



Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Área de Educación Física y Deportes

Licenciatura en Educación Física y Deportes

**Estrategias pedagógicas para mejorar las posturas corporales incorrectas de un grupo de
estudiantes del grado 1° de primaria de Institución Educativa Agustín Nieto Caballero Sede
José María Vivas Balcázar de Cali.**

Waly Aragón Balanta

Luz Alexandra Aguirre Largo

Santiago de Cali, 2018

Universidad del Valle

Instituto de Educación y Pedagogía

Área de Educación Física y Deportes

Licenciatura en Educación Física y Deportes



**Estrategias pedagógicas para mejorar las posturas corporales incorrectas de un grupo de
estudiantes del grado 1º de primaria de Institución Educativa Agustín Nieto Caballero Sede
José María Vivas Balcázar de Cali.**

Trabajo de grado

Waly Aragón Balanta

Luz Alexandra Aguirre Largo

Director: Cesar Martin Ojeda Burbano

Santiago de Cali, 2018

Tabla de Contenido

	Pág.
Antecedentes	10
1.1 Postura Corporal	10
1.2 Estudio de la adopción de hábitos posturales incorrectos y su repercusión en la anatomía de niños de la educación primaria	10
Capítulo II	11
Planteamiento del Problema	11
2.1 Formulación del Problema	12
2.2 Sistematización del Problema	12
3.1 Objetivo General	13
3.2. Objetivos Específicos.....	13
Capítulo IV	14
Capítulo V	16
Marco de Referencia	16
5.1 Marco Teórico.....	16
5.1.1 La postura corporal	16
5.1.2 Salud y postura corporal	17
5.1.3 Correcciones posturales. Beneficios de la postura correcta	19
5.1.3.1 Al permanecer de pie..	20
5.1.3.2 Al levantar objetos:	21
5.1.3.3 Al llevar los bolsos.....	21
5.1.3.4 Alcanzar objetos.....	21
5.1.3.5 Posición sentada.....	21
5.1.4 Perjuicios de una columna vertebral incorrecta	25
5.1.5 Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación.....	27

5.1.6 Esquema corporal.....	28
5.1.6 Reconocimiento de mi cuerpo en contacto con los demás	29
5.1.7 Importancia del desarrollo del esquema corporal	31
5.1.8 Hábitos posturales viciosos.....	33
5.1.9. Hábitos corporales para un mejor rendimiento escolar.....	34
5.2.1 La educación física	39
5.2.2 El deporte	40
5.2.3 Cultura física.....	40
Capítulo VI	45
Diagnóstico	45
Capítulo VI	46
Metodología	46
6.4 Diseño Metodológico.....	58
Resultados y análisis	60
Referencias Bibliográficas	79

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. Esquema que muestra lo correcto.....	24
Figura 2. Columna dispuesta en completa cifosis.....	24
Figura 3. Apoyo en el borde de la silla y en el respaldo.....	25
Figura 4. Cifosis total.....	25
Figura 5. Transporte de peso sobre un lado	26
Figura 6. Pie plano	26
Figura 7. Representación mental de todas y cada una de las partes del cuerpo.....	28
Figura 8. Instalaciones de la Institución	44

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1: Formato consignación de datos de arrojados por las encuestas.....	53
Tabla 2. Ficha de observación fotográfica.....	57
Tabla 3: Diseño metodológico	59
Tabla 4: resultados encuesta a docentes.....	61
Tabla 5.Resultados observaciones fotográficas de posturas corporales inadecuadas en los niños	65
Tabla 6. Correlación resultados objetivo 1 y 2	72
Tabla 7. Elementos para el Diseño de Estrategias Pedagógicas sobre Posturas Corporales Inadecuadas.....	74

RESUMEN.

El presente trabajo tiene como objetivo Proponer estrategias pedagógicas para mejorar las posturas corporales incorrectas de un grupo de estudiantes del grado 1º de primaria de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero Sede José María Vivas Balcázar de Cali. Del mismo modo, también se identificaron los diferentes hábitos posturales incorrectos de los estudiantes mencionados, conociendo la opinión de los maestros. Para la consecución de estos objetivos, se parte de una aproximación teórica en la que se consideran aspectos relacionados con la salud y postura corporal, correcciones posturales, así como se ha llevado a cabo la realización de un breve análisis acerca de los esquemas posturales y el desarrollo de hábitos corporales para un mejor rendimiento escolar partiendo de una revisión bibliográfica. Posteriormente se Proponen estrategias pedagógicas para mejorar las posturas corporales incorrectas, concluyendo que los malos hábitos sobre posturas corporales inadecuadas, es un problema que puede ser tratado tanto en el seno del hogar de cada niño como en la escuela; la infancia y la adolescencia constituyen los periodos más importantes de la vida en cuanto a la adquisición de comportamientos y hábitos de vida.

Palabras claves: posturas corporales incorrectas, estrategias pedagógicas, estudiantes, Institución Educativa, hábitos posturales, propuesta.

Introducción

Los hábitos posturales incorrectos definitivamente tienen una influencia en la calidad de vida de los niños y niñas en edad escolar. Esos hábitos afectan, no solamente su dimensión corporal, provocando deformaciones en la postura, sino que le impiden lograr el nivel de concentración adecuada para obtener mejores resultados en su proceso de enseñanza - aprendizaje.

La actitud postural y su manifestación a través de las incurvaciones vertebrales, constituyen un contenido a desarrollar desde el ámbito de la educación física. El niño y el adolescente se encuentran en una etapa de crecimiento donde todas las actividades físicas que ejecutan van a incidir especialmente en su estructura corporal. La salud y la calidad de vida de los estudiantes que interactúan en un proceso educativo dependen de múltiples factores, entre estos se encuentra la postura corporal, la cual es de vital importancia, ya que es una categoría conceptual y esencial en la educación física y además es un sistema funcional complejo, es una cualidad susceptible de ser educada y reeducada, por lo que tiene un particular interés pedagógico.

Las posturas corporales inadecuadas al momento de estar sentados, se presentan en algunos casos, porque los muebles escolares no son apropiados para toda la comunidad estudiantil y también por la falta de ejercicios físicos apropiados que otorguen la estabilidad adecuada a la columna vertebral y al fortalecimiento de los músculos.

La preparación teórica y práctica de docentes, directivos y escolares en temas relacionados con la postura corporal, resulta una tarea esencial, es necesario que exista un nivel de información pertinente sobre estos temas, para que sea posible el desarrollo y consolidación de una cultura de buenos hábitos posturales en la Comunidad Educativa de la Institución Agustín

Nieto Caballero de la ciudad de Cali, y que sea posible comprender sus dimensiones higiénicas, estéticas, cognoscitivas, biológicas y afectivas. Como factores del saber que determinan el conocimiento de la postura y su adecuado tratamiento reeducativo, correctivo-compensativo y preventivo.

El Presente trabajo, pretende proponer algunas estrategias pedagógicas para mejorar las posturas corporales incorrectas de un grupo de estudiantes del grado 1° de Educación Básica Primaria.

Capítulo I

Antecedentes

1.1 Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación

Investigación realizada por Navas& Escalona (2002), en el Centro Educativo "Garcés Navas" de Bogotá, Colombia.

En el mencionado centro Educativo, respondiendo a su política educacional se realizó una labor sistemática para consolidar la identidad cultural, entre los que se encuentra el papel desempeñado por la Educación Física en la postura corporal.

1.2 Estudio de la adopción de hábitos posturales incorrectos y su repercusión en la anatomía de niños de la educación primaria.

Este trabajo está relacionado con un estudio llevado a cabo en varias escuelas primarias de la abana con el objetivo de conocer la existencia o no de deformidades en pie, rodilla y columna vertebral, así como estudiar las posibles causas de la presencia de ellas.(Lozada, 2008)
Es un trabajo realizado con un estudio trasversal descriptivo con un diseño no experimental de control mínimo de naturaleza cualitativa y cuantitativa en tres escuelas primarias de la capital.

Capítulo II

Planteamiento del Problema

En la actualidad existe una marcada tendencia de hábitos posturales incorrectos, que se han identificado durante el proceso de observación en la población escolar de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero, específicamente en el primero de educación básica primaria. Estos hábitos incorrectos contribuyen negativamente en la salud y calidad de vida, afectando el bienestar físico, afectivo y social en la edad escolar, ya que es en esta etapa donde se da la adquisición de la mayoría de hábitos; es decir, que existe un reconocimiento social de esta problemática, pero no ha habido una motivación suficientemente clara para hacer realidad, una política que permita direccionar estrategias de solución.

Para tratar de mejorar esta tendencia, es necesario establecer parámetros de posturas correctas que involucren el entorno social de los educandos, la familia, educadores y directivos de la institución; pero, el establecimiento de dichos parámetros implica un proceso educativo complejo, por lo que se debe abordarlo desde los primeros años de escolaridad para que no se vean reflejadas en años de escolaridad superior, como lo es el grado primero como se dijo inicialmente. El proceso en mención conlleva a fijarnos en los estudiantes que están empezando su vida escolar; es por eso que se ha pensado en que los niños de primer grado deben ser tomados como referencia para el desarrollo de estrategias que les ayuden a formar el pensamiento necesario para adquirir buenos hábitos de posturas corporales adecuadas. Cabe anotar, que la mayoría del tiempo correspondiente la jornada escolar los niños están sentados, lo que invita a pensar en las posturas corporales inadecuadas bajo esas condiciones; en ese sentido, será pertinente abordar este tipo de problema, durante la investigación

2.1 Formulación del Problema

¿Qué estrategias se deben proponer, para que los estudiantes del grado 1° de educación básica primaria de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero sede José María Vivas Balcázar de Cali, adopten posturas corporales correctas?

2.2 Sistematización del Problema

- ¿Porque el cuerpo necesita tener armónicamente buena postura?
- ¿En que beneficia una postura corporal correcta y qué perjuicios tendría una postura corporal incorrecta?
- ¿Cuál sería el impacto de adquirir buenas posturas corporales dentro del contexto escolar?

Capítulo III

Objetivos

3.1 Objetivo General

Proponer estrategias pedagógicas para mejorar las posturas corporales incorrectas de los estudiantes del grado 1° de Educación Básica Primaria.

3.2 Objetivos Específicos

1. Identificar los diferentes hábitos posturales incorrectos de los estudiantes de primer grado de Educación Básica Primaria.
2. Conocer la opinión de los maestros acerca del tema, así como su disposición para llevar a cabo la educación postural en el aula.
3. Correlacionar los resultados arrojados por los objetivos 1 y 2 para extraer elementos para el diseño de estrategias pedagógicas relacionadas con los hábitos posturales saludables
4. Proponer estrategias pedagógicas que sirvan para el desarrollo de hábitos posturales adecuados en los niños

Capítulo IV

Justificación de la Investigación

El proyecto nace de un problema detectado a partir de una observación, la cual determina que los estudiantes del grado 1° de primaria de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero, Sede José María Vivas Balcázar de Cali, presentan alteraciones y/o desviaciones de tipo funcional o postural dadas por las formas que adoptan los estudiantes de su postura corporal en posición sentados (sede Estación), de pie (bipedestación), decúbito supino, decúbito prono y de lado (decúbito lateral).

Por lo tanto, es importante intervenir a través de un programa que permita corregir estas alteraciones que de una u otra manera afectan la calidad de vida de los estudiantes. Estas alteraciones ocurren sin ser detectadas por los responsables del cuidado de los estudiantes, por una falta de conocimiento y por el poco interés que se tiene sobre esta patología que cada vez se acentúa más entre los escolares desde edades tempranas. La falta de un mobiliario adecuado a las características morfológicas de los estudiantes, la altura del tablero, la iluminación, las posturas inadecuadas, la falta de ejercicio físico apropiado que otorgue la estabilidad adecuada a la columna vertebral, pueden explicar el hecho que estas patologías se presenten.

Son muchas las causas que agudizan esta dificultad que, como consecuencia, llevan a la proliferación de problemas del aparato locomotor tales como hipercifosis dorsal, hiperlordosis lumbar, cifolordosis, escoliosis y síndrome de isquiosurales, problema de pie plano, pie cavo, pie valgo, rodillas valga y varas, acentuándose más en esta población, por esto cuando se logra una postura adecuada, el cuerpo reacciona positivamente permitiendo adaptarse de tal manera que el

organismo pueda acomodarse como era inicialmente antes de que se presentaran las desviaciones de tipo funcional esto hace saber que si se obtiene nuevamente las posturas correctas, el cuerpo perfectamente acoge su postura habitual; por tal razón se plantea una propuesta pedagógica y que muestre a través de ejercicios ilustrados las mejores formas de corregir el problema de las posturas incorrectas, a la vez que intentan solucionarlas se genere una cultura al respecto para que no vuelvan aparecer.

Es indispensable que los estudiantes distingan y conozcan las posiciones de cada uno de sus segmentos corporales y la correlación entre ellos. Las actividades adecuadas para la educación postural deben ir enfocadas a la obtención de la conciencia del esquema corporal, tanto en situaciones estáticas como dinámicas, ya que el cuerpo necesita tener armónicamente buena postura.

Capítulo V

Marco de Referencia

5.1 Marco Teórico

5.1.1 La postura corporal.

La postura corporal es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida. Kendall (1985) define la postura como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”.

Andújar y Santonja (1996) hacen referencia a los conceptos de **postura correcta** como "toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor", **postura viciosa** a "la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral" y **postura armónica** como "la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida"

Santonja (1997). Afirma que:

Las medidas de higiene postural no sólo son consejos sobre el mobiliario, sino que consisten en una interiorización de las actitudes del individuo ante la vida. Es la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor de nuestro organismo. No es el mantenimiento de una sola postura sino que es un concepto dinámico y más amplio. (Santonja, 1997)

Según Aguado (1995), cuando una determinada postura se automatiza por su repetición constante se instauran los llamados **hábitos posturales**.

La correcta adopción de las posturas a lo largo de todo el día y durante el crecimiento prácticamente asegura el correcto desarrollo de la columna vertebral. Desafortunadamente, es muy frecuente que los estudiantes adopten frecuentemente posturas incorrectas a lo largo del día Casimiro (1999) comprobó que del final de primaria (12 años) al final de secundaria (16 años) se produce una involución estadísticamente significativa en la postura de los escolares, sin diferencias entre géneros, de modo que en el paso de un nivel educativo a otro, hay más escolares que llevan el material escolar colgado sobre un hombro o en una mano, duermen en posición supina o prona, se sientan en clase en posición cifótica y cogen el material pesado del suelo con las rodillas extendidas. Tales posiciones producen aumentos del estrés de compresión y cizalla en zonas localizadas de las estructuras articulares, facilitando su rotura con el paso del tiempo, Como medida preventiva, la mayoría de los autores recomiendan un trabajo centrado en tres aspectos esenciales: **concienciación, extensibilidad y fortalecimiento muscular**.

5.1.2 Salud y postura corporal

Según González (s.f), Existe una estrecha relación entre la salud y la postura, pero esto no significa que el cuerpo que no mantenga una buena postura, no goza de buena salud ni que toda persona que esté enferma adolece de una buena postura. Una buena postura abarca mucho más que permanecer erguido, comprende conservar todas las partes del cuerpo en equilibrio. Cuando el cuerpo pierde el equilibrio del esqueleto axil algunos de sus componentes tienden a quedar fuera de su sitio normal o funciona con esfuerzos excesivos, pero si el cuerpo conserva su equilibrio, todas sus partes se mantienen en la posición debida. Una buena postura exige una correcta relación entre los diferentes segmentos del cuerpo en una posición dada y adoptada libremente, sin tensiones musculares adicionales, con máxima eficacia y un mínimo de esfuerzo.

Existen múltiples factores que inciden en la conservación de una postura correcta como son:

Presentar una constitución psicológica estable de alegría, felicidad y confianza, tener buenas condiciones higiénicas, mantener una adecuada nutrición, conservar un régimen de sueño saludable, garantizar a plenitud los movimientos libres naturales con el uso de prendas de vestir holgadas, conservar un buen desarrollo físico general estimulando los músculos esqueléticos mediante actividades de trepar, lanzar, saltar y correr.

Hay otros factores que influyen negativamente y hacen que la postura se torne ineficaz, que no cumpla los propósitos requeridos y que demande un gran esfuerzo para mantenerla, por ejemplo:

Los factores genéticos, la debilidad generalizada, los trabajos excesivos, la actitud mental, dolor generalizado, las afecciones neurológicas, los problemas auditivos las deficiencias visuales.

Lo que diferencia al hombre del resto de los animales, entre otras cosas, es la posición bípeda. El hombre presenta un esqueleto axial en posición vertical, la columna vertebral que está situada en la parte media y posterior del tronco y tiene como principal función sostén, protección y movimientos.

Cuando se observa la columna vertebral en el plano sagital (lateral) presenta curvas fisiológicas en cada región, denominadas lordosis en la cervical y en la lumbar y cifosis en la dorsal y sacra. Estas curvas son normales siempre que conserven su grado necesario para contrarrestar la fuerza de gravedad, soportar las cargas y atenuar los golpes. Si se exageran influyen perjudicialmente, afectando las funciones respiratorias, digestivas y renales.

En el plano frontal, vista posterior, normalmente no debe haber ningún tipo de curvatura, sin embargo, a veces aparece una desviación lateral de la columna vertebral, acompañada generalmente de rotaciones de cuerpos vertebrales denominada escoliosis.

A diferencia de las deformaciones en el plano sagital, estas son consideradas de mayor magnitud con respecto a los trastornos que pueden provocar en la salud general del sujeto, fundamentalmente sobre el sistema respiratorio y desde el punto de vista estético, porque crean grandes asimetrías cuando no se atienden en sus inicios, provocando limitaciones que repercuten desfavorablemente en la vida del sujeto.

5.1.3 Correcciones posturales. Beneficios de la postura correcta

Según Bonilla (1985), en las actividades que diariamente se realizan, muchos de los músculos encargados de mantener la postura no son utilizadas en forma correcta, lo que crea molestias y dolores que con el tiempo tienden a agravarse.

Por ejemplo, el sedentarismo típico de las personas que trabajan en oficinas hace que la musculatura del abdomen, glúteos y región anterior del tórax se debilite y genere tensiones a nivel lumbar; las actividades en que se mantiene el cuello flexionado por tiempos prolongados, hace que toda la musculatura de la región posterior del cuello se debilite; mantener inclinado el cuello, produce un desbalance muscular; igualmente ciertos ejercicios mal realizados pueden generar tensiones extras.

Por ello, en el siguiente escrito se les brinda algunas recomendaciones necesarias para mejorar muchas de las posiciones erradas.

Haga conciencia de ellas y trate de convertirlas en un hábito

Una postura inadecuada puede producir severas alteraciones funcionales y/o estructurales, por ello es de suma importancia hacer conciencia de adoptar una forma adecuada en las posturas básicas que son:

- Bipedestación o posición erguida, sedentación o posición sentada, decúbito o posición acostada con sus tres variantes: decúbito supino o dorsal (boca arriba), decúbito prono o ventral (boca abajo) y decúbito (lateral).

Posición bípeda

Una adecuada posición bípeda es la que presenta las siguientes características:

- La cabeza y los hombros están equilibrados sobre la pelvis, las caderas y las rodillas.
- La cabeza esta erguida y la barbilla recogida.
- El esternón es la parte del cuerpo que se encuentra más hacia delante.
- El abdomen está contraído y plano.
- Las curvas de la columna se encuentran dentro de los límites normales.

5.1.3.1 Al permanecer de pie. Cuando se debe permanecer de pie por algún tiempo se debe apoyar un pie sobre algo que lo eleve, de forma que una pierna quede más alta que la otra, lo que aplanará la curva espinal evitando el hundimiento de las vértebras sobre sí mismo.

En las actividades que requieran inclinarse y adelantarse (barrer, trapear, lavar, etc.): son las piernas las que deben realizar la mayor parte del trabajo; esto se logra separando los pies a una distancia aproximada a la de los hombros y, adelantando un pie con respecto al otro y a medida que se avanza en la labor, el peso corporal se desplaza de un lado a otro. Si la actividad requiere flexionar tronco este se flexiona de las caderas y no por la cintura; las formas de coger

los elementos, por ejemplo, una pala, es separando bien las manos sobre el mango con el fin de aumentar la potencia de la palanca.

5.1.3.2 Al levantar objetos: Cuando se levantan objetos pesados con las rodillas rectas y el tronco flexionado se somete a la espalda a una tensión excesiva.

La manera adecuada de levantar objetos que han caído al suelo se realizan flexionando las rodillas para usar la fuerza de los cuádriceps y de los abdominales; no los de la espalda en el momento de elevar el objeto.

5.1.3.3 Al llevar los bolsos: La carga constante de bolsos hace que la columna se desvíe, convierta en parte de sus hábitos las siguientes indicaciones: ajuste el largo de la correa del bolso de forma que pueda poner una mano por debajo y así proporcionar un soporte adicional a la carga que va dentro de él. Para aliviar el peso se debe cambiar el lado en el que se lleva el bolso.

5.1.3.4 Alcanzar objetos: Los objetos que se encuentran a una distancia tal que deba ser preciso extender los brazos para alcanzarlos, se toman situándose con los pies separados uno delante de otro y sin arquear la espalda lograr el alcance del objeto. Pero si el objeto se encuentra demasiado arriba, lo mejor es utilizar una escalera con el fin de no sobre-extender el brazo y espalda.

5.1.3.5 Posición sentada: El hecho de permanecer sentado por espacios prolongados de tiempo crea en la espalda una gran tensión a nivel lumbar. Las actividades que requieren mantener la cabeza en flexión por tiempos prolongados, como por ejemplo al dibujar, generan tensiones a nivel cervical lo que hace que la musculatura posterior del cuello se debilite. Existen algunas posturas típicas catalogadas como inadecuadas, tal como lo demuestra la siguiente imagen:

Figura 1:

Posturas corporales inadecuadas al sentarse

Sentado en CLASE

La **posición correcta**: espalda apoyada, sentado atrás y pies en apoyo completo.



Fuente: <http://www.saudeter.com/wp/wp-content/uploads/2014/10/higiene-escolar1.jpg>

Afortunadamente, para quienes por sus labores deben permanecer sentados durante horas, existen algunas recomendaciones que harán que su espalda no sufra tanto:

- Disponer de una silla adecuada con un respaldo firme y acolchado que pueda ser inclinado 10 grados hacia atrás
- Las rodillas deben estar a 90° con respecto a las pantorrillas
- Las rodillas pueden estar un poco más altas que las caderas, lo que mejorará considerablemente la curvatura en la columna.
- Alternar el tiempo que se permanece en posición sentado con estiramientos, caminatas o cambios de posición.

- Para permanecer en posición sentada, la espalda debe estar totalmente apoyada contra el espaldar de la silla; si la silla cuenta con descansa brazos, estos se apoyan sobre ellos.

5.1.3.6 Al leer: Para leer sentado en una silla: el libro se sostiene a la altura del pecho, manteniendo el pecho y cabeza en una posición erguida.

Para leer sentado en la cama se coloca una almohada longitudinalmente contra el respaldo de la cama, y otra a lo ancho de la región lumbar; las rodillas se mantienen flexionadas y apoyadas sobre otra almohada.

Al escribir en el computador el teclado debe estar ubicado justo delante, los brazos deben mantenerse a los costados (sin abrir los codos) y apoyando las muñecas de forma que las manos descansen sobre él.

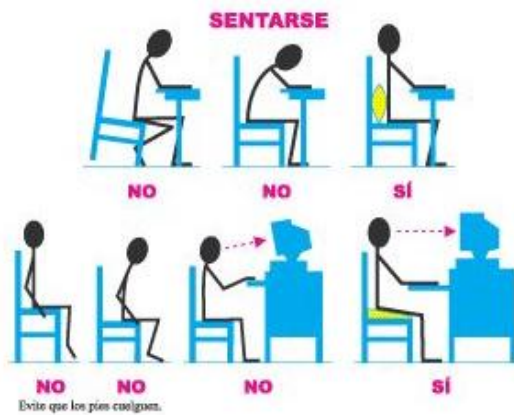
7.5.7 Otras recomendaciones:

Para ponerse las medias, se levanta un pie sobre una silla o la cama y con la otra rodilla flexionada se inclina desde las caderas manteniendo alineados el cuello y la columna

Para ponerse y quitarse los zapatos y amarrarse los cordones, se debe hacer desde una posición sentada, flexionando el tronco desde las caderas.

Figura 2.

Esquema que muestra lo correcto



Fuente: <https://www.pinterest.es/pin/313211349066630623/>

Disposición de la columna al sentarse que consiste en: retroversión de la pelvis, disminución de la lordosis lumbar y cifosis dorsal de similar curvatura, en comparación con la posición de pie (bipedestación).

Adaptaciones de una silla convencional para un escolar. Se ha suplementado el respaldo y el suelo para sus apoyos respectivos evitando con esto la excesiva altura y profundidad del asiento e inadecuación del respaldo, lo que no facilita sedentaciones con la columna dispuesta en completa cifosis.(Andújar &Santonia, 1996)

Figura 3.

Columna dispuesta en completa cifosis



Pie normal: condición en que la planta del pie beneficia el equilibrio dinámico y estático del ser humano, evita múltiples dolencias favorece notablemente el estado estructural y funcional de la columna.

5.1.4 Perjuicios de una columna vertebral incorrecta

Figura 4.

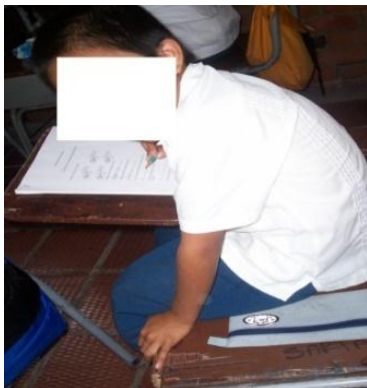
Apoyo en el borde de la silla y en el respaldo.



Su adopción frecuente con la columna inmadura (crecimiento), conduce a la completa cifosis.

Figura 5.

Cifosis total



Incorrecta postura de sedentación al existir una marcada convexidad de toda la curvatura (cifosis total) por la retroversión de la pelvis. Si el asiento es excesivamente alto la musculatura isquiosural fracciona de la pelvis hacia atrás lo que también dispone la columna en completa cifosis

Figura 1.

Transporte de peso sobre un lado



El uso de bolsa o cartera ocasiona una carga asimétrica sobre la columna.

Figura 2.

Pie plano



Condición en la que la planta del pie no presenta ningún arco o, este es muy pequeño.

El pie plano en sí mismo no es un problema, no obstante, se tiende a formar una pronación exagerada que se manifiesta en el desgaste en la parte interna del tacón, y que puede causar problemas en los pies, la espinilla y las rodillas.

Pie cavo: condición en la que el arco de la planta del pie presenta un aumento anormal

5.1.5 Postura corporal, una problemática que requiere mayor atención y educación

La Postura Corporal es una categoría conceptual esencial en la cultura física. Es, además, un sistema funcional complejo y multidimensional, determinado entre otros, por los siguientes factores: rasgos individuales de la personalidad, Actividad física que realiza el individuo, son fundamentales los aspectos fisiológicos, biomecánicas, morfo-funcionales, médico-deportivo, terapéuticos y otros que la determinan. (Reyes et al, 2008)

Es una cualidad susceptible de ser educada y reeducada, por lo que tiene un particular interés pedagógico.

Es también un indicador de salud del individuo.

Es una problemática, que en la población general y en específico la escolar, requiere de una mayor atención multidisciplinaria.

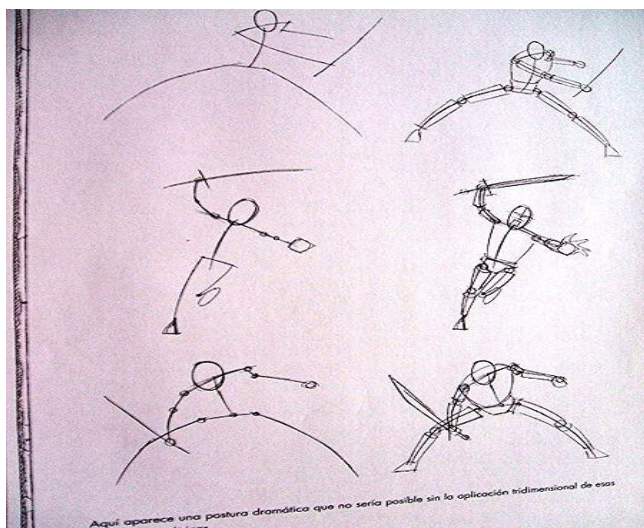
Varios de los autores consultados no definen claramente el concepto de postura correcta. Otros como Lincht (1968), Karpman (1980), D. Gray Carolyn E. (1983) lo hacen, pero desde sus diversos puntos de vista. Se asume como concepto de postura correcta, el propuesto por los autores Tovar, M.L. & Escalona, R. (2002) planteado en la tesis de diplomado donde esta se define como: *“La alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad”* (Tovar & Escalona, 2002, p.8)

Se destaca que los autores consultados, no puntualizan la condición que esta tiene de ser transformada en el individuo, aprovechando las potencialidades del Proceso Docente-Educando. Esta peculiaridad se manifiesta tanto, en las alteraciones posturales, desviaciones de la postura correcta como en la reeducación por lograr la adecuada reorientación de los diferentes segmentos corporales, que por diversas razones vicios posturales, mobiliario inadecuado etc; no tienen una adecuada localización en la postura correcta.

5.1.6 Esquema corporal

Figura 3.

Representación mental de todas y cada una de las partes del cuerpo



Representación mental de todas y cada una de las partes del cuerpo, así como de su conjunto tanto en reposo como en movimiento. Es la toma de conciencia global del cuerpo, que permite el uso de determinadas partes de él. Este regula la posición de los músculos y partes del cuerpo en relación mutua.

5.1.6 Reconocimiento de mi cuerpo en contacto con los demás

El esquema corporal es producto de un desarrollo progresivo ontogenético y a partir de las siguientes sensaciones:

a) Interoceptivas (viscerales).

b) Interoceptivas, fundamentales logradas por la vista y el tacto.

c) Propioceptivas, que vienen de los músculos, tendones y articulaciones y nos informan sobre la contracción o relajación del cuerpo. (Percepciones de posición y tono muscular)

A lo largo de su evolución psicomotriz, la imagen que el niño se forma de su propio cuerpo se elabora a partir de múltiples informaciones sensoriales de orden interno y externo que este percibe

Desde el punto de vista evolutivo, primero se dan las sensaciones interoceptivas, la sensibilidad del tubo digestivo y la actividad bucal a partir del nacimiento. A partir de la alimentación y de las funciones excretorias, el niño va experimentando vivencias acerca de su propio cuerpo. (Loli & Silva, 2008)

En un segundo momento, los niños experimentan sensaciones de origen cutáneo, es decir a partir de la piel o el tacto, esto dará paso a las sensaciones interoceptivas, pues descubrirá sus manos como parte de sí mismo y como nexo entre el mundo exterior y su mundo interno. Las manos no sólo son parte de su cuerpo sino instrumentos de exploración. Posteriormente irá descubriendo otras partes de su cuerpo, como sus pies y poco a poco los irá incorporando a su esquema corporal.

A medida que el niño desarrolle destrezas motoras, sea capaz de caminar, desplazarse y adoptar posturas más complejas irá recibiendo información de las diferentes posiciones que

adopta e irá tomando conciencia de que ese cuerpo le pertenece. A los tres años, el niño ya tomará conciencia de que sus manos, pies, tronco y empezará a manejarse como un todo, irá descubriendo su imagen total.

La organización del esquema corporal es el punto de partida de numerosas posibilidades de acción y juega un papel de suma importancia en el desarrollo de los niños

Etapas de elaboración del esquema corporal Pierre Vayer (1985)

En la etapa de los siete a los once-doce años se da la elaboración definitiva del esquema corporal.

Gracias a que el niño toma conciencia de las diversas partes del cuerpo y el control del movimiento se desarrolla:

La posibilidad de relajamiento global o segmentario (de su totalidad o de ciertas partes del cuerpo)

La independencia de los brazos y tronco con relación al tronco

La independencia de la derecha con relación a la izquierda

La independencia funcional de diversos segmentos y elementos corporales

La transposición del conocimiento de sí al conocimiento de los demás

A partir de esta etapa, el niño ya habrá conquistado su autonomía. A medida que toma conciencia de las partes de su cuerpo y de su totalidad, será capaz de imaginarse o de hacer una imagen mental de los movimientos que realiza con su cuerpo, esto permitirá planear sus acciones antes de realizarlas.

5.1.7 Importancia del desarrollo del esquema corporal

El Esquema Corporal es la conciencia que tenemos de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes segmentos que lo componen y de cómo el sujeto lo va percibiendo a lo largo de su vida.

Se trata de un concepto de carácter dinámico, se va formando y evolucionando de modo lento y global con los años que abarca a todas las capacidades del movimiento, al mismo tiempo que puede ir variando como consecuencia de alguna enfermedad (patología en la elaboración del esquema corporal).

Se puede afirmar que el esquema corporal equivale a la representación mental de nuestro cuerpo, con lo que éste se convierte en objeto de conocimiento de sí.

Tal y como afirma H. Wallon, *"El esquema corporal es una necesidad; se constituye según las necesidades de la actividad. Es el resultado y la condición de las justas relaciones entre el individuo y el medio"*.(Vargas, 2007)

Los elementos necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: el control tónico, el control postural, el control respiratorio las capacidades perceptivas y la lateralización.

Un esquema corporal mal estructurado se manifiesta en un déficit en la relación niño-mundo exterior:

Déficit motor: torpeza, lentitud, incoordinación, mala lateralización.

Déficit perceptivo: mala organización espacial y estructuración temporal-espacial, coordinación viso motora.

Déficit afectivo: inseguridad, baja autoestima, insociabilidad, etc. La noción de esquema corporal se halla también regida por los estados emocionales del individuo como consecuencia de sus experiencias vividas.

En el plano escolar, la mayoría de las veces los trastornos en la configuración del esquema corporal se traducen en problemas para el aprendizaje de las técnicas instrumentales (lectura, escritura y cálculo).

a. Toma de conciencia y representación

Este es un concepto ligado al de esquema corporal, pero no coincidente con él, y cuyo conocimiento y comprensión interesa reflejar es el de imagen corporal.

Tal y como afirma Cratty (1982),

La imagen corporal del niño incluye todas las respuestas mensurables que el niño formula en relación con las dimensiones, la forma y los componentes de su cuerpo, así como en relación con las capacidades para el movimiento que él advierte en su cuerpo y las interacciones de éste con el ambiente.(Cratty, 1982)

Es por tanto esa toma de conciencia, (significado cognitivo) de los diversos componentes del cuerpo y de sus estados y posibilidades de acción, lo que denominamos Imagen Corporal.

b. Organización del esquema corporal

La organización de las sensaciones propioceptivas en relación con las del mundo exterior (exteroceptivas) constituye la base humana del movimiento.

Según Vayer (1985) esta organización implica: la percepción y control del propio cuerpo, interiorización de las sensaciones relativas a una u otra parte del cuerpo y la sensación de globalidad. Un equilibrio postural económico, una lateralidad bien afirmada.

Independencia de los diferentes segmentos con relación al tronco y entre ellos: dominio de las pulsaciones e inhibiciones ligado al control psicotónico y de la respiración. (Relajación, respiración)

La educación de todos estos aspectos de la motricidad humana, traducidos en manifestaciones de la personalidad del niño, es lo que constituye la educación del esquema corporal; y su adquisición finaliza generalmente hasta los 11 - 12 años.

c. Percepción y control del propio cuerpo

La educación del control del propio cuerpo se realiza en dos niveles (Picq y Vayer, 1969):

El de la conciencia y el conocimiento. El niño aprende a conocer las diferentes partes de su cuerpo, a diferenciarlas y a sentir su papel. El control de sí mismo le permite llegar a la independencia de sus movimientos y a la disponibilidad de su cuerpo con vistas a la acción.

Ajuste postural.

Según La Pierre este término es el *“Modo de reacción personal a un estímulo constante ‘la gravedad’ condicionada tanto por factores morfológicos, neurológicos como afectivos”*. (La Pierre, 1977)

5.1.8 Hábitos posturales viciosos.

Los hábitos y las 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, enderezarse, y como objetivo final automatizar en el esquema corporal la actitud más armónica que podamos conseguir.

Los sanitarios son los «profesores» de esta materia, para la que con frecuencia no los 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, negativizar 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 se debe seguir es: Percepción del defecto por el estudiante, 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.

5.1.9. Hábitos corporales para un mejor rendimiento escolar.

En el rendimiento escolar de un niño no sólo influye la concentración, atención, estudio, y todo lo que se pueda englobar dentro de las capacidades académicas. También los hábitos corporales influyen decisivamente en la actitud y disposición del niño durante el aprendizaje. Una correcta postura al sentarse, el movimiento del cuerpo y estiramiento diario de músculos, así como hacer pequeñas pausas durante el estudio, son hábitos que han de fomentarse dentro de este rubro. (Mora, 2009)

Los huesos, son los que dan forma al cuerpo; la columna vertebral, por ejemplo, es como el tronco de un árbol que ha de permanecer erguido. El estiramiento diario de las más de cien articulaciones que permiten el movimiento del cuerpo puede llevarse a cabo incluso mientras se realiza la tarea. Por ejemplo, puede realizarse el “reposacabezas”: sentado correctamente, se colocan las manos tras la nuca y se jalan los codos hacia atrás cinco veces. Mientras se hace una pausa en el estudio, también pueden realizarse diez mariposas o, simplemente, hacer tres respiraciones profundas para combatir el cansancio. Todos estos ejercicios ayudan, además, a la mejor oxigenación del cerebro. Cuidar la postura tanto al estar sentado como al estar parado y no cargar más de lo necesario en la mochila, son también buenas recomendaciones para un mejor rendimiento corporal y, por tanto, escolar del niño.

5.2 Marco Conceptual

La postura corporal, Kendall (1985) la define como “*la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todomomento*”; es decir, que hace parte de las

funciones vitales de movilidad innata del ser humano constituyéndose en un mecanismo de ajuste de las partes que la componen para trabajar armónicamente.

Cuando hablamos de una postura correcta es la que no presenta exceso de peso sobre la columna y las partes que componen el aparato locomotor, mientras que una postura viciosa es la que satura de peso excesivo a la columna vertebral y las partes que la comprometen, y la postura armónica es la que se acerca más a la postura correcta en donde el ser humano puede llegar a conseguirla según sus posibilidades y etapas de su vida.

Como existe una estrecha relación entre la salud y la postura, esto no garantiza que el que carezca de salud no necesariamente sea por mala postura; y el que padezca de una postura incorrecta no goce de buena salud, ya que las actividades que diariamente realizan muchos de los músculos encargados de mantener la postura no son utilizados en forma correcta, lo que crea molestias y dolores que con el tiempo tienden a agravarse, por ello se les presentara las herramientas necesarias para corregir muchas de las posiciones inadecuadas para que se cree conciencia de ellas y trate de convertirlas en un hábito.

Una buena postura origina impresionantes mejoras estéticas y físicas, pues además de hacer lucir más alto (a), esbelto(a) y elegante, ayuda a balancear el cuerpo, evitando presionar inadecuadamente huesos y músculos

Una postura erguida (bipedestación) es sinónimo de autoestima elevada, sentarse, pararse y caminar derecho(a) puede comenzar como una práctica consciente, hasta convertirse en un hábito. Los beneficios de una adecuada postura van desde una mejoría de la estética del cuerpo- pues el abdomen lucirá más plano y el busto más elevado- hasta la prevención de desviaciones de columna, tensión y dolor de espalda y otros graves problemas de salud.

Los perjuicios de una columna vertebral incorrecta son de grandes magnitudes si se tiene en cuenta que estos son irremediables cuando se vuelven crónicos o estructurales que necesariamente habrá que corregir por medio de cirugía con especialistas, estos perjuicios son conocidos como: hiperlordosis, hipercifosis, escoliosis, síndrome de pie plano, pie valgo, rodillas genu-varo, rodillas genu- valgo, con grandes consecuencias para la salud y la calidad de vida; es por esto que la higiene postural permite aplicar las medidas o normas que se adoptan para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos de postura corporal correcta que el individuo adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de actitudes de postura corporal incorrecta adquiridas previamente ya que la postura dependen fundamentalmente de la función neuro-psicomotriz, donde es necesario que el sistema nervioso y el aparato locomotor no sufran deficiencias, por lo que hay personas que desde su nacimiento, o a lo largo de su vida, sufren alteraciones en su organismo que les impiden adquirir o mantener la postura corporal correcta.

Por lo anterior se tendrá que recurrir al esquema corporal y al ajuste postural los cuales son producto de un desarrollo progresivo ontogenético, en donde el primero hace referencia al conocimiento inmediato que se tiene del propio cuerpo y de sus posibilidades de movimiento y relación con el medio ambiente, dependiendo para ello de una disponibilidad que se tiene del cuerpo y el cual permite conocerse a sí mismo, conocer el ambiente a través de su propio cuerpo y para beneficio del cuerpo. A lo largo de su evolución psicomotriz, la imagen que el niño se forma de su propio cuerpo se elabora a partir de múltiples informaciones sensoriales de orden interno y externo que este percibe.

La organización del esquema corporal es el punto de partida de numerosas posibilidades de acción, y juega un papel de suma importancia en el desarrollo de los niños y las niñas de aquí

que el esquema corporal es la conciencia que se tiene de nuestro cuerpo, de la situación y relación entre los diferentes segmentos que lo componen y de cómo el sujeto lo va percibiendo a lo largo de su vida. Por lo que la educación física se convierte en el medio, que dirigido con idoneidad, contribuye a la formación de habilidades motrices y al desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas de la movilidad, a través de estrategias pedagógicas realizadas en forma de auto educación es un fenómeno muy polifacético que ofrece interés a la psicología, la medicina, la ciencias naturales y a las ciencias sociales, indicando la dirección orientada al logro de un fin concreto del desarrollo del individuo. Este constructo se desarrolla totalmente aproximadamente a los 12 años de edad y para contribuir en dicho proceso se precisa de una adecuada estimulación, pues el esquema corporal plantea una relación vivida entre el sujeto y el universo; el segundo hace referencia a la acomodación del cuerpo a las diferentes posturas que el cuerpo va adoptando según su desarrollo y su crecimiento, implicando un manejo especial del tiempo y del espacio, privilegiando la adopción de posturas corporales correctas.

Siendo estos constructos de desarrollo paralelo y de igual importancia para el crecimiento armónico del ser humano, se debe entonces, recurrir a la estimulación adecuada a través de la Educación Física, generando toda clase de estrategias pedagógicas y metodológicas que contribuyan a la formación integral del estudiante, pensando siempre en las potencialidades del cuerpo y respetando las leyes biológicas, físicas, síquicas y sociales que lo regulan.

Se considera importante para tales efectos la Cartilla Metodológica propuesta para contribuir en la solución del problema de posturas corporales incorrectas adoptadas por los educandos de la institución en cuestión. La cartilla, de manera pedagógica y didáctica, brinda conocimientos y procedimientos apropiados, convirtiéndose en un elemento esencial de

sensibilización y generación de una cultura institucional benéfica para que la formación integral de los educandos sea un éxito.

5.2.1 La educación física

Es según Bolívar (1996),

Una disciplina pedagógica, cuya misión central es la de contribuir a la formación del ser humano desde su campo específico, la motricidad humana. Motricidad que debe ser entendida en dos grandes sentidos, como factor de desarrollo evolutivo y como medio de expresión y comunicación sociocultural. (Bolívar, 1996),

Es el proceso dirigido a la formación y cualificación del desarrollo psicomotriz, al desarrollo de habilidades y destrezas naturales, a la preservación de la salud, al desarrollo de valores sociales e individuales utilizando para ello el movimiento humano. Siendo el movimiento el medio importante para educar al ser humano, este en su nivel filogenético es el resultado de la historia evolutiva de la especie humana frente a las condiciones del entorno y en su relación directa con el desarrollo intelectual, capaz de crear nuevas formas de movimientos y transformar la naturaleza circundante. En su nivel socio genético, el movimiento actual es ante todo elemento de construcción colectiva y no fruto de aportes aislados.

El carácter colectivo debe ser rescatado por la educación física, conservando el respeto por las individualidades, pero salvaguardando el derecho de otros individuos a beneficiarse en sus relaciones personales de una manera cooperativa. Y en su nivel ontogenético, el movimiento humano en su desarrollo atraviesa por diferentes etapas evolutivas con características muy particulares que deben ser tenidas en cuenta. Es necesario destacar que el movimiento del ser humano es educable desde que se nace hasta la vejez.

5.2.2 El deporte

Es el tipo de actividad generalmente física; fundamentalmente competitiva, reglamentada, codificada; clasificada en individual ó colectiva; dirigida al logro de técnicas motrices cada vez más perfectas, marcas más altas; tiempos mejores, etc., en fin, una demostración humana de alto rendimiento físico e intelectual.

El deporte escolar ofrece grandes beneficios al educando, pues le permite la oportunidad de potenciar todas sus capacidades integrales a la vez que le sirve como factor de integración personal y proyección social.

Las etapas de iniciación y formación deportiva son fundamentales debido a que generan en el educando hábitos de cuidado e higiene personal, la demostración constante de los valores sociales y morales, la capacidad de comunicación y expresión, el crecimiento y fortalecimiento armónico de su cuerpo, la disciplina por su práctica responsable y en fin toda una gama de beneficios que le permitan asumir el deporte como un estilo de vida que redunde en su calidad de vida.

Aparece, entonces, el deporte como un medio eficaz que contribuye en la formación integral del niño y en la promoción de múltiples variables que hacen del educando un ser confiable.

5.2.3 Cultura física

De acuerdo con el autor Paz-Sánchez (1987) y Extraído del documento: “El debate necesario entre la educación física, la cultura física y la actividad física: una reflexión para la

formación profesional del estudiante” de la Universidad de Guadalajara (México), se conoce a la cultura física como cuerpo de conocimientos científicos.

La cultura física en sí es una forma de la cultura en general con sus características particulares, la cual está caracterizada por la idea del proceso de perfeccionamiento, educación y desarrollo de “lo potencial”, adquirido y/o asimilado en el hombre y por la capacidad del ser humano por el auto movimiento.

En este camino se comprende que la conexión entre las categorías de cultura y de cultura física es que la cultura nace como un factor decisivo en la formación de capacidades, actitudes, en la conformación de la personalidad del individuo, en la elevación y perfeccionamiento de sus aptitudes físicas y sus capacidades motoras

5.3 Marco legal

- Constitución política de Colombia artículo 67
- Ley General de Educación Artículo 23.
- Ley 181 de 1995 (ley del deporte)
- Decreto 1290
- Decreto 785 2006 (reglamentación de la recreación)

5.4 Marco Histórico

En la Comuna 11 donde se encuentra la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero, tal como se ha presentado históricamente, en la migración existían dos posibilidades de establecerse en la ciudad: bien ubicándose en la zona de periferia, denominada "cinturón de miseria" o en las partes céntricas de la ciudad en hacinamiento, para posteriormente trasladarse a lugares de expansión urbanística accesibles, una vez encontrada la estabilidad laboral anhelada.

Los barrios que conforman la Comuna 11 corresponden a este segundo sistema, es decir, buena parte de sus primeros habitantes procedieron de migraciones internas entre la misma ciudad y los otros mediante migraciones de los departamentos de Chocó, Cauca y Nariño.

El desarrollo urbanístico de esta Comuna se inicia a través de invasiones, proceso que obligó a los dueños de los terrenos a urbanizar y vender lotes para ser desarrollados por autoconstrucción. Dichos predios correspondían a las antes denominadas haciendas La Fortaleza, La Independencia y Aguablanca cuya vocación agrícola y ganadera se encontraba desarrollada.

Posteriormente se efectúan proyectos urbanísticos con el Instituto de Crédito Territorial y la entidad Municipal creada para tal efecto, en programas dirigidos a organizaciones y empresas definidas o abiertas para acceso general. En ese momento del desarrollo urbanístico de la Comuna, no existía una reglamentación clara sobre las áreas a ceder al Municipio, tanto viales como de zonas verdes, bastando solamente la inscripción del proyecto, la localización y definición de este y el tipo de programa a realizar.

Las vías eran cedidas gratuitamente al municipio por parte del propietario de la urbanización. Sin embargo, el componente de zonas verdes, libremente convenido, debía cubrir tanto las necesidades de carácter comunitario y de habitabilidad.

Las viviendas al ser desarrolladas, bien mediante el sistema de autoconstrucción o ejecutadas por las organizaciones estatales encargadas para tal efecto, no reservaron espacios para parqueaderos públicos y privados, sino que suplían las necesidades típicas de vivienda, con buenos espacios de tierra en su lote.

Finalmente, la dotación de servicios públicos, comunitarios (escuelas, colegios, centros de salud, iglesias, etc.) se ha hecho con la participación activa de la ciudadanía a través de sus organizaciones de base.

5.5 Marco Contextual

El Instituto Agustín Nieto Caballero, ubicado en la Carrera 37 # 26C-51 Barrio El Jardín, Cali, Valle del cauca, pertenece a la comuna 11 está ubicada en el oriente de la ciudad. Limita al norte con la comuna 8 y la comuna 12, al oriente con la comuna 13 y la comuna 16 y al occidente limita con la comuna 10.

En ésta comuna se encuentra la sede administrativa de la caja de compensación Comfandi. La Comuna 11 debe su historia a diversos procesos de conformación urbanística, caracterizado en una primera etapa entre los años cincuenta y sesenta, como consecuencia de la migración de gente del campo a la ciudad y más concretamente a Cali, ya que era considerada como lugar de expansión industrial y comercial, generadora de empleo que facilitaría el ingreso laboral a los migrantes en forma rápida.

A lo anterior se le agrega el ser una ciudad cosmopolita, abierta, ubicada en zona plana, de fácil acceso.

Figura 4. Instalaciones de la Institución



Capítulo VI

Diagnóstico

Esta evaluación de la postura, permitió identificar las desviaciones específicas que pueden presentar los estudiantes en su estructura orgánica externa.

Durante el proceso de observación a los estudiantes del grado 1º, de Educación Básica Primaria de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero, en los espacios de las clases de las áreas teóricas, en la clase de educación física, en el descanso y en la formación general se observa que los estudiantes no adoptan una postura correcta, sobre todo dentro del aula de clases, teniendo en cuenta que la mayor parte del tiempo permanecen sentados

Por medio de la observación a través de fotografías en diferentes momentos, se analiza si los estudiantes tienen problemas de columna, reflejado en la evidencia de Hipercifosis, Con los resultados de las observaciones y su respectiva evaluación se determina el punto de partida para determinar el origen de esos malos hábitos en los estudiantes de niveles superiores de educación básica primaria. VER ANEXO 0.

Capítulo VI

Metodología

6.1 Tipo de investigación

El presente estudio puede enmarcarse dentro de lo que se denomina investigación cualitativa, social o etnográfica, en virtud de que este tipo de investigación analiza fenómenos propios de las ciencias sociales; existen claro está, posturas en las que el tipo de investigación esta determinados por el paradigma en que el investigador esté sostenido; en ese sentido existen dos tipos de investigación, una de tipo cualitativa y otra de tipo cuantitativa: “Del paradigma cualitativo se dice que postula una concepción global fenomenológica, inductiva, estructuralista, subjetiva, orientada al proceso y propia de la antropología social. Del paradigma cuantitativo, en cambio, se dice que posee una concepción global positivista, hipotético-deductiva, particularista, objetiva, orientada a los resultados y propia de las ciencias naturales”. (Cazau, 2006, p 33).

Es claro que la adopción de posturas corporales inadecuadas por parte de los niños es un problema que se inserta desde el área de la salud; no obstante, es susceptible de ser abordado desde un punto de vista antropológico, ya que las posiciones adecuadas adquiridas durante el procesos de crecimiento y formación escolarpodríanser modificadas por el sujeto en tanto reciba la educación adecuada, una educación y formación que le permita desarrollar buenas posturas, para disminuir así, una posible afectación de su salud en etapas ulteriores.

Abordado el paradigma en el cual se inscribe este trabajo ahora será pertinente describir el tipo de investigación social sobre el cual se llevará a cabo.

Una de las maneras en que es posible investigar desde el punto de vista de la investigación cualitativa es la **Investigación Descriptiva**. En este tipo de investigación social se trata de analizar y medir variables cualitativas de personas o grupos de personas, las cuales hacen parte del fenómeno social involucrado:

“En un estudio descriptivo se seleccionan una serie de cuestiones, conceptos o variables y se mide cada una de ellas independientemente de las otras, con el fin, precisamente, de describirlas. Estos estudios buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno. Las investigaciones descriptivas constituyen una "mera descripción de algunos fenómenos" (Hyman, 1955:100) ... Su objetivo central es "esencialmente la medición precisa de una o más variables dependientes, en alguna población definida o en una muestra de dicha población" (Hyman, 1955:102). "La conceptualización eficaz del fenómeno a estudiar constituye el problema teórico fundamental que se plantea al analista de una encuesta descriptiva" (Hyman, 1955:129). Los estudios descriptivos (Hernández Sampieri y otros, 1996:71) sirven para analizar cómo es y se manifiesta un fenómeno y sus componentes (ejemplo, el nivel de aprovechamiento de un grupo, cuántas personas ven un programa televisivo y porqué lo ven o no, etc.).” (Cazau, 2006, p 27)

Existen posturas similares como la que expone que en la investigación descriptiva se trata de describir las características más relevantes de un determinado objeto de estudio en lo que tiene que ver con su manifestación y comportamiento, para describir semejanzas y diferencia entre él mismo, pero en otra situación o contexto determinado. Así mismo, la investigación descriptiva proporciona información para el planteamiento de nuevas investigaciones para desarrollar maneras más adecuadas de enfrentarse a ellas. Cabe anotar que en este tipo de descripción no es posible obtener conclusiones generalizadas ni explicaciones, pero sí, descripciones del comportamiento de un fenómeno dado.¹

De allí que, la adopción de posturas inadecuadas en los niños de primer grado de la escuela primaria, como fenómeno social, sea susceptible de ser analizado por este tipo de investigación.

¹Tomado de: <http://www.psicol.unam.mx/Investigacion2/pdf/METO2F.pdf>. Página 2

Población y muestra

En este punto será necesario tener en cuenta la *población* objeto de estudio junto con la unidad de análisis; pero también serán importantes anotar otros datos correspondientes a sus características, el espacio (lugar) y el tiempo cronológico en el cual se va a realizar la investigación con dicha población:

“... se requiere definir la *población* y las unidades de análisis que la compondrán. Las *unidades de análisis* son aquellas entidades cuyas propiedades son las variables que quieren estudiarse. Las unidades de análisis pueden ser personas (alumnos, pacientes, líderes, payasos, soldados, etc.), organizaciones (comerciales, no gubernamentales, hospitales, medios de comunicación, etc), familias, grupos de autoayuda, etc. Deben también definirse sus propiedades y sus coordenadas de lugar y tiempo. Porejemplo, una población estará constituida por todos los alumnos varones de quinto grado de las escuelas públicas (propiedades) de la ciudad de Buenos Aires (lugar) durante el año 2005 (tiempo).” (Cazau, 2006, p 86)

En este estudio se ha creído conveniente trabajar con la población de niños de primer grado, debido a que este nivel se corresponde con la culminación de la edad la maduración biológica en donde se pone de manifiesto de manera constante, las desviaciones relacionadas con las posturas corporales a la hora de sentarse; de allí que la unidad de análisis sea, los estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero sede José María Vivas Balcázar de Cali. Hay un total de 23 niños en ese nivel de escolaridad.

La *muestra* corresponde a diez niños de primer grado. Esta se ha tomado teniendo en cuenta los criterios de Tamayo, 1999:147 y Hernández Sampieri y otros, 1996:233, citados por: (Cazau, 2006, p 88), en donde proponen una manera de realizar el muestreo; se trata de un modelo de *muestreo accidental*, en donde los elementos de la muestra se toman en la medida en

que se van suscitando los eventos hasta completar el numero deseado o escogido como muestra; para este caso, el evento es en el momento en que se evidencia una mala postura corporal del niño al sentarse en el pupitre:

“Muestreo accidental. - Consiste en tomar casos hasta que se complete el número de elementos deseados, es decir, hasta que la muestra alcanza el tamaño precisado ... Por ejemplo, seleccionar una muestra de sujetos voluntarios para estudios experimentales y situaciones de laboratorio” Tamayo, 1999:147 y Hernández Sampieri y otros, 1996:233, citados por: (Cazau, 2006, p 88)

Es de aclarar que el tipo de muestreo es de carácter no probabilístico, debido a que los elementos de la muestra no se toman a azar. Cabe anotar que los muestreos probabilísticos son válidos siempre y cuando el tipo de investigación lo requiere; en ese sentido, la población objeto son niños de primer grado que están empezando la verdadera escolaridad, lo que hace que, desde el punto de vista de la educación y formación de hábitos, puede haber mucha variabilidad en la manera como empiezan a adquirir los malos hábitos en relación con las posturas corporales inadecuadas:

“En el muestreo no probabilístico los individuos no tienen la misma probabilidad de ser incluidos en la muestra, o al menos no puede conocerse dicha probabilidad, por cuanto la selección depende de algún criterio del investigador diferente a la elección por azar. Por ello, según Hernández Sampieri y otros (1996:233) se llaman también *muestreos dirigidos*, y según Rodas (2001) *muestreos de juicio*. De acuerdo a Vallejo Ruiloba y otros (1999:70), se trata de *muestreos no aleatorios* por cuanto la elección de los sujetos no es debida al azar. Los muestreos no probabilísticos son válidos si un determinado diseño de investigación así lo requiere, pero sin embargo, si bien los resultados son generalizables a la muestra en sí o a muestras similares, no son generalizables a una población.” Tamayo, 1999:147 y Hernández Sampieri y otros, 1996:233, citados por: (Cazau, 2006, p 88)

Lo anterior, permite notar que la escogencia tanto de la población como de la muestra necesita tratamiento estadístico básico; no obstante, la naturaleza de este tipo de investigación.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos utilizados

Se ha pensado que, para lograr los objetivos propuestos, especialmente el 1 y 2, se necesitará de instrumentos de recolección y análisis de datos.

Con respecto al primero de ellos se ha escogido a la encuesta, debido a que este instrumento –utilizado en investigación etnográfica- ayuda a recoger datos sobre variables cualitativas para realizar descripciones de fenómenos

Al respecto, León y Montero, 1995:15 referenciado por Cazau, (2006) comenta:

“León y Montero distinguen los métodos descriptivos (observación y encuesta), los métodos experimentales (diseños experimentales con grupos), y los métodos propios de la investigación aplicada (diseños de sujeto único y diseños cuasi experimentales).”

Ellos mismos definen la encuesta de la siguiente manera:

“Se define encuesta como una “investigación destinada a conocer características de una población de sujetos a través de un conjunto de preguntas” León y Montero, 1995:15 referenciado por Cazau, (2006)

Por tanto, el uso de la encuesta que justificado como instrumentos más utilizados en investigaciones descriptivas, ya que como se dijo antes, permite realizar descripciones de las características de fenómenos

Debido a lo anterior, se ha diseñado una encuesta con preguntas que apuntan al objetivo 1 de esta investigación: **Identificar los diferentes hábitos posturales incorrectos de los estudiantes de primer grado de Educación Básica Primaria.**

La encuesta diseñada consta de cinco preguntas. Las cuatro primeras son de tipo cerradas y la última de tipo abierta y está en función de lo que el encuestado responda en la pregunta cuarta. De esta manera, cada pregunta tiene una intención y esas intenciones están ligadas a la intención del objetivo en cuestión, así:

Pregunta 1

¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?

Si -----

No -----

Esta pregunta está encaminada a mostrar el interés que tienen los docentes por las posturas corporales incorrectas en los niños de la escuela en cualquiera de los niveles.

Pregunta 2

¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?

Si -----

No -----

Es interrogante pretende conocer si el docente tiene conocimiento del tema en relación con las consecuencias que pueden tener la adquisición de malos hábitos posturales en niños.

Pregunta 3

¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.

a. Educación en sus hogares -----

- b. Medios de comunicación como la televisión -----
- c. Copian las posturas a sus compañeros -----

Al igual que la anterior, la pregunta busca conocer si el docente tiene conocimiento del tema, esta vez enfocado a las causas.

Pregunta 4

¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?

Si -----

No -----

Esta pregunta tiene dos intenciones: una es indagar acerca del conocimiento sobre cómo se puede ayudar a corregir tales posturas y la otra, es conocer de manera implícita el interés del docente por ayudar a la población de niños de la escuela a que no adquieran tales hábitos

Pregunta 5

En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Esta última pretende reafirmar las dos nociones anteriores, una la del conocimiento del docente sobre que se debe hacer para evitar en los niños las posturas incorrectas y otra la de la intención del mismo para aportarle a la solución del problema.

Así, se ha diseñado la encuesta con las preguntas en el orden estipulado y las intenciones planteadas. Ver anexo 2.

Para consolidar los resultados dela encuesta se utilizará la tabla de abajo:

Tabla 1:

Formato consignación de datos de arrojados por las encuestas

Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía. Área de Educación Física y Deportes. Licenciatura en Educación Física y Deportes. CALI. 2018									
Resultados encuesta									
INVESTIGADOR (ES):									
OBJETIVO: Conocer la opinión de los maestros acerca del tema, así como su disposición para llevar a cabo la educación postural en el aula.									
DOCENTE	PREGUNTA								
	1		2		3		4		5
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
A									
B									
C									
D									
F									

Fuente: elaboración propia.

El formato diseñado como se dijo antes, servirá para consignar los datos que arroje la encuesta en su totalidad, de allí que a la hora de realizar dicha consignación, se deberá tener cuidado de cómo se va a categorizar, especialmente en la última pregunta, la cual es de tipo abierta. En este formato se han incluido las cuatro primeras preguntas cerradas con las opciones de respuesta de SI y NO y de última, la pregunta abierta, de tal manera que permita escribir en detalle las respuestas; todo ello, en función de la cantidad de docentes encuestados.

La fotografía

Así mismo, para esta investigación se ha creído pertinente la utilización de la *fotografía* como herramienta de investigación, en aras de lograr el objetivo 2: **Conocer la opinión de los maestros acerca del tema, así como su disposición para llevar a cabo la educación postural en el aula.**

Gamboa (2014), considera que la fotografía tiene una estrecha relación con la investigación de carácter antropológico y que una de las maneras en que puede ser usada para este fin, es como un instrumento para el registro de la información; de allí que esta puede captar por medio de una imagen un sinnúmero de eventos, muchos de los cuales pueden corresponder a lo que se está buscando dentro de la investigación. Las características que se pueden detectar con este instrumento estarán en función de la habilidad para captar los instantes en que los eventos se producen.

“En términos generales, la relación de las ciencias sociales con la fotografía se puede dar en varios niveles: 1) como una técnica o instrumento para el registro de información; 2) como un mecanismo para la difusión de la información; 3) como tema u objeto de estudio” (Gamboa, 2014, página 11)

Para reforzar este hecho, el mismo autor hace referencia a la importancia de este instrumento para el desarrollo de investigaciones antropológicas de la actualidad, resaltando que esta es necesaria para el trabajo de campo.

“En la actualidad, la fotografía se ha convertido en un elemento indispensable de la investigación en las Ciencias antropológicas. La mayoría de las facultades de antropología contemplan dentro de su currículo la impartición de la técnica fotográfica. Puede decirse que todas las ramas de las ciencias antropológicas la utilizan cotidianamente.” *Ibid.*

Por otro lado, menciona que en la recolección de datos como trabajo de campo, la fotografía cobra un papel estelar, ya que por medio de esta se pueden recolectar datos encriptados dentro de los detalles que solo las imágenes fotográficas podrían captar, pues están “congeladas” en el tiempo y esto permite detallar con mayor rigurosidad los pormenores del evento en cuestión; con respecto a lo anteriormente mencionado comenta:

“...una de las actividades que caracterizan la investigación antropológica es el trabajo de campo, y los datos recolectados suelen plasmarse en un "diario de campo", en el cual se registra todo lo que se observa, toda la información recopilada. En esta etapa la toma de fotografías puede ser muy importante. A pesar de los cuidadosos que seamos en la recolección de datos, de por ejemplo una ceremonia o un ritual, muchas veces se nos escapan detalles, como la expresión gestual o corporal, que solo podremos apreciar, mediante un análisis riguroso de la información gráfica. Una fotografía puede incluir detalles de los cuales el antropólogo-fotógrafo es inconsciente, pero que se revelan en el trabajo de gabinete, es decir, en la fase en la que elaboramos el análisis del material recabado...” Mraz, 2012: 162, citado por: (Gamboa, 2014, página 16)

Lo mencionado arriba permite, por un lado, recolectar datos crudos plasmados en imágenes, y por otro, “capturar” dentro de esas imágenes los detalles que con otras técnicas, sería imposible.

Los datos crudos recolectados por medio de la fotografía, deben ser trasladados a otro formato, tal que permita el tratamiento de los mismos. Se hace referencia a lo que el mismo autor denominó como diario de campo.

Este *diario de campo* no es más que un dispositivo que sirve para registrar los datos que quedaron plasmados –en este caso-, en las imágenes fotográficas, las cuales, de otra manera no podrían ser sistematizadas.

El investigador que ha decidido realizar trabajo de campo, debe contar con un dispositivo en el cual consignar los datos obtenidos en los diferentes tipos de observación al objeto de estudio; en ese sentido, se considera que es un documento esencial en el proceso investigativo²
Se ha diseñado el formato que se utilizará como Diario de Campo y que servirá para recolectar la información aportada por las fotografías.

Es necesario aclarar que el mencionado formato servirá para trasladar en detalle lo que las imágenes fotográficas muestran, de allí que, a la hora de trasladar dichos datos se realizarán teniendo en cuenta que algunas de las ocasiones solo se pudieron identificar entre una y tres veces la postura corporal inadecuada por estudiante, lo que hace que discrepe lo que inicialmente se concibió con lo que realmente se obtuvo. Es necesario recalcar también que en algunos casos solo fue posible tomar una imagen de la postura corporal, debido a que los niños a esa edad son muy inquietos y esto hace difícil la captura de las imágenes.

La siguiente tabla es la que servirá para consignar los datos obtenidos en las fotografías:

²Revisar el artículo El diario de campo: cómplice en la producción de conocimiento de la revista virtual de la universidad EAFIT donde Carlos Mario Correa Soto, magíster en Literatura Colombiana y profesor del Departamento de Comunicación Social de la Universidad EAFIT, se refiere a esta herramienta de investigación. tomado de: <http://www.eafit.edu.co/ninos/publicaciones/diario-de-viaje/diciembre-2015/Paginas/diario-de-campo.aspx>

Tabla 2. Ficha de observación fotográfica

Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía. Área de Educación Física y Deportes. Licenciatura en Educación Física y deporte. CALI. 2018

FICHA DE OBSERVACIÓN FOTOGRÁFICA							
INVESTIGADOR (ES):							
OBJETIVO: Identificar los diferentes hábitos posturales incorrectos de los estudiantes de primer grado de Educación Básica Primaria.							
NIÑA (O)	N° DE FOTO- GRAFÍA	DETALLE DE LA OBSERVACIÓN POSTURAL	CATEGORIAS				
			APOYO EN EL BORDE DEL ASIENTO	TORSIÓN DEL DORSO	ENCORVA MIENTO DE LA COLUMNA -CIFOSIS-.	MAL POSICIONA MIENTO DE LAS PIERNAS	MALA UTILIZACI ON DEL ESPALDAR DEL ASIENTO
1	A						
	B						
2	A						
	B						
	C						
3	A						
	B						
4	A						
	B						
5	A						
6	A						
7	A						
8	A						
9	A						
10	A						
TOTAL (DE 16)							
%							

Fuente: elaboración propia

La ficha de observación-como se ha llamado a este formato-, consta de un encabezado con la información necesaria para identificar las intenciones del mismo; como se trata de recolectar información aportada por las fotografías, entonces contiene -además del encabezado- las siguientes partes:

- Nombre del investigador
- Objetivo de la investigación
- Identificación por medio de un código a la persona a la cual se va a fotografiar, en este caso es un niño o niña del primer grado de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero, sede José María Vivas Balcázar de Cali.
- Número de fotografía
- Detalle de la observación, en donde se plasma los detalles de lo observado en las imágenes
- Tipo de postura corporal inadecuada

Así mismo, permite determinar por categorías las posturas más usuales que van adquiriendo los niños durante la jornada escolar. Las mencionadas categorías son:

1. Apoyo en el borde del asiento
2. Torsión del dorso
3. Encorvamiento de la columna –cifosis-
4. Mal posicionamiento de las piernas
5. Inadecuada utilización del espaldar del asiento

6.4 Diseño Metodológico

Conociendo ya el tipo de investigación, la muestra a tratar y los instrumentos de recolección y análisis, es posible plantear el siguiente desarrollo metodológico. Ver tabla siguiente:

Tabla 3:

Diseño metodológico

DESARROLLO METODOLOGICO			
OBJETIVOS ESPECIFICOS	ACTIVIDADES	INSTRUMENTOS	
1 Identificar los diferentes hábitos posturales incorrectos de los estudiantes de primer grado de Educación Básica Primaria.	Tomar fotografías a unos estudiantes de grado primero de la Institución	Fotografía, tablas estadísticas y gráficas	
2 Conocer la opinión de los maestros acerca del tema, así como su disposición para llevar a cabo la educación postural en el aula.	Realizar una encuesta a estudiantes de grado primero de la Institución Educativa Agustín Nieto Caballero Sede José María Vivas Balcázar de Cali.	Encuesta, tablas estadísticas y gráficas	
3 Correlacionar los resultados arrojados por los objetivos 1 y 2 para extraer elementos para el diseño de estrategias pedagógicas relacionadas con los hábitos posturales saludables.	Realizar un análisis de correlación de los resultados obtenidos en los dos objetivos anteriores para extraer nuevos elementos que sirvan para el diseño de estrategias pedagógicas sobre posturas corporales inadecuadas	No aplica	
4 Proponer estrategias pedagógicas que sirvan para el desarrollo de hábitos posturales adecuados en los niños	Realizar un compilado de estrategias pedagógicas a partir de los elementos arrojados por la investigación	No aplica	

Fuente: creación propia.

Resultados y análisis

Para dar cuenta de los resultados obtenidos y así poder analizar, se procederá de la siguiente manera:

Inicialmente se tomarán los datos crudos en tablas independientes, de tal forma que permita tener un primer acercamiento sobre las tendencias mostradas por los dos instrumentos – encuesta y fotografía-, luego de eso se realizará otra tabla donde aparezcan las principales categorizaciones en función del porcentaje de eventos repetidos. Con ello se procederá a realizar los análisis respectivos, los cuales en últimas permitirá ver qué elementos arroja cada instrumento, tal que sirvan para realizar la triangulación como se ha dejado establecido dentro de los objetivos específicos; producto de esta última, arrojará otros elementos que permitan ofrecer alternativas pedagógicas para el diseño y desarrollo de actividades que conlleven a disminuir la incidencia de posturas corporales inadecuadas en los niños.

Resultados delas encuestas

Después de haber aplicado las encuestas a los docentes de la institución, será necesario consignar los resultados en una tabla que permita ver por medio de categorías, el pensamiento de estos, de tal manera que se pueda evidenciar elementos relacionados con el objetivo específico planteado.

Para tal efecto será necesario revisar los resultados de la encuesta consignados en la tabla siguiente:

Tabla 4:

Resultados encuesta a docentes

Resultados encuesta										
INVESTIGADOR (ES):										
OBJETIVO: Conocer la opinión de los maestros acerca del tema, así como su disposición para llevar a cabo la educación postural en el aula.										
DOCENTE	PREGUNTA									
	1		2		3			4		5
	SI	NO	SI	NO	a	b	c	SI	NO	PREGUNTA ABIERTA
A	X		X		X			X		Haciendo la corrección y el llamado de atención cada vez que sea necesario, explicándoles los posibles problemas que puede tener su cuerpo si no asumen una correcta postura.
B	X				X	X	X	X		Pienso que las malas posturas se corrigen desde la casa y en el colegio; en la casa, sentándose bien y ejercicios en Educación Física de buenas posturas al caminar. Todo esto se puede corregir en los primeros grados en las clases de Educación Física
C	X		X		X			X	X	Realizar campañas de conceptualización y sensibilización. Reforzar las buenas prácticas de sanas posturas en el quehacer diario en sus casas
D	X			X	X			X	X	Ejercicios que ayuden a corregir postura
TOTAL	4		2	1	4	1	3	4		
%	100	0	50	25	100	25	75	100	0	

Fuente: Elaboración propia

La tabla 4 permite ver las respuestas de los docentes encuestados con respecto a las preguntas 1 a 4. Los resultados de la última pregunta deberán ser tratada de manera independiente, aunque esta en estrecha relación con las anteriores, especialmente con la cuarta.

Análisis de las encuestas

Con los datos de la encuesta consignados en la tabla anterior, es posible realizar los análisis respectivos, teniendo en cuenta la categorización que permiten tanto las preguntas cerradas como la abierta.

Siendo las preguntas las que a continuación se relacionan:

1. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?
2. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?
3. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.
 - d. Educación en sus hogares -----
 - e. Medios de comunicación como la televisión -----
 - f. Copian las posturas a sus compañeros -----
4. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?
5. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Es de anotar que la manera en que estas preguntas han sido diseñadas, implican una secuencia de indagación del pensamiento del docente con relación a las posturas corporales

inadecuadas en los niños escolares y es que se indaga tanto el *nivel de conocimiento* como el *interés* del docente frente a este tema, de allí que en la pregunta 1, el 100% de los encuestados afirma que se interesa por el tema. En la pregunta 2, sobre el conocimiento de las consecuencias de las malas posturas corporales, solo el 50% dice conocer -aunque con ello no se pueda determinar el grado de conocimiento que el encuestado tiene sobre el tema-, el 25% desconoce el tema y existe un 25% que no respondió la pregunta. Con respecto a la concepción sobre las causas de las malas posturas, el 100% cree que está relacionado con la educación de los niños en sus hogares, solo el 25% cree que las causas sean los medios de comunicación como la televisión, mientras que el 75% cree que las malas posturas se ven influenciadas por sus propios compañeros. Se debe anotar además de ello, que el 25% de los encuestados le atribuyen a una sola causa (la educación dentro del hogar), el 50% les atribuye a dos de las causas (la educación dentro del hogar y los medios televisivos) y solo un 25% considera que a las tres causas simultáneamente.

La cuarta pregunta tiene un 100% de respuesta afirmativa, lo que implica que todos creen que se puede ayudar a disminuir la incidencia del problema en los niños. La quinta pregunta nos revelará cómo hacerlo, según los docentes encuestados. De lo anterior se puede categorizar lo siguiente:

Categorías extraídas de las preguntas cerradas de la 1 a la 4.

- a. Se debe tener en cuenta el nivel de conocimiento de los docentes frente al tema
- b. Los docentes están de alguna manera interesados en el tema y dicen querer ayudar frente al mismo
- c. La mayor causa del problema radica en la educación dentro de los hogares de los niños

Categoría extraída de la pregunta abierta

Los resultados de la pregunta abierta sobre lo que habría que hacer para ayudar en el problema, permite destacar las siguientes categorías:

- Hacer corrección y llamado de atención cuando se presente el evento
- Explicar sobre las consecuencias de las malas posturas a los niños cuando se presente el evento
- Se debe corregir en la casa cada vez que ocurra el evento. Reforzar las buenas prácticas de sanas posturas
- Ejercicios que ayuden a corregir la postura. (Aquí no especifica si es en el colegio o en la casa)
- Se debe corregir en el colegio cada vez que ocurra el evento en la clase de educación física y haciendo campañas de conceptualización y sensibilización

La categorización anterior se puede sintetizar en la siguiente categoría general.

- Los docentes están de acuerdo -al menos en un buen porcentaje-, que se debe trabajar frente al problema tanto en la casa como en el colegio y desde ahí reforzar sobre las posturas corporales inadecuadas

Categorización final

Al recopilar las categorías obtenidas de las preguntas cerradas y la categoría de la pregunta abierta, se obtiene lo siguiente:

- a. Se debe tener en cuenta el nivel de conocimiento de los docentes frente al tema

- b. Los docentes están de alguna manera interesados en el tema y dicen querer ayudar frente al mismo
- c. La mayor causa del problema radica en la educación dentro de los hogares de los niños
- d. Los docentes están de acuerdo -al menos en un buen porcentaje-, que se debe trabajar frente al problema tanto en la casa como en el colegio y desde ahí reforzar sobre las posturas corporales inadecuadas

Resultados de las observaciones fotográficas

La tabla de abajo muestra los resultados obtenidos en la observación fotográfica realizada a los niños de primer grado de la institución.

Tabla 5.

Resultados observaciones fotográficas de posturas corporales inadecuadas en los niños

Universidad del Valle. Instituto de Educación y Pedagogía. Área de Educación Física y Deportes. Licenciatura en Educación Física y Deportes. CALI. 2018								
FICHA DE OBSERVACIÓN								
INVESTIGADOR (ES):								
OBJETIVO: Identificar los diferentes hábitos posturales incorrectos de los estudiantes de primer grado de Educación Básica Primaria.								
NIÑA (O)		N° DE FOTO-GRAFÍA	DETALLE DE LA OBSERVACIÓN POSTURAL	CATEGORIAS				
				APOYO EN EL BORDE DEL ASIENTO	TORSIÓN DEL DORSO	ENCORVAMIENTO DE LA COLUMNA - CIFOSIS-	POSICIÓN INADECUADA DE LAS PIERNAS	MALA UTILIZACIÓN DEL ESPALDA R DEL ASIENTO
1	A		La persona se encuentra sentada con la pierna izquierda flexionada				X	X

		sobre la base del asiento y la otra pierna sobre el piso; además de ello, no utiliza el espaldar ya que este esta hacia su lado izquierdo sin realizar ningún trabajo de apoyo					
	B	Ahora se encuentra sentada sobre el borde frontal de la silla y con la columna encorvada. El espaldar de la silla no tiene contacto con la espalda dela persona	X		X		X
2	A	La persona se encuentra apoyando la mayor parte de su peso sobre la pierna izquierda otra parte de su peso con la rodilla derecha y con los codos sobre la mesa se apoya su dorso, adoptando una posición de la columna encorvada			X	X	
	B	Ahora está apoyado casi todo el peso de su cuerpo en la pierna derecha, otra parte con la rodilla sobre la base del asiento y con el cuerpo volteado		X	X	X	
	C	En este caso se encuentra sentado sobre una esquina izquierda de la base del asiento y con el dorso haciendo torsión	X	X		X	

3	A	Se encuentra sentada sobre el borde del asiento y apoyándose con la mano sobre el asiento a manera de espaldar, pese a que la silla tiene espaldar, al cual está muy distante de su espalda	X				X
	B	En este caso, está apoyada casi todo el peso de su cuerpo en la pierna derecha, otra parte con la rodilla en una esquina de la base del asiento	X			X	
4	A	Esta sentado sobre el borde izquierdo del asiento con las piernas parcialmente estiradas hacia la izquierda del mismo, con el dorso inclinado hacia la derecha y la espalda parcialmente apoyada en el espaldar del asiento	X	X		X	X
	B	Ahora está sentado sobre el borde izquierdo del asiento con las piernas parcialmente estiradas hacia la izquierda del mismo, con el dorso en torsión hacia la derecha y apoyada sobre el espaldar del asiento	X	X	X	X	

5	A	Se encuentra sentado apoyando todo el peso de su cuerpo sobre el borde frontal de asiento	X				
6	A	Está sentada sobre el borde derecho del asiento con la espalda haciendo torsión hacia la izquierda y apoyando su dorso con el brazo izquierdo sobre la mesa	X	X	X		
7	A	Se encuentra sentada sobre el borde derecho	X				
8	A	Está torsionando el dorso hacia la izquierda apoyándose con uno de sus brazos sobre la mesa y el otro sobre el borde superior del espaldar		X			X
9	A	Se encuentra sentado sobre el borde izquierdo con una sola pierna sobre el asiento y la otra por fuera de él, como haciendo palanca de apoyo y el dorso ligeramente torsionado hacia la izquierda	X	X	X	X	
10	A	La persona se encuentra sentada con la pierna izquierda flexionada sobre la base del asiento y la otra		X		X	X

		pierna sobre el piso; además de ello, no utiliza el espaldar ya que este esta hacia su lado izquierdo sin realizar ningún trabajo de apoyo					
TOTAL (DE 16)			11	10	6	9	6
%			68,8	62,5	37,5	56,3	37,5

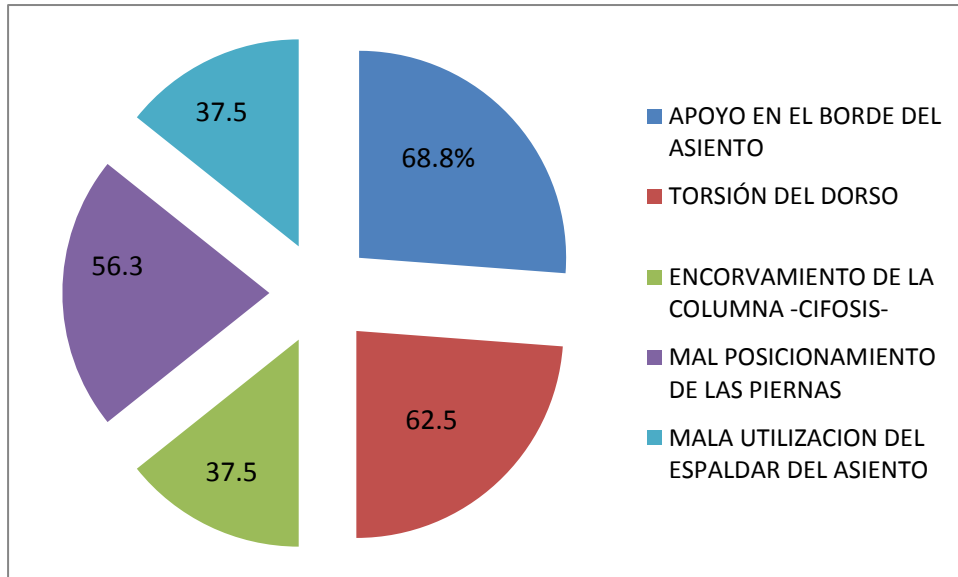
Los resultados consignados en la anterior tabla ayudarán a realizar los respectivos análisis respectivos

Análisis de las observaciones fotográficas

Los resultados que muestra la tabla, hacen entrever que las categorías que más tuvieron incidencia fue la de **Apoyo en el borde del asiento** con 68.8%, la de **Torsión en el dorso** con 62.5% y la de **Posición inadecuada de las piernas**. Las que menos incidencia tienen son las categorías **Encorvamiento de la columna –cifosis-** y **Mala utilización del espaldar de la silla** con un porcentaje de 37.5% cada uno. Ver gráfica de abajo

Gráfica 1.

Porcentaje posición corporal inadecuada al sentarse



Fuente: Elaboración propia

Nota: cada porcentaje corresponde al porcentaje obtenido de 16 observaciones en 10 niños tomados como muestra

La corta distancia entre la primera y tercera categoría supone que estas tres variables se mueven de manera simultánea en función de las actividades que el docente maneje con los estudiantes en ese momento, ya sea realizar un dibujo o pintar o escribir un dictado; además de eso, pareciera que son complementarias. Si vemos los resultados de la tercera y quinta categoría, están relacionadas con el apoyo en el espaldar de la silla.

Esto hace entrever que la utilización del espaldar de la silla está relacionada con la correcta posición de la columna y así mismo del dorso encorvado, desvinculándose de las posturas inadecuadas relacionadas con las de posición en alguno de los bordes de la base dela

silla que, como se dijo antes se vincula con la torsión de la columna y la mala posición de las piernas.

El anterior análisis permite determinar dos categorías principales:

- a. Posición inadecuada con relación a la utilización de la base del asiento y,
- b. Posición inadecuada con respecto al uso del espaldar del asiento

Ahora bien, si cruzamos las categorías **torsión del dorso y encorvamiento de la columna**, vemos que de las 16 observaciones realizadas a los niños, en cuatro de ellas se presenta simultaneidad entre las dos categorías en mención dando un 25% de incidencia – un porcentaje alto en virtud de que está globalizando todo el proceso de observación-, lo que indica que las posiciones inadecuadas relacionadas con la **torsión del dorso y encorvamiento de la columna**, están ligadas al resto de posiciones corporales inadecuadas.

De lo anteriormente analizado se puede deducir que: las dos maneras en que se adquiere una mala postura corporal son:

Las dos categorizaciones están relacionadas de manera directa con las deformaciones de la columna, debido a que en los dos casos se presenta, ya sea torsión de la columna o encorvamiento de la columna y, en el peor de los casos torsión y encorvamiento de manera simultánea.

Correlación de los resultados de los objetivos 1 y 2

Los resultados obtenidos a partir del análisis de los objetivos 1 y 2 se pueden sintetizar en la tabla siguiente:

Tabla 6.

Correlación resultados objetivo 1 y 2

CORRELACIÓN OBJETIVOS 1 Y 2 POR CATEGORIAS				
OBJETIVO 1	OBJETIVO 2			
CATEGORÍA	CATEGORIAS			
1	1	2	3	4
Las dos categorizaciones están relacionadas de manera directa con las deformaciones de la columna, debido a que en los dos casos se presenta, ya sea torsión de la columna o encorvamiento de la misma y, en el peor de los casos torsión y encorvamiento de manera simultánea.	Se debe tener en cuenta el nivel de conocimiento de los docentes frente al tema	Los docentes están de alguna manera interesados en el tema y dicen querer ayudar frente al mismo	La mayor causa del problema radica en la educación dentro de los hogares de los niños	Los docentes están de acuerdo -al menos en un buen porcentaje-, que se debe trabajar frente al problema tanto en la casa como en el colegio y desde ahí reforzar sobre las posturas corporales inadecuadas

Fuente: Elaboración propia

La tabla anterior muestra cómo de la primera categorización, resultan dos variables con respecto a la postura corporal inadecuada y que se deben tener en cuenta; una de ellas, es la posición del cuerpo con respecto a la base y la otra la posición del cuerpo relacionada con el espalda, ya que quedaron demostradas que ambas situaciones generan mala postura de la columna y en ese mismo sentido podrían repercutir en años adelante en la salud de los niños.

Por otro lado, las cuatro categorías que resultan de la encuesta –nivel de conocimiento del docente frente al tema, el interés de los mismos frente a la temática, la educación en el hogar como principal causa del problema y la necesidad de trabajar con los niños tanto en la casa como en la escuela-, todas están directamente implicadas en la adopción de posturas inadecuadas. Cuando el docente y los padres de familia desconocen la temática o no están interesados en la misma, es claro que en ninguna de las dos instancias se hace lo necesario para que este problema disminuya.

Por otro lado, parte de la solución radica en las acciones a tomar ya sea de manera inmediata o mediata, por parte especialmente de los docentes y en una segunda instancia por parte de los padres de familia. Con respecto a este punto, se ha manifestado que la responsabilidad docente recae de manera directa en el área de Educación Física.

De esta manera, al correlacionar las categorías, nos enfrentamos al hecho de que de alguna manera se debe diseñar actividades que ayuden a que el problema tenga el menor impacto posible en los niños, especialmente en años posteriores cuando se evidencien las dificultades en salud por parte de los infantes.

Tabla 7. Elementos clave para el diseño de estrategias pedagógicas sobre posturas corporales inadecuadas

Con base en la correlación de categorías realizadas en el punto anterior, se puede proponer algunos elementos clave en el diseño de actividades pedagógicas que conlleven a que los niños no adquieran hábitos posturales inadecuados de tal manera que esto ayude a que el

problema tenga repercusiones ulteriores en los niños; de esta manera, cada categoría implica una posible estrategia pedagógica, así: Ver tabla de abajo.

Tabla 7. Elementos para el Diseño de Estrategias Pedagógicas sobre Posturas Corporales Inadecuadas.

ELEMENTOS PARA EL DISEÑO DE ESTRATEGIAS PEDAGÓGICAS PARA LOS HÁBITOS DE POSTURAS CORPORALES INADECUADAS	
VARIABLE	ESTRATEGIA PEDAGÓGICA
Interés sobre el tema, tanto de docente y padres de familia	Pese a que los docentes muestran interés, hay que determinar hasta qué punto lo hacen, por medio de indicadores medibles
Conocimiento de padres de familia y docentes sobre el tema	El conocimiento sobre el tema tanto a docentes como a padres de familia, debe estar mediado por la capacitación frente a la temática.
Implicación de los padres de familia dentro de los hogares	La implicación de los padres de familia en el proceso de formación sobre posturas corporales adecuadas, debe verse fortalecida en la medida en que avanza el proceso educativo con los niños.
El trabajo pedagógico tanto en los hogares como en las escuelas	Será recomendable buscar las estrategias con las cuales se logrará que el niño adquiriera hábitos deseables con respecto a las posturas corporales inadecuadas.

Fuente: Creación propia.

- Con respecto al interés tanto del docente como padres de familia, vemos que, pese a que los docentes muestran interés, hay que determinar hasta qué punto lo hacen. Una manera de medir este aspecto es por medio de la actuación sobre la responsabilidad y sentido de

pertenencia de estos, frente a las actividades pedagógicas diseñadas. Así mismo, el interés de los padres de familia por el tema debe ser fomentado a partir de charlas de sensibilización y capacitación.

- Con respecto al conocimiento de padres de familia y docentes, tenemos que el conocimiento sobre el tema tanto a docentes como a padres de familia, debe estar mediado por la capacitación frente a la temática. Los docentes claro está, en un nivel y los padres de familia en otro. Las capacitaciones deben ser periódicas y cíclicas, de tal manera que la información siempre este vigente en la cognición de las personas que reciben la capacitación -docente y padres de familia-. se debe aclarar además que, pese a que los resultados apuntan de cierta manera a los docentes de educación física, se considera que es necesario que todos los docentes se integren a este proceso.
- Al referirnos a la implicación de los padres de familia dentro de los hogares, tenemos que este punto es consecuencia de lo que se logre hacer en los puntos anteriores, teniendo en cuenta que son una secuencia lógica que va desde el interés de los implicados educativamente hablando, hasta el nivel de conocimiento que estos posean. De allí que la implicación de los padres de familia en el proceso de formación sobre postura corporales adecuadas, debe verse fortalecida paulatinamente, en la medida en que avanza el proceso educativo con los niños.
- En relación con el trabajo pedagógico tanto en los hogares como en las escuelas y tomada la ruta deseada con respecto a padres de familia y docentes, será recomendable buscar las estrategias con las cuales se logrará que el niño adquiera hábitos deseables con respecto a las posturas corporales inadecuadas; para lo cual se podría partir de la utilización de la lúdica, lograr los efectos deseados. el juego cumple un papel importante como uno de las

actividades rectoras de la pedagogía infantil y este se puede canalizar para que cumpla con la función pedagógica, la de formar para tener buenos hábitos posturales.

Los datos arrojados por la investigación muestran que existe un gran compromiso de parte de la institución educativa y en otra medida, la intervención de la educación en el hogar. Las actividades que se realicen desde esos dos flancos, tendrán incidencia a mediano plazo en posturas corporales correctas.

Conclusiones

Luego de realizar la presente investigación basada en los resultados, es posible sacar las siguientes conclusiones:

- Se detecta problemas de posturas incorrectas en los niños, desde los primeros niveles de escolaridad, debido a la gran cantidad de tiempo que los infantes permanecen sentados; sin embargo, los malos hábitos posturales nacen en el seno del hogar de cada niño y trasciende a través del tiempo en otras instancias como, por ejemplo, la educativa, teniendo en cuenta que estos procesos duran largos periodos de tiempo y se vuelven crónicos si no es corregido tempranamente.
- Existe un desconocimiento real de las implicaciones que tienen los hábitos de posturas inadecuadas en los niños; en ese sentido los docentes y todo personal a cargo debe capacitarse para realizar verdaderos procesos de prevención sobre este tipo de posturas en los niños.
- La comunidad educativa encabezada por los directivos docentes, acompañados de los docentes, padres de familia y demás personas relacionadas con la formación integral de los estudiantes, debe diseñar y desarrollar planes de prevención de posturas inadecuadas; en ese sentido, toda medida de formación en los niños debe estar mediada por la realización de actividades que implique la lúdica, de tal manera que adquirir buenos hábitos sobre posturas corporales, sea más que una tarea por realizar, una actividad cotidiana que en la medida en que se realice, perdurará a través del tiempo hasta convertirse en hábito.

- La formación en hábitos saludables sobre posturas corporales debe siempre estar ligada al buen trato y la toma de conciencia progresiva, nunca debe ser enseñada desde la práctica coercitiva, ni mediada por aprendizajes técnico-científicos que los niños a esa edad no sabrían comprender, de allí que -como se dijo antes-, debe estar permeada por la lúdica como actividad rectora.

Recomendaciones

Los malos hábitos sobre posturas corporales inadecuadas, es un problema que puede ser tratado tanto en el seno del hogar de cada niño como en la escuela. Una de las primeras cosas que se recomienda hacer, es que los padres hagan parte del proceso de concientización, tal que les permita desde el seno de sus hogares, tomar decisiones tempranas para que logren a mediano y largo plazo su prevención y de esa manera, evitar daños a la salud en etapas posteriores.

Las actividades de sensibilización que se realicen deben ir acordes al nivel de escolaridad de los padres de familia

En el caso de los docentes, se debe tener en cuenta al área a la que pertenecen; no obstante, todos deberán capacitarse y poner a prueba sus conocimientos sobre el tema y en esa misma medida aplicarlos a los grupos de niños que atiende.

Referencias Bibliográficas

- Aguado, X. (1995). *Educación postural de tareas cotidianas en la enseñanza primaria. Una visión ergonómica*. Tesis doctoral. España: I.N.E.F.C. Universidad de Barcelona.
- Andújar, P. & Santonja, F. (1996). *Higiene postural en el escolar*. En Ferrer, V., Martínez, L. y Santonja, F. (1996). *Escolar: Medicina y Deporte*. Albacete: Diputación Provincial de Albacete.
- Andújar, P. & Santonja, F. (1996). Higiene postural en el escolar: influencia de la educación física. En: Ferrer V, Martínez L, Santonja F (eds). *Escolar: Medicina y Deporte*. Albacete. Diputación Provincial de Albacete, 1996; 342-367
- Bolívar, C. (1996). *Didáctica de la educación física de base*. Tercera ed. Kinesis.
- Bonilla, C. B. (1985). Pedagogía y educación física. [En línea]. *Educación física y deporte*, 7(1-2), 1985. Recuperado de: <http://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/educacionfisicaydeporte/articulo/view/4684>
- Casimiro, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral, Granada: Universidad de Granada.
- Cratty, B.J. (1982). *El desarrollo perceptivo y motor en los niños*. Barcelona. Paidós.
- González, M.L.(s.f.). Artículo: Salud y postura Corporal. En: "*Ortopedia*", Tomo II. La Habana: Editorial del Estado, 540 p., p. 24.
- Kendall, F. P. (1985). *Músculos: Pruebas y funciones*. Barcelona: Jims
- La Pierre (1977). *La reeducación física. Cinesiología y reeducación*. Tomo I, 3 ed. Barcelona: Científico-Médica

- Mora, L. (2009). Artículo científico: *Hábitos corporales para un mejor rendimiento escolar*
Publicado el 20 de Ene del 2009. Austria.
- Loli, G. & Silva, Y. (2008) *Psicomotricidad, intelecto y afectividad*. Lima: Editorial Bruño
- Losada, M. (2008). Estudio de la adopción de hábitos posturales incorrectos y su repercusión en
la anatomía de niños de la educación primaria. *Revista Cubana de la Cultura
Física. Acción*, (7):16-19, 2008. Habana, Cuba:
- Navas, M. L. & Escalona, R. J. (2002). Artículo Científico: Postura corporal, una problemática
que requiere mayor atención y educación Santiago de Cuba: Instituto Superior de
Cultura Física "Comandante Manuel Fajardo", Recuperado de:
<http://www.monografias.com/trabajos19/postura-corporal/postura-corporal.shtml>
- Paz-Sánchez (1987) *El debate necesario entre la educación física, la cultura física y la actividad
física: una reflexión para la formación profesional del estudiante*. México:
Universidad de Guadalajara
- Reyes, J. C.; Tovar, M.; Escalona Labaceno, R.; De Jesús, C. (2008) Postura corporal, una
problemática que requiere mayor atención y educación. [En línea]. La Plata.
Recuperado de:
http://www.fuentesmemoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.680/ev.680.pdf
- Santonja, F. (1997). *Más de la mitad de los escolares se sientan incorrectamente en clase*. Diario
La Verdad, 25 de septiembre de 1997
- Vargas, J. E. (2007) Desarrollo infantil: La Teoría de Wallon. México: Asociación Oaxaqueña de
Psicología A.C. En http://www.conductitlan.net/henry_wallon.ppt
- Vayer, P. (1985). *El niño frente al mundo*. Barcelona: Científico Médica, pp. 22-23.

Webgrafía

Cazau, P. INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN EN CIENCIAS SOCIALES Tercera Edición Buenos Aires, Marzo 2006

<http://alcazaba.unex.es/asg/400758/MATERIALES/INTRODUCCI%C3%93N%20A%20LA%20INVESTIGACI%C3%93N%20EN%20CC.SS..pdf>

Lafuente Ibáñez, Carmen; Marín Egoscóabal, Ainhoa Metodologías de la investigación en las ciencias sociales: Fases, fuentes y selección de técnicas Revista Escuela de Administración de Negocios, núm. 64, septiembre-diciembre, 2008, pp. 5-18 Universidad EAN Bogotá, Colombia
<http://www.redalyc.org/pdf/206/20612981002.pdf>

METODOS DE INVESTIGACION

<http://www.psicol.unam.mx/Investigacion2/pdf/METO2F.pdf>

Investigación - Acción - Participativa. Por: José Raúl Rojas SDB. Tomado de:

<http://tie.inspvirtual.mx/recursos/temas/etv/OAParticipacionSocialWeb/material/La%20investigaci%C3%B3n%20acci%C3%B3n%20participativa.pdf>

Investigación - Acción - Participativa. Estructura y fases. Tomado de:

http://www.redcimas.org/wordpress/wp-content/uploads/2012/08/m_JMarti_IAPFASES.pdf

Experiencias y metodología de la investigación participativa

http://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/6023/S023191_es.pdf

Ana Belén Salamanca Castro, Cristina Martín-Crespo Blanco. EL MUESTREO EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. Revista Nure Investigación, nº 27, 2007

<http://ceppia.com.co/Documentos-tematicos/INVESTIGACION-SOCIAL/MUESTREO-INV-CUALITATIVA.pdf>

Gamboa, J. La fotografía como herramienta para la investigación en las ciencias antropológicas. Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán. Número 265. Página 11. Tomado de:

<http://www.cirsociales.uady.mx/revUADY/pdf/265/ru2653.pdf>

Orellana López, Dania M^a; Sánchez Gómez, M^a Cruz TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS EN ENTORNOS VIRTUALES MÁS USADAS EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA Revista de Investigación Educativa, vol. 24, núm. 1, 2006, pp. 205-222 Asociación Interuniversitaria de Investigación Pedagógica Murcia, España <http://www.redalyc.org/pdf/2833/283321886011.pdf>

El diario de campo: cómplice en la producción de conocimiento. Tomado de: <http://www.eafit.edu.co/ninos/publicaciones/diario-de-viaje/diciembre-2015/Paginas/diario-de-campo.aspx>

La fotografía como herramienta de investigación exploratoria de un fenómeno social. Tomado de: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/ldf/jimenez_r_mc/capitulo3.pdf. Página

TERESITA ALZATE YEPES ANA MARGARITA PUERTA C. ROSA MARÍA MORALES Una mediación pedagógica en educación superior en salud. El diario de campo. Revista Iberoamericana de Educación. Universidad de Antioquia, Colombia <https://instrumentos-investigacion.wikispaces.com/file/view/Diario%20de%20Campo.pdf/277868618/Diario%20de%20Campo.pdf>

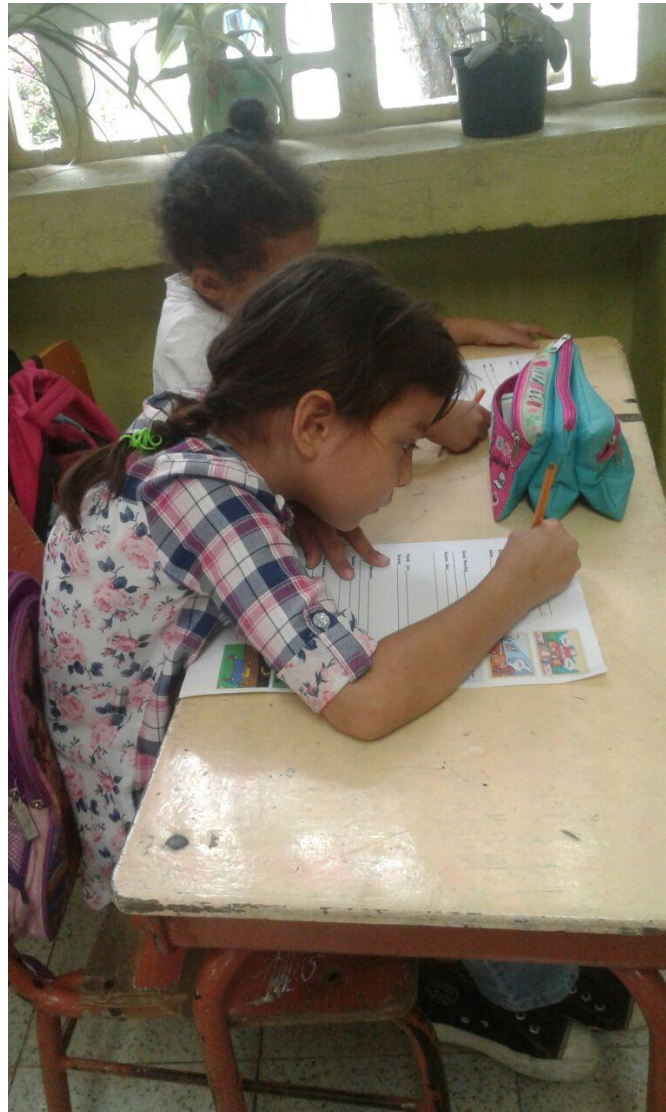
Imagen posturas corporales inadecuadas al sentarse <http://www.saudeter.com/wp/wp-content/uploads/2014/10/higiene-escolar1.jpg>

ANEXOS

ANEXO 0. PORTURAS INADECUADAS AL SENTARSE DETECTADAS EN NIÑOS DE GRADO PRIMERO DE PRIMARIA













ANEXO 1. IMÁGENES CAPTURADAS DE NIÑOS DE GRADO PRIMERO CON POSTURAS CORPORALES INADECUADAS



1-A



1 - B



2-A



2-B



2-C



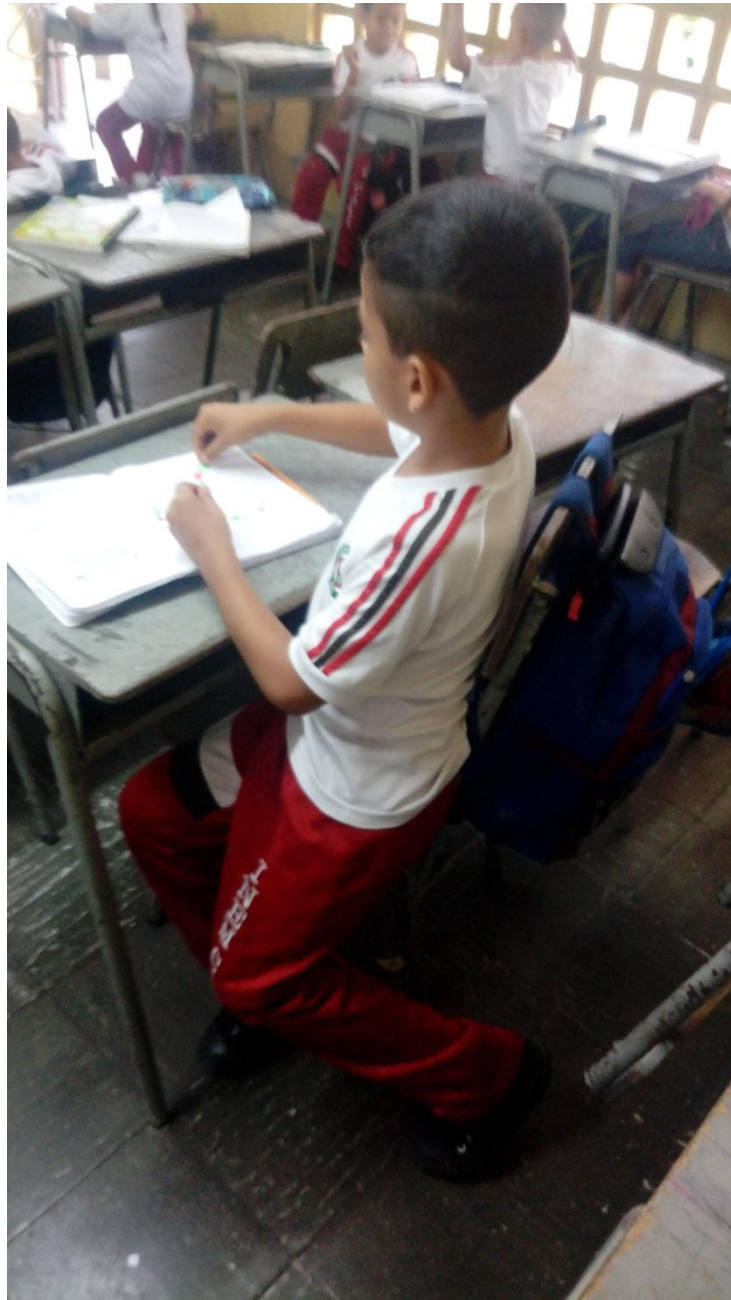
3-A



3-B



4-A



4-B



5-A



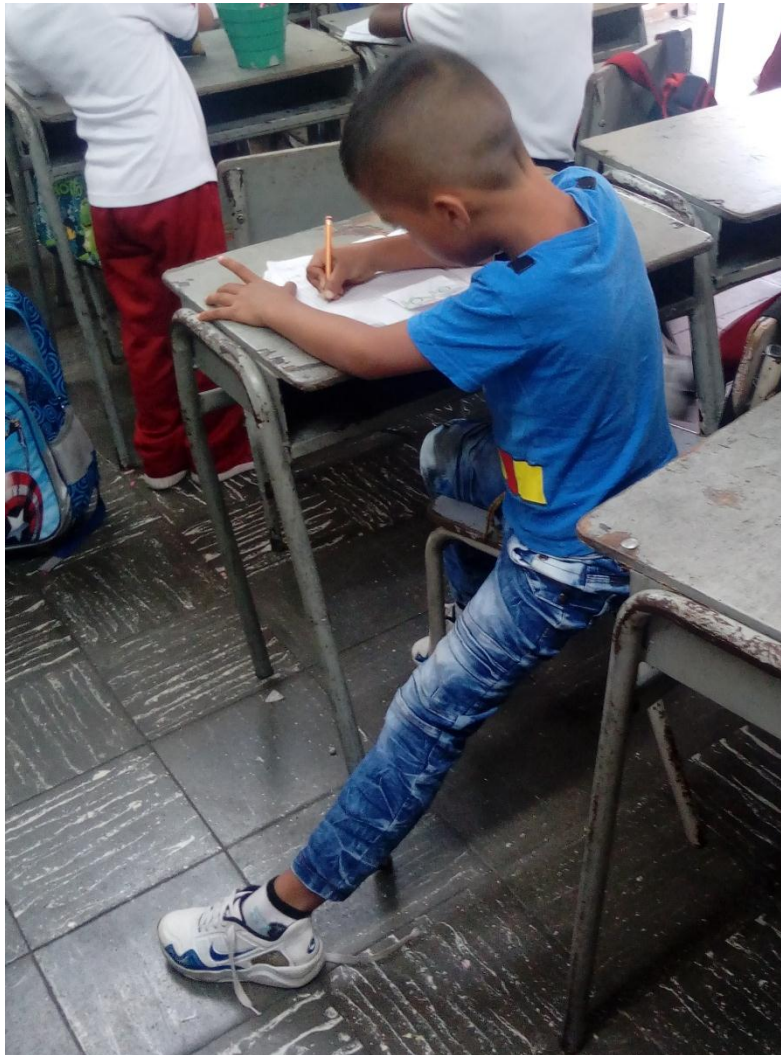
6-A



7-A



8-A



9-A



10-A

Anexo 2: Encuestadiseñada para los docentes

ENCUESTA SOBRE POSTURAS ADECUADAS EN LOS NIÑOS

Licenciado:

Sírvase diligenciar la siguiente encuesta relacionada con las posturas corporales de los niños de quinto grado.

6. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?

Si -----

No -----

7. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?

Si -----

No -----

8. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.

g. Educación en sus hogares -----

h. Medios de comunicación como la televisión -----

i. Copian las posturas a sus compañeros -----

9. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?

Si -----

No -----

10. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Escribir en la parte de atrás

Gracias por su colaboración.

Anexo 3: Aplicación de las encuestas a los docentes

ENCUESTA SOBRE POSTURAS ADECUADAS DE LOS NIÑOS

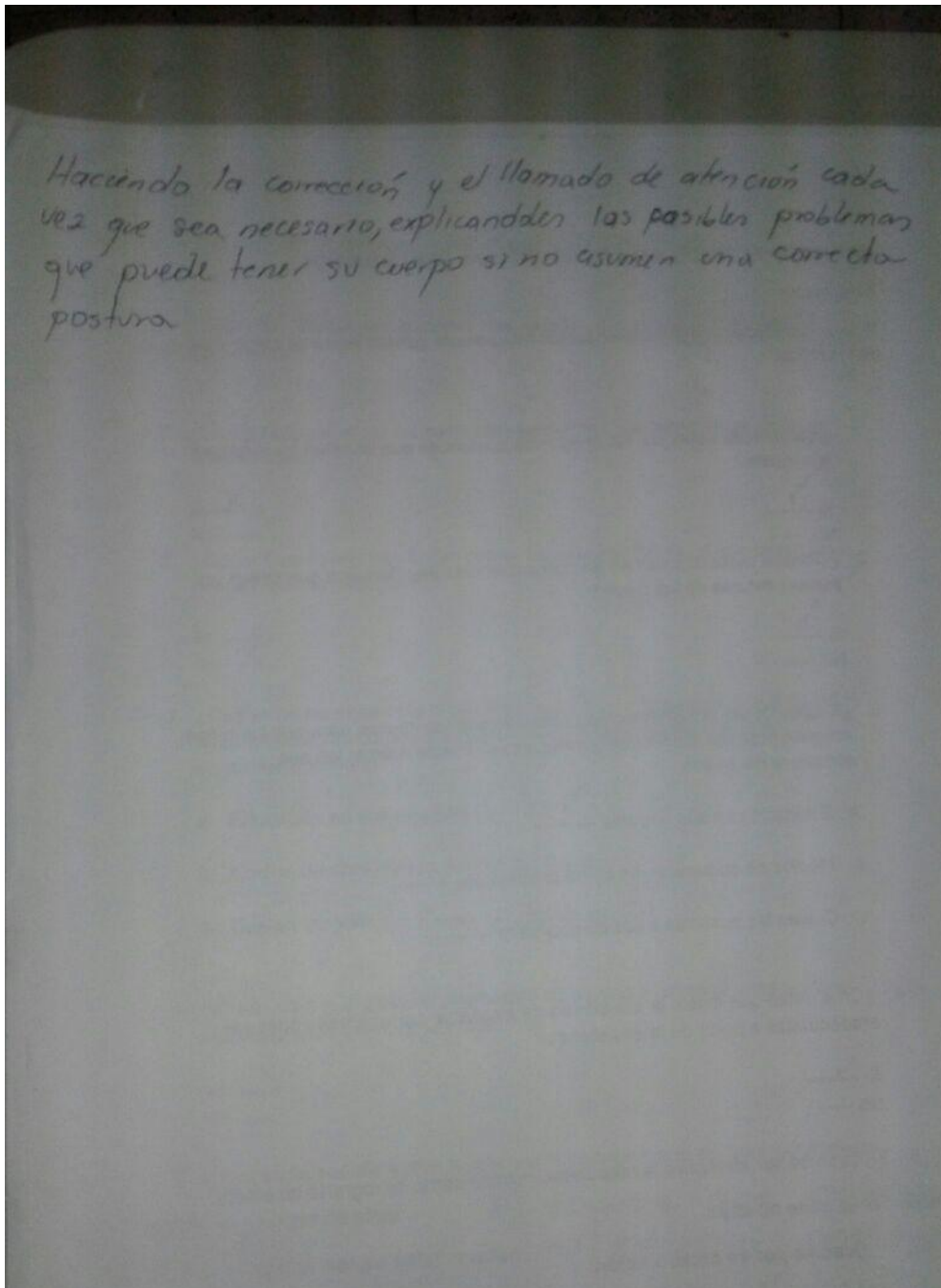
Licenciado:

Sírvase diligenciar la siguiente encuesta relacionada con las posturas corporales de los niños.

1. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?
Si -----
No -----
2. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?
Si -----
No -----
3. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.
a. Educación en sus hogares -----
b. Medios de comunicación como la televisión -----
c. Copian las posturas a sus compañeros -----
4. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?
Si -----
No -----
5. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Escribir en la parte de atrás

Gracias por su colaboración.



Haciendo la corrección y el llamado de atención cada vez que sea necesario, explicándoles los posibles problemas que puede tener su cuerpo si no asumen una correcta postura

ENCUESTA SOBRE POSTURAS ADECUADAS DEN LOS NIÑOS

Licenciado:

Sírvase diligenciar la siguiente encuesta relacionada con las posturas corporales de los niños.

1. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?
Sí ☒ -----
No -----
2. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?
Sí -----
No -----
3. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.
a. Educación en sus hogares -----
b. Medios de comunicación como la televisión -----
c. Copian las posturas a sus compañeros -----
4. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?
Sí ☒ -----
No -----
5. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Escribir en la parte de atrás

Gracias por su colaboración.

ENCUESTA SOBRE POSTURAS ADECUADAS DE LOS NIÑOS

Licenciado:

Sírvase diligenciar la siguiente encuesta relacionada con las posturas corporales de los niños.

1. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?

Si ☒ -----
No ☐ -----

2. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?

Si ☒ -----
No ☐ -----

3. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.

a. Educación en sus hogares ☒ -----
b. Medios de comunicación como la televisión -----
c. Copian las posturas a sus compañeros ☒ -----

4. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?

Si ☒ -----
No ☐ -----

5. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Escribir en la parte de atrás

Gracias por su colaboración.

1- Realizar campañas de conceptualización
Sensibilización

2- Reforzar las buenas prácticas de salud
posturas en el quehacer diario en el

Pienso q' las malas posturas
se corrigen desde la casa
y en el colegio en la clase sentan-
dose bien y ejercicios en Ed física
de buena posturas al caminar todo
esto se puede corregir en los primeros
grados en las clases de Ed física.

ENCUESTA SOBRE POSTURAS ADECUADAS DEN LOS NIÑOS

Licenciado:

Sírvase diligenciar la siguiente encuesta relacionada con las posturas corporales de los niños.

1. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?

Si ☒

No ☐

2. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?

Si ☒

No ☐

3. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.

a. Educación en sus hogares ☒

b. Medios de comunicación como la televisión ☐

c. Copian las posturas a sus compañeros ☒

4. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?

Si ☒

No ☐

5. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Escribir en la parte de atrás

Gracias por su colaboración.

- 1- Realizar campañas de conceptualización y sensibilización
- 2- Reforzar las buenas prácticas de buenas posturas en el recreo diario en clase

ENCUESTA SOBRE POSTURAS ADECUADAS DEN LOS NIÑOS

Licenciado:

Sírvase diligenciar la siguiente encuesta relacionada con las posturas corporales de los niños.

1. ¿Se interesa usted por las conductas posturales que adoptan los niños en la escuela?

Si ☒
No ☐

2. ¿Conoce usted algunas de las consecuencias para la salud que tienen las malas posturas de los niños?

Si ☐
No ☒

3. ¿Cuáles de las siguientes cree usted que son las causas para que los niños adopten posturas corporales inadecuadas? Puede marcar las que considere necesario.

- a. Educación en sus hogares ☒
b. Medios de comunicación como la televisión ☐
c. Copian las posturas a sus compañeros ☒

4. ¿Cree usted que existe la posibilidad de ayudar a corregir esas posturas inadecuadas a partir de la enseñanza?

Si ☒
No ☐

5. En caso de ser afirmativa la respuesta, escribir cómo se lograría tal efecto

Escribir en la parte de atrás

Ejercicios que ayuden
Gracias por su colaboración. a corregir postura.