

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

CONGRESO VIRTUAL DEL 26 NOVIEMBRE AL 08 DICIEMBRE DE 2018

ALGECIRAS (CÁDIZ) DEL 06 AL 08 DICIEMBRE DE 2018

Actas del Congreso Iberoamericano de Docentes

Postura corporal y sus repercusiones en el ámbito
escolar

Esmeralda Mendoza Garfias

ISBN: 978-84-948417-0-5

Edita **Asociación Formación IB.**

Coordinación editorial: **Joaquín Asenjo Pérez, Óscar Macías Álvarez, Patricia Ávalo Ortega y Yoel Yucra Beisaga**

Año de edición: **2018**

Presidente del Comité Científico: **César Bernal.**

El I Congreso Iberoamericano de Docentes se ha celebrado organizado conjuntamente por la Universidad de Cádiz y la Asociación Formación IB con el apoyo del Ayuntamiento de Algeciras y la Asociación Diverciencia entre otras instituciones.

<http://congreso.formacionib.org>



red
iberoamericana
de docentes



formaciónib))

I CONGRESO IBEROAMERICANO DE DOCENTES

26 NOVIEMBRE - 09 DICIEMBRE 2018, VIRTUAL



La postura corporal en el ámbito escolar Mtra. Esmeralda Mendoza Garfias Universidad Pedagógica Nacional Unidad 095

Introducción

La postura corporal está presente en el ser humano desde su aparición y evolución; este acompañamiento durante las horas de descanso, trabajo, esparcimiento y enfermedad significa la presencia de 24 horas diarias durante todo el ciclo de vida para cualquier ser humano.

Adoptar posturas inadecuadas en las actividades cotidianas y en el ámbito escolar (periodos prolongados al estar de pie o sentados, llevar una mochila sobrecargada, etc.), tarde o temprano puede provocar dolor y limitaciones en el funcionamiento corporal.

Objetivo

Concientizar la postura corporal en los estudiantes de quinto grado de educación primaria.

Métodos

Descriptivo, observacional, transversal. Análisis estadístico y descriptivo.

Resultados

Este análisis visualiza, que las causas de las malas posturas específicamente para este problema son:

Sedentarismo, mantiene los músculos tensos, hombros y cuello en una mala posición, perjudica los vasos sanguíneos, reduce el flujo sanguíneo y causa fatiga.

Ámbito escolar, largos periodos de sedentarismo y por consecuencia si los alumnos mantienen una mala postura, su salud está en riesgo.

Ámbito familiar, por cuestiones de seguridad prefieren mantener a los menores en el hogar a través de video juegos, televisión, practicas que producen sedentarismo.

Conclusiones

Los datos y la realidad observada, señalan la falta de conocimientos relativos a la postura corporal, este desconocimiento ocasiona que los estudiantes adopten posturas erróneas, que conllevan a la adquisición de hábitos posturales incorrectos y posiblemente algún problema estructural.

Es importante señalar, que los escolares no conocen las normas básicas de la postura adecuada armónica. Esta problemática es sin lugar a dudas una primicia importante para la vida saludable, y puede ser abordada desde el ámbito escolar para la mejora de la calidad de vida; en este periodo de formación se puede establecer una perspectiva de prevención.

Bibliografía

ANDÚJAR, P.; SANTONJA, F. (1996). Higiene postural en el escolar. En V. Ferrer; L. Martínez y F. Santonja (Eds), Escolar: Medicina y Deporte (pp. 342-367). Albacete: Diputación Provincial de Albacete.

AGUADO, X. (1995). Educación postural de tareas cotidianas en la enseñanza primaria. Una visión ergonómica. Tesis doctoral. I.N.E.F.C. Universidad de Barcelona.

AGUADO, X.; RIERA, J.; FERNÁNDEZ, A. (2000). Educación postural en primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión. APUNTS Educación Física y Deportes, 59: 55-60.

CANTÓ, R. & JIMÉNEZ, J. (1998). La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación. Madrid: Gymnos.

