relaciones equilibradas con los demás, la mejora de los hábitos de alimentación e higiene,..., todos ellos influyentes de forma positiva sobre la salud y la calidad de vida.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

Específicamente, el Real Decreto señala que a través del ejercicio físico se contribuye a la conservación y mejora de la salud y el estado físico, a la prevención de determinadas enfermedades y disfunciones y al equilibrio psíquico, en la medida en que las personas, a través del mismo liberan tensiones, realizan actividades de ocio, y disfrutan de su propio movimiento y de su eficacia corporal. Todo ello resulta incluso más necesario dado su papel para compensar las restricciones del medio y el sedentarismo habitual de la sociedad actual. La materia de Educación física actúa en este sentido como factor de prevención de primer orden.

En la práctica habitual de ejercicio físico, se vienen desarrollando una serie de ejercicios que no debería realizarse, puesto que dichos ejercicios dañan la salud corporal. Éstos son unos ejercicios en los que el cuerpo en general o partes del cuerpo se mueven de manera forzada, condicionando una acción articular desaconsejada. Tales ejercicios pueden conducir a lesiones se ejercen excesiva tensión y son repetidos frecuentemente.

- Ejercicios contraindicados en general: son los que trabajan en contra de la disposición general del cuerpo y son perjudiciales para todo el mundo, por lo que debemos concienciar a nuestro alumnado de su no práctica. En general se desaconsejan:
  - Rotación forzada de la rodilla.
  - Hiperextensión o hiperflexión de la rodilla, cervicales o lumbares.
  - Hipercifosis dorsal mantenida.
  - Flexión lateral o rotación máxima de la columna vertebral en su conjunto.
  - Movimientos combinados de flexo-rotación, hiperextensión-rotación.
- Ejercicios contraindicados específicamente: son potencialmente peligrosos para ciertos grupos de personas que tienen debilidades particulares o están afectadas por algún problema o lesión. Por ejemplo:
  - Niños con características inmaduras e inestables.
  - Personas de la tercera edad.
  - Alumnos con cardiopatías.
  - Con enfermedades respiratorias crónicas.
  - Con lesiones osteo-articulares.
  - Diabéticos.
  - Obesos.
  - Con problemas de columna.
  - ...



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

#### 4. APLICACIÓN PRÁCTICA PARA MEJORAR LA HIGIENE POSTURAL EN LA ACTIVIDAD FÍSICA.

La higiene postural se entiende como las posturas correctas del cuerpo, tanto en movimiento como en reposo, de todas las actividades de la vida cotidiana. Una adecuada higiene y actitud postural va a depender de:

- Aspectos físicos:
  - Toma de conciencia corporal: determinar qué postura va a ser más adecuada para nosotros, cuál es la más ergonómica en cada momento...
  - Fortalecimiento muscular: la falta de tono muscular perjudicará la postura.
  - Estiramiento muscular:
- Aspectos psicológicos.
- Aspectos del entorno.

Una postura incorrecta de manera puntual no produce ninguna anomalía, pero si esa mala postura es mantenida a lo largo de los años, la anomalía se crea y requerirá un tratamiento multidisciplinar.

En nuestras clases de Educación Física, conviene la realización de un análisis de las posturas más frecuentes, para de este modo poder modificarlas y concienciar de su adecuada realización:

- Postura bípeda: cuando tratemos la postura bípeda debemos acercarnos al término “postura óptima”, como aquella en la que los diferentes segmentos del cuerpo están alineados correctamente, generando un mínimo estrés sobre los tejidos corporales (Norris, 1997).
- Postura sedente: a pesar de que en nuestras clases de Educación Física los alumnos y alumnas no están sentados, sí que conviene un trabajo interdisciplinar con el resto del claustro de profesores, para que conciencien al alumnado sobre cuál sería la postura correcta en esta posición.
- Postura yacente o decúbito: va a ser fundamental su conocimiento entre el alumnado, ya que tenemos que darnos cuenta de que pasamos un tercio de nuestra vida en la cama. En lo que se refiere a la postura que debemos de adoptar cuando nos acostamos, las más adecuadas son las siguientes (Pazos y Arangude, 2000):
  - Decúbito supino, con un cojín bajo las rodillas para reducir la lordosis lumbar.
  - Decúbito lateral: posición similar a la que adoptamos en el vientre materno.
  - Tres cuartos decúbito: entre decúbito lateral y decúbito prono.

Las alteraciones más frecuentes del aparato locomotor que pueden producir patologías son:

- A nivel de los miembros inferiores: las podemos descubrir a través de un estudio de la marcha.
  - A nivel de la cadera: coxa valga o coxa vara.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

- A nivel de la rodilla: genu varo, genu valgo y genu recurvato.
- A nivel de los pies: pie plano, pie cavo o pie valgo y pie varo.
- Asimetría de las extremidades inferiores.
- Acortamiento de los músculos isquiotibiales.
- A nivel de la columna vertebral: las podemos detectar a través de pruebas de observación en el plano sagital y en el plano frontal.
  - Hiperlordosis lumbar: aumento exagerado y progresivo de curvatura lumbar fisiológica de convexidad anterior.
  - Cifosis dorsal: la curvatura torácica de convexidad posterior se llama cifosis y el aumento de esta curvatura fisiológica por causas patológicas es lo que llamamos cifosis dorsal patológica o hipercifosis.
  - Escoliosis: es una desviación lateral de la columna en el plano frontal.

Hay gran infinidad de ocasiones en las que se utilizan en las clases de Educación Física acciones articulares desaconsejadas, bien sea para estirar, para trabajar determinados músculos... cuando es posible conseguir el objetivo que nos propongamos con algún ejercicio alternativo que supla al contraindicado, por lo que se evita el efecto nocivo que tienen estas acciones por sí mismas.

Por consiguiente, he desarrollado con un grupo de alumnos de 4º de ESO una práctica de hábitos posturales, en la cual ellos han tenido que buscar alternativas a determinados ejercicios contraindicados que les he propuesto. Para ello, tras haberlos dejado un tiempo para su reflexión sobre el ejercicio de una zona corporal concreta, les he ido facilitando a lo largo de la sesión unas fichas en las que tenían que eliminar o modificar el contraindicado tratando de seguir cumpliendo el objetivo propuesto.

Al principio de la sesión se le aporta a los alumnos la información necesaria a cerca de qué son los ejercicios contraindicados, por qué es un riesgo su práctica, por qué se recomienda evitarlos, eliminarlos o modificarlos, qué estructuras corporales pueden dañar...

La organización de la sesión ha sido en circuito. Distribuyo a los alumnos en 4 zonas o estaciones y en cada una de ellas se desarrolla el tratamiento de una zona corporal (zona cervical, zona lumbar, la rodilla, la musculatura abdominal). En cada estación aportó una ficha con la correspondiente explicación que trate los aspectos claves que crean daños en esa zona en concreto.

En cada grupo en los que distribuimos a los alumnos, va a haber uno de ellos, al que voy a nombrar alumno-profesor, que va a ser el encargado de presentar la información al resto de compañeros de su grupo. Este alumno en concreto tendrá que leer la información presentada en la ficha de la zona correspondiente, mostrará la ficha de los ejercicios contraindicados y deberá mostrar y practicar junto con el resto de su grupo los ejercicios alternativos para la zona en que se encuentren.

La duración en cada estación oscilará entre los ocho y diez minutos y en ella deberán discutir porqué creen que ese ejercicio es desaconsejado y porqué plantean ese alternativo en concreto.

Al final de la sesión se realizará un debate o reflexión de todos los grupos en la que se deberán exponer las conclusiones a las que han llegado a cerca de los ejercicios contraindicados y la relación de esos ejercicios desaconsejados con determinadas actividades de la vida cotidiana que conllevan también riesgo para la postura corporal.

**FICHA 1: LA ZONA CERVICAL.**

**INFORMACIÓN INICIAL**

La zona cervical es muy requerida para las actividades de la vida cotidiana; los músculos extensores (posteriores) trabajan durante todo el día para mantener la cabeza en posición correcta y evitar que se caiga hacia delante.

El esfuerzo que realiza esta musculatura se da gracias a una contracción isométrica (estática), lo que produce fatiga muscular.

Los ejercicios desaconsejados son una amenaza para las estructuras de la zona cervical, por lo que será necesario evitar algunos movimientos articulares.

**HIPERFLEXION CERVICAL**

**DESACONSEJADOS**

Realizar abdominales empujando con los brazos.



Posición del arado.

Dibújala!!

**ALTERNATIVA**

Estiramientos cervicales estáticos (sin forzar y manteniendo en el límite).



**HIPEREXTENSIÓN Y CIRCUNDUCCIÓN CERVICAL**

**DESACONSEJADOS**

Al llevar la cabeza hacia atrás y al realizar circunducciones de cuello en el plano posterior. Si a este ejercicio le incluimos velocidad, aún es más peligroso.

**ALTERNATIVA**

Semi-circunducciones de cuello solo en la parte anterior de la cabeza.

CONCLUSIONES GRUPALES:

### FICHA 2: LA ZONA LUMBAR.

#### INFORMACIÓN INICIAL

La zona lumbar es la que debe soportar el peso de la cabeza, del tronco y de los brazos en posición de pie.

La musculatura de esta zona trabaja de forma permanente, no solo para mantener la postura, sino en cantidad de acciones que se realizan de forma cotidiana (inclinarse, sentarse, levantarse, coger algo del suelo, transportar cargas pesadas...).

Cuando la musculatura de esta zona está debilitada, puede generar tensión en los ligamentos y producir lesiones y dolor. En estos casos será necesario el fortalecimiento de los músculos lumbares. Este fortalecimiento debe ir acompañado de ejercicios abdominales adecuados.

#### DESACONSEJADOS

- Hiperextensión de la columna lumbar.
- Hiperflexión de la columna lumbar.
- Rotación del tronco con peso.
- Rotación del tronco con rapidez.

#### ALTERNATIVA

Para el fortalecimiento:  
 extiende el brazo y la pierna contraria apenas despegándolos del suelo.



Para su estiramiento:

- Tumbado boca arriba con las caderas y rodillas flexionadas.
- De pie, con las piernas semiflexionadas y apoyando toda la espalda en la pared.

CONCLUSIONES GRUPALES:

**FICHA 3: LA RODILLA.**

**INFORMACIÓN INICIAL**

La rodilla es una articulación sobre la que recaen cantidad de problemas debido a su complejidad, ya que soporta gran parte del peso corporal y sobre ella actúan músculos grandes y potentes (cuádriceps e isquiotibiales). El buen funcionamiento e integridad de esta articulación son importantes para la actividad deportiva, pero es esencial para las actividades cotidianas.

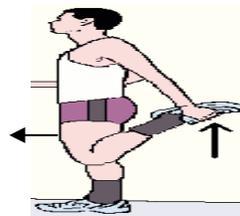
Se deben evitar los movimientos que producen, de forma continuada y repetitiva las fuerzas excesivas en los ligamentos, tendones y cartílagos.

**DESACONSEJADOS**

- Hiperextensión de la rodilla: al estirar la parte posterior del muslo.
- Hiperflexión de la rodilla: flexión de más de 120°.
- Rotación forzada de la rodilla: Flexionada + Rotación.

**ALTERNATIVA**

Para estirar el cuádriceps, empujando con la cadera hacia delante.



Para estirar isquiotibiales, realizar el estiramiento sentado en un banco.



Estiramientos - Ejercicio 1

**CONCLUSIONES GRUPALES:**

**FICHA 4: LA MUSCULATURA ABDOMINAL**

**INFORMACIÓN INICIAL**

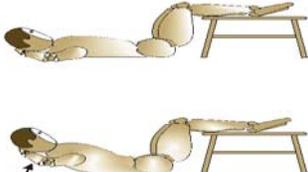
Al hablar de ejercicios desaconsejados, es necesario también hacer referencia a los músculos abdominales, ya que en la actualidad se siguen utilizando algunos ejercicios peligrosos para el fortalecimiento abdominal.

En general, la práctica de ejercicios abdominales desaconsejados es un riesgo para la columna lumbar.

**DESACONSEJADOS**

Elevación completa del tronco → provoca estrés en la zona lumbar.	Flexión completa del tronco con rotación → lesión en ligamentos de la columna.	Flexión de caderas con rodillas extendidas → estrés en la zona lumbar.
---	--	--

**ALTERNATIVA**

<p>Con las rodillas flexionadas y apoyadas en el suelo, subir hasta despegar las escápulas del suelo.</p> 	<p>Con las rodillas flexionadas y en 90°, subir hasta despegar las escápulas del suelo.</p> 	<p>Con las rodillas flexionadas y en 90°, al subir realizar un ligero giro del tronco.</p>
--	--	--

**CONCLUSIONES GRUPALES:**



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 18 – MAYO DE 2009

## 5. CONCLUSIÓN.

Desde la escuela, y más en concreto, desde el área de Educación Física, hay que tratar de fomentar los diferentes hábitos que, sin lugar a dudas, van a incidir en una mejora de la calidad de vida en nuestros alumnos y alumnas. De este modo vamos a tratar de formarles de un modo permanente que se inicie desde los primeros años de la infancia, orientado hacia el conocimiento de sí mismo en todas sus dimensiones, tanto individuales como sociales, y también del ambiente que le rodea en su doble dimensión ecológica y social, con objeto de poder tener una vida sana y poder participar en la salud colectiva.

Pero, ¿Por qué tratarlo en la escuela? Porque la salud es algo que afecta a la calidad de vida de las personas, no es algo exclusivamente sanitario, se requiere un proceso continuo y reflexivo que se puede favorecer su consecución a través de las aulas y además resulta un momento ideal para la consecución de hábitos.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Delgado, M. (1999). *Actividad física orientada a la salud*. Granada: Departamento de Educación Física y Deportiva. Universidad de Granada.
- Devís y Peiró (1997). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Barcelona: Inde.
- López, P. A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física*. Barcelona: Inde.
- Pazos, J.M. y Arangude, J.L. (2000). *Educación Postural*. Barcelona: Inde.

### Referencias Legislativas:

- Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria.
- Junta de Andalucía (1995). Consejería de Educación y Ciencia. Temas Transversales.

### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: ANTONIO MANUEL SERRANO GONZÁLEZ
- Centro, localidad, provincia: IES VIRGEN DEL COLLADO. Santisteban del Puerto. Jaén.
- E-mail: msg\_0825@hotmail.com