

PLAN DE ACCIONES FÍSICO-EDUCATIVAS PARA CORREGIR LAS POSTURAS INCORRECTAS Y PREVENIR LA ESCOLIOSIS EN LOS ALUMNOS DE QUINTO GRADO DE LA ESCUELA PRIMARIA “PABLO DE LA TORRIENTE BRAU” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.

Lic. Yarisel Quiñones Rodríguez.

RESUMEN:

Con este trabajo se quiere contribuir a la corrección de las posturas incorrectas y prevenir la escoliosis en los alumnos de quinto grado de la escuela primaria “Pablo de la Torriente Brau” del municipio Pinar del Río. La edad que se estudia está enmarcada en un período de crecimiento y desarrollo en el organismo, durante el que se tiende a deformar la columna vertebral por las posturas inadecuadas al sentarse, al levantarse, dormir, tomar cosas del piso, cargar objetos pesados, etc. Nos apoyamos en la utilización de los métodos: empíricos, teóricos y matemáticos estadísticos; tales como la observación, entrevista y encuesta, así como análisis- síntesis, histórico- lógico, inductivo-deductivo y enfoque sistémico, además de la media y dócima de proporciones. Después de aplicar los instrumentos se comprobó la necesidad de diseñar un plan de acciones físico-educativas, que en este caso involucra tres dimensiones: la escuela, la familia y la clase de Educación Física.

La salud y el desarrollo del cuerpo humano son fundamentales para el bienestar de la persona; conocerlo, desarrollar facultades psicomotrices y adquirir hábitos sanos desde temprana edad, facilita la adquisición de valores y actitudes junto con el desarrollo integral del individuo. Asimismo, la práctica habitual de actividad física tiene un impacto favorable sobre la vida social en la medida en que contribuye a estrechar lazos entre la familia y la comunidad, el sentido de pertenencia a una localidad, a una región y a un país, pues alienta la convivencia y la solidaridad, así como la identidad y el orgullo nacional.

En estos tiempos la actividad física es considerada como un medio eficaz en la lucha contra las enfermedades y los vicios que laceran constantemente nuestra sociedad, sirve como una herramienta para el mantenimiento de una población sana, libre de enfermedades físicas, psíquicas y sociales.

Nuestro Estado y gobierno le brindan gran atención a la salud de la población y los profesores de Cultura Física Terapéutica contribuyen día a día en este bienestar. Numerosas investigaciones relacionadas con la rehabilitación de los pacientes que padecen enfermedades se llevan a cabo a todo lo largo y ancho de nuestro país, todas con un mismo objetivo: "Encontrar la vía más rápida y sana de alcanzar la felicidad".

Los programas de rehabilitación física son llevados a cabo por el Ministerio de Salud Pública y ellos, a la vez, cuentan en las provincias y en los municipios con áreas de la especialidad, donde son atendidos los pacientes remitidos por un médico especialista, además reciben el apoyo de los profesionales de la Cultura Física que mantienen una estrecha relación con los ellos en las áreas terapéuticas del territorio y las escuelas al atender diversas patologías en la comunidad.

La Educación Física es un elemento importante en la formación multilateral y armónica del niño. Su adecuada ejecución es fundamental en el desarrollo de la capacidad física del niño, la conservación de la salud y lograr una adecuada postura y embellecimiento del cuerpo.

Un elemento que el profesor debe tener en cuenta para favorecer el desarrollo físico de los niños es atender la formación de hábitos posturales correctos. El profesor educa con gestos, la mirada, con una sonrisa. Su postura, su conversación tranquila, el tono educado y cariñoso de su voz lleva al niño a imitarlo inconscientemente.

En edades tempranas la escoliosis puede ser congénita o adquirida, por ello actuar para prevenir esta enfermedad es una decisión que debe asumirse a tiempo y con los métodos y medios apropiados.

Las estrategias educativas no permiten dar respuesta a la diversificación de los procedimientos educativos e instruccionales con el fin de que todos los alumnos alcancen los objetivos necesarios para su formación.

Es insuficiente la atención integral en las edades tempranas que se realiza mediante el trabajo educativo y desarrollador especialmente dirigido a solucionar las necesidades educativas que presentan y a estimular el desarrollo físico, psíquico y de preparación en el aprendizaje, donde se incluyen todas las influencias educativas que reciben tanto de la escuela como la familia y la comunidad.

En ocasiones la falta de orientación postural y una rehabilitación integral dirigida a corregir la causa y reeducar la musculatura, puede traer consecuencias funcionales y estéticas perfectamente prevenibles, si son abordados en el momento y de forma oportuna. Es por ello que en la actualidad se va haciendo cada vez más necesaria la práctica del ejercicio físico como medio de prevención y rehabilitación de estas deformidades, lo cual contribuye a la elevación de la calidad de vida del ser humano.

La problemática de la investigación tiene su fundamento en la necesidad de prevenir la escoliosis que se produce fundamentalmente por la adopción de posturas incorrectas. Esta investigación se realizó en la escuela primaria “Pablo de la Torriente Brau” del municipio Pinar del Río, específicamente con los alumnos de quinto grado.

Mediante la observación, encuesta y entrevista aplicadas en la escuela a profesores y padres de los alumnos se detectó que, a pesar de la preocupación que tenía la institución y la familia, existía un total desconocimiento de seleccionar los medios y métodos adecuados para corregir las posturas que de forma incorrecta adoptaban los alumnos dentro y fuera de la escuela.

Partimos de los conceptos de postura, deformidades posturales y escoliosis, definiéndolos para esta investigación como:

Postura: Posición habitual del cuerpo del hombre parado libremente sin tensión muscular adicional alguna.

Deformidades posturales: La incorrecta relación o distribución existente entre los segmentos o partes del cuerpo.

Escoliosis: Desviaciones que sobrepasan los límites normales de las curvaturas fisiológicas laterales de la columna vertebral que también pueden afectar los órganos internos de los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Un grupo de elementos a tener en cuenta son los que contribuyen a la mala postura:

- 1- Enfermedades. Poliomielitis, raquitismo, ojos u oídos defectuosos que obliguen al individuo a adoptar posiciones inadecuadas.
- 2- Dieta incorrecta que conlleva a la obesidad o sobrepeso.
- 3- Sueño y descanso insuficiente que causan fatiga.
- 4- Vestuario y calzado inadecuado.
- 5- La cama muy blanda y almohada grande no permiten una correcta colocación de la cabeza y la columna vertebral.
- 6- Mesa y silla escolar que no permiten el descanso de los miembros superiores e inferiores e impiden el movimiento al escribir.
- 7- Cargar pesos de forma unilateral, como llevar los libros en un solo lado.
- 8- Posiciones viciosas en los niños que se sientan sobre una pierna flexionada.
- 9- Parar al niño antes de tiempo.
- 10-Problemas psicológicos que pueden deparar en trastornos de la personalidad: como niñas tímidas, sujetos con baja estima.
- 11- Falta de ejercicios al aire libre, lo que impide un desarrollo general del organismo.
- 12-La práctica irracional de deportes unilaterales, donde el actuar en una carga asimétrica sobre los músculos del tronco puede provocar deformidad en la columna vertebral, fundamentalmente en el período de la pubertad, cuando hay un crecimiento acelerado de la misma.

Todo lo anterior o uno sólo de esos elementos puede traer consigo deformaciones de la columna vertebral en el plano sagital que afectan además el aparato respiratorio y cardiovascular, a esta patología se le conoce por el nombre de escoliosis.

Para reeducar la postura se deben tener en cuenta los siguientes elementos:

- Toma de conciencia corporal: Se realiza una representación propia de la posición del cuerpo en el espacio, a través de ejercicios de relajación neuromuscular.
- Corregir la postura: Por lo general se realiza en la posición de acostado, sentado o de pie, tratando que los problemas físicos (deformidades de pies, longitud de miembros inferiores, equilibrio de la pelvis, etc.) y los trastornos de la motricidad (falta

de coordinación, respiración incorrecta, etc.), se hagan evidentes para los individuos atendidos, quien intentará corregirlos de forma consciente.

- Integración de la postura correcta a las actividades diarias: es la toma de conciencia en relación a la adopción de la postura correcta durante las actividades diarias con la participación activa de todo el organismo, con economía de los esfuerzos musculares.

2- Movilizaciones: Se encuentran las tracciones, los auto estiramientos, los ejercicios simétricos y los ejercicios no simétricos.

3- Educación o reeducación respiratoria: Aunque en las escoliosis pequeñas no se observan trastornos respiratorios, en las que tienen mayor gravedad sí existen problemas con la respiración debido a los cambios que se producen en los arcos costales que dificultan el acto respiratorio, caracterizados por una verticalidad de estos en el lado convexo y demasiada horizontalidad en el lado cóncavo, lo cual limita la expansión transversa del tórax.

4- Actividades predeportivas, como parte motivacional en la clase: Estas deben ser practicadas al aire libre, no deben ser violentas, ni comprometer al sistema cardiorrespiratorio, de forma tal que no requieran de cualidades físicas excepcionales, ni esfuerzos físicos grandes. Además, deben ser aquellas actividades que pueden practicarse por mucho tiempo o durante toda la vida.

5- Fortalecimiento muscular: Se realizan todas las acciones que mejoran la fuerza en su conjunto.

6- Estudio de los hábitos de vida: Se tienen en cuenta las posturas al sentarse, al dormir, al estar de pie, etc.; dándole especial importancia a las actividades realizadas en la escuela, a las características de los muebles escolares, del trabajo y el hogar.

Después de aplicar la entrevista a los 7 profesores incluido el de Educación Física que se encuentran frente a los 5 grupos de quinto grado, se comprobó que ellos consideran importantes el seguimiento de esta actitud que adoptan los niños, pero que

no tienen elementos para estimular esas acciones. El profesor de Educación Física planteó que ese trabajo no se ha realizado en sus clases, pues nunca se ha hecho un trabajo preventivo con las deformidades corporales, solo se le da seguimiento a los niños que ya tienen un diagnóstico y que, en la mayoría de los casos, se les prohíbe la práctica de la Educación Física.

Esta investigación aporta a la familia, al centro educacional y a la comunidad donde se enmarca, la fundamentación teórico-práctica para prevenir la escoliosis; patología que afecta tanto a los niños y adolescentes en la etapa escolar. Su aplicación se realiza en tres dimensiones; la primera es la escuela, donde se realizarán charlas educativas y exposiciones de fotografías sobre la patología y su repercusión; la segunda es la familia, que participará de forma activa en la realización de ejercicios correctores, encaminados a fortalecer la musculatura paravertebral y abdominal y, la tercera, es la clase de Educación Física, donde se realizarán juegos motivacionales con todos los niños quienes se incorporarán a actividades que, de forma placentera y alegre, favorezcan la adopción y conservación de una postura correcta.

A continuación se expone una muestra de los ejercicios que realizarán los niños en la casa, con la supervisión de la familia, como parte de una de las dimensiones de la investigación.

El objetivo es fortalecer la musculatura comprometida en la mantención de una postura correcta (los músculos paravertebrales y abdominales) y propiciar el hábito de una postura correcta.

- Caminar en una línea recta trazada en el pavimento, tratando de no salirse de la misma.
- Caminar en correcta postura con un peso sobre la cabeza; preferentemente utilizar un libro.
- Ubicado en apoyo mixto de manos y piernas, realizar extensión del tronco hacia el frente y luego regresar a la P. I.
- Decúbito supino, manos extendidas al lado del cuerpo, piernas flexionadas en la rodilla; realizar extensión de brazos hacia arriba alternadamente.

Estos ejercicios, que son de fácil ejecución, se les enseñará a los niños y los ejecutarán en la casa con la supervisión de la familia; debiéndose realizar luego de haber tomado un descanso el niño después de la llegada a la casa.

BIBLIOGRAFÍA

1. ACSM. (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción del ejercicio. Barcelona, España. Editorial Paidotribo.
2. Almeida Merlín, A. Propuesta de un conjunto de ejercicios para compensar la escoliosis en pacientes de 30-45 años del barrio Vila Rica en la ciudad de Sao Pablo, Brasil. Trabajo de diploma. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza". Pinar del Río. 2006
3. Alonso García, L. La Cultura Física Terapéutica en deformidades de la columna vertebral en el plano sagital. INDER. Imprenta José Antonio Huelga, Ciudad de La Habana. 1987
4. Álvarez Cambras, R. Tratado de Cirugía ortopédica y traumatología. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1985
5. Álvarez León, I. Bases conceptuales de la promoción y la educación para la salud. Centro Nacional de Promoción y Educación para la Salud. En Taller de Atención Primaria de Salud. La Habana 7 al 9 de mayo. 2002. [CD-ROM]
6. Arias, H. La comunidad y su escuela. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana. 1995
7. Arnal, M. (2006). Medicina y Salud en línea. Disponible en: <http://www.elalmanaque.com/medicina/lexico/paraplejia.htm>. Consultado el 21 de Enero del 2007.
8. Basmajian, J. V. Ejercicios terapéuticos para el dolor de espalda. Editorial Médica. La Habana. 1982
9. Beltres, N E. Estudio de la influencia que ejercen los ejercicios físicos terapéuticos en pacientes con escoliosis que asisten al área terapéutica del municipio Güines. Trabajo de Diploma. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana. 2005