

Escuela Agrotécnica Sarmiento

Guía pedagógica: 3

Curso: 1°

Área: Educación Física

Turno: mañana y tarde

Docente: Ricardo Matus

Correo: ricardomatus42@gmail.com

Teléfono: 2644985495

Eje-La educación física se relaciona prioritariamente con la formación del cuerpo .Con los beneficios sobre lo corporal, lo orgánico –funcional y el desarrollo de las capacidades motoras del joven.

Contenidos

-Postura: concepto

-Como debe ser una buena postura

-Causa de la mala postura

-Principales defectos posturales: escoliosis-cifosis, conceptos

-Mecanismos de prevención

ACTIDADES

-Leer distintos textos

Seleccionar y exponer fragmentos significativos.

EVALUACION

Los contenidos serán evaluados mediante socialización cuando se reanuden las actividades escolares.

Bibliografía

Docente: Ricardo Matus

Educación Física para el nivel medio (Inés Ruiz – Ada Herrera)

La postura

La postura erecta que distingue al hombre de los demás animales es quizás, el producto de años de evolución. Los antepasados remotos del hombre abandonaron los árboles y se convirtieron en moradores bípedos del suelo. La bipedestación de estos primates surge de un aumento de la posibilidad de supervivencia al adoptar dicha posición. Para soportar con eficacia los esfuerzos causados por el peso corporal ahora sostenido por los miembros inferiores hicieron falta cambios estructurales adicionales: las piernas se alargaron y se rectificaron, los pies perdieron las propiedades prensiles y se especializó para la locomoción bípeda.

El término "buena postura" sugiere a menudo la idea de una posición de pie que satisfaga ciertas especificaciones estéticas y mecánicas. A veces la postura del niño en edad escolar se califica mediante estas normas absolutas. Cualesquiera que fueran estos valores prescriptos, esperar que todos satisfagan una norma dada es ignorar el hecho que la postura es principalmente una cuestión personal.

La postura varía continuamente, según el quehacer y el ambiente.

El carácter y el temperamento se reflejan en la postura y en los movimientos.

La postura correcta —funcional— no debe ser exagerada ni tensa. Las posiciones estáticas, pueden ocultar eventuales defectos pero, tan pronto como se realizan movimientos, afloran las fallas e incorrecciones.

La postura de una persona es influida en alto grado por su estado anímico. Una persona preocupada y deprimida, parece no poder llevar bien el peso de su cuerpo, "se hunde", mientras que otra alegre y feliz, parece crecer, "se estira". La posición muestra un cuadro general de la persona.

Considerando los elementos referidos, es más exacto y correcto hablar de "actitud postural" y no de postura. Al decir actitud postural, queremos expresar y describir el modo externo de nuestra manera de actuar, de nuestra esencia y comportamiento, tal como se manifiesta exteriormente por nuestro cuerpo.

Cómo debe ser una buena postura

Vamos a describir a continuación las condiciones necesarias para que el organismo adopte una posición funcional y conveniente.

Tengamos presente que los ojos son sin duda el mayor corrector de errores para mantener la postura.

El órgano del equilibrio está situado en el oído interno y le da a la postura una característica fundamental: la detección de la gravedad.



Es necesario saber que la postura se construye de abajo hacia arriba, de modo que todos los miembros estén en óptima relación entre sí. El cuerpo humano, es mantenido en actitud vertical y erguido por la acción de los músculos.

Si observamos cómo está construido el cuerpo humano, vemos que la pelvis descansa sobre ambas piernas, y constituye la base del tronco. En la parte posterior del tronco se erige la columna vertebral, que en su parte superior sostiene la cabeza. La caja torácica se apoya en la parte media de la columna vertebral, y sobre ella descansan los hombros que sujetan los brazos. Esta es una descripción muy somera de cómo está construido el cuerpo humano. Es fácil ver cuáles son los puntos de mayor significación para una buena actitud de extensión, a saber: pelvis, columna vertebral, cabeza.

La pelvis, se apoya por sus dos extremos en las articulaciones de la cadera, parece una vasija redonda inclinada hacia adelante. La columna vertebral reacciona sensiblemente a todos sus movimientos.

La columna vertebral se compone de vértebras cuya movilidad individual es mínima, pero en conjunto tiene considerable flexibilidad. La columna puede girar en torno a su eje longitudinal. Si cambia la inclinación de la pelvis, funciona inmediatamente como un indicador de las desviaciones.

Un individuo puede controlar su posición de la siguiente manera:

- Coloque los segmentos uno sobre otro, como si fueran ladrillos, comenzando desde abajo.
- Coloque los pies paralelamente uno al lado del otro, y controle la articulación de la rodilla.
- Luego modifique la inclinación de la pelvis mediante fuerza muscular activa (esta sensación muscular debe ensayarse y retenerse de modo que la columna vertebral sea empujada hacia arriba, quedando la cabeza y la pelvis recíprocamente más alejadas).

Esto se refuerza conscientemente con una extensión activa hacia arriba. Debemos señalar que al estirarse hacia arriba los hombros quedan automáticamente en posición normal.

Las vértebras están separadas entre sí por discos intervertebrales y unidas por ligamentos fuertes y elásticos. Vista de perfil, la columna vertebral muestra tres curvas normales: lumbar, dorsal y cervical. Si una de estas curvas es demasiado pronunciada influye sobre las otras. Observando la columna desde atrás se puede controlar si está desviada lateralmente (escoliosis).

La buena postura no se consigue de una vez y para siempre; hay que mantenerla luchar continuamente para lograrla.

La espalda rígida es, por desgracia, un fenómeno típico de nuestros días. La movilidad de la espalda se aprovecha muy poco; su rigidez es un síntoma bastante generalizado. Por ello el mejor modo de combatirlo es practicar todos los movimientos que tienden a fortalecer los músculos de la espalda y a reforzar la conciencia muscular.

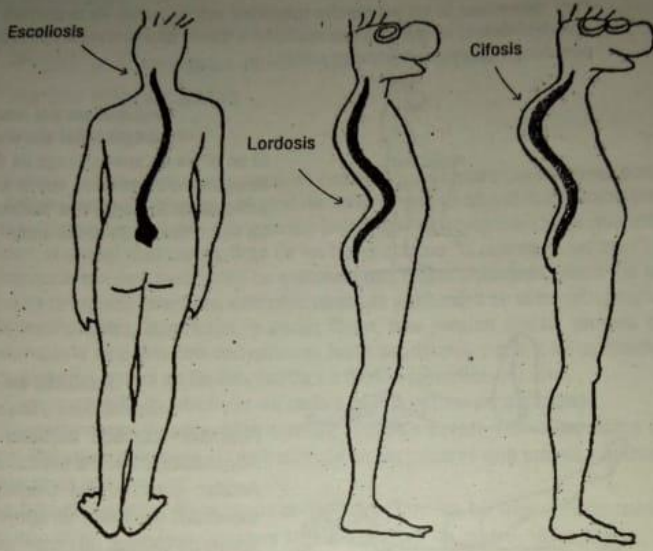
Las deficiencias de la postura entrañan una desventaja física implicando una disminución de la fuerza y resistencia y cansancio.

El equilibrio malogrado exige más a los músculos y el peso mal repartido recarga los arcos de los pies. Las vértebras pueden cambiar su forma como consecuencia de una postura constantemente defectuosa. Algunas fallas en la postura ocasionan sobreesfuerzos y dolores. A ellos se agregan los puntos puramente estéticos. La carencia de gracia y equilibrio, sumados a las huellas que deja el cansancio, son desde luego, efectos indeseables. Por medio de un entrenamiento multilateral de todos los factores físicos, acentuando principalmente la coordinación, la técnica respiratoria y la fuerza muscular armónica, se alcanza soltura, elasticidad, liberación

104 Educación Física en el nivel medio

Indumentaria inadecuada. El tacó alto aumenta notablemente la actividad de los gemelos, el sóleo y el peroneo lateral largo, sin modificar mayormente al tibial anterior. Esto es porque el tacó alto hace que el centro de gravedad se desplace hacia delante, por lo que los músculos de la espalda deben contraerse para que el cuerpo no se desplace en igual sentido.

Principales defectos posturales



Escoliosis	Es una desviación pronunciada de la columna hacia los costados. Puede abarcar toda la longitud de la columna o ser localizada. A veces tiene forma de C y a veces se compensa y queda en forma de S. Al comienzo la escoliosis puede ser funcional o postural lo que significa que se rectifica mediante esfuerzo voluntario o colgándose de las manos. En una fase más avanzada el estado se vuelve resistente o estructural y ya no se puede rectificar la curvatura.
Lordosis	Es una exageración de la curvatura lumbar normal que se acompaña de una inclinación de la pelvis hacia delante.
Cifosis	La cifosis y los hombros caídos son diferentes, desde el punto de vista analítico, ya que la primera es un aumento de la convexidad de la columna dorsal y la segunda una desviación hacia delante de los omóplatos; sin embargo, es raro que se de una sin la otra. La cifosis estructural está acompañada de dolores muy agudos y generalmente indica enfermedad o defectos hereditarios más graves, nunca deben hacerse ejercicios correctivos salvo prescripción médica.

Capítulo 7 • La postura 103

Enfermedad. Las enfermedades que debilitan los músculos o huesos y que limitan la fuerza o la libertad de acción en las articulaciones, impiden el dominio de la postura con la misma intensidad que las lesiones. Constituyen ejemplos de éstas, el raquitismo, la parálisis infantil (que provoca la pérdida parcial o total de la función en ciertos grupos musculares). Esta pérdida de la capacidad funcional de los músculos, perturba el gobierno funcional de las partes y provoca otra clase de defecto: el grupo muscular no lesionado, al carecer de la resistencia normal que le brinda su antagonista (músculo lesionado), se acorta gradualmente manteniendo la articulación en posición anormal. Lo que incide gravemente en la postura del individuo.

Hábito. Los hábitos posturales, buenos o malos se adquieren de la misma manera que los hábitos de la palabra o la marcha: repitiendo cierta coordinación, el acto termina siendo habitual e inconsciente y se realiza siempre que se presenta la situación propicia.

En estos casos los huesos, los músculos y las articulaciones se encuentran en buen estado y la postura defectuosa es normal para la persona, en tanto que la correcta le parece extraña.

Los hábitos defectuosos de la postura pueden producirse tanto por traumatismos o enfermedad como por factores ocupacionales y ambientales. La persona que carga un pesado paquete sobre el mismo hombro todos los días durante un año o dos, tiende a conservar ese hombro caído durante el resto de su vida, así también los alumnos que concurren al colegio con una mochila pesada pueden tener problemas posturales serios si no contrarrestan con ejercicios los efectos producidos. Lo mismo ocurre con otros oficios u ocupaciones donde la persona exige más intensamente una parte de su cuerpo. Los asientos, los calzados y la ropa producen efectos similares, cuando su tamaño y forma no son correctos, obligando al individuo a adoptar una posición defectuosa. Por el contrario, aquellas personas que han comprendido bien las ventajas de la buena postura, que estudian la suya propia y tratan de mejorarlas con el mismo interés que se preocupan por mejorar su físico y el aspecto de su indumentaria suelen tener hábitos posturales correctos, sean cuales fueran su ocupación o su ambiente.

Debilidad muscular o nerviosa. La postura erecta no puede mantenerse sin algún gasto de energía y, en consecuencia, esto requiere cierta fuerza y cierta resistencia. La postura es un sensible índice que no sólo revela los hábitos personales a quien sabe interpretarlos, sino también el nivel de las propias reservas de energías. En consecuencia, la debilidad muscular y la falta de vitalidad, forzosamente predisponen al individuo a adoptar una posición de descanso con el fin de conservar las energías. Debida que una de las causas de mantener una postura defectuosa sea la debilidad muscular, lo conveniente es una niñez activa, con vigorosos ejercicios, con juegos y deportes. Siempre que sea posible, las actividades físicas que se elijan deben proveer un desarrollo muscular equilibrado.

Actitud mental. Las posturas suelen ser el reflejo de la actitud mental. Los estados de bienestar, confianza y satisfacción contribuyen a mantener la postura erecta; la depresión, baja autoestima atentan contra ella; asimismo, la buena actitud mental se manifiesta en una postura erecta y alerta; la actitud mental deprimida, en una postura desgarbada.

Herencia. La cifosis puede ser hereditaria y es posible que otros defectos posturales obedezcan a una base genética.



105

Defectos del pie	La denominación de pie plano o de arcos caídos puede significar varios defectos. A- El pie plano verdadero: es una anomalía estructural a veces hereditaria o congénita, que puede acompañarse o no de trastornos funcionales o molestias. B- El pie plano falso: no es un defecto, es el estado resultante de la presencia de una almohadilla de grasa en la superficie plantar. Ninguno de estos casos se modifica con ejercicios. C- Pie plano funcional: causado por la debilidad o estiramiento de los músculos de la región del pie, este tipo sí responde a ejercicios y debe tratarse aunque no provoque molestias, porque puede producirlas en las restantes articulaciones del cuerpo.
Hombros caídos	Este defecto postural ocurre en personas que realizan trabajos prolongados con los brazos hacia delante: durante la costura, la escritura, etc. Este tipo de defecto de la posición de los hombros, se previene con la práctica de deportes, o algún tipo de ejercicio que fortalezca la región superior de la espalda.
Defectos en las piernas o rodillas	Son complicados y generalmente requieren tratamiento quirúrgico.
Defectos en la pared abdominal	Todos los órganos contenidos dentro de la cavidad abdominal están fijos en la pared posterior del cuerpo, por lo que al ponerse de pie, su peso los tracciona hacia abajo. En las personas con sobrepeso el problema se agudiza. Muchas veces la tensión de la pared abdominal no es suficiente para mantener dichos órganos en su sitio, por lo que a través de la actividad física debe tratar de evitarse este problema.

Mecanismos de prevención

→

Estrés del disco intervertebral con posición inapropiada para sentarse frente a una computadora.



→

Posición correcta para sentarse frente a una computadora.



Determinación del grado de acortamiento de algunos grupos musculares

Adoptando diferentes posturas se puede determinar el grado de acortamiento de algunos grupos musculares:

Director: Agr. Luis Armando Perez

Docente: Ricardo Matus