



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN

CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CULTURA FÍSICA

TÍTULO DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR
MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO

AUTOR: JIMM OMAR VALLE BONILLA

TUTOR: Dra. MARÍA VIRGINIA ORTEGA LEÓN Msc

GUAYAQUIL – ECUADOR

2019



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN
CARRERA LICENCIATURA CULTURA FÍSICA

DIRECTIVOS

Ab. Melvin Zavala Plaza, Mgtr.

DECANO

Lic. Flavo Perlaza Concha, Mgtr.

VICE-DECANO

Licda. July Fabre Cavanna, Mgtr.

COORDINADORA ACADEMICA

Ab. Fidel Romero Bajaña, Esp.

SECRETARIO



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
2019
GESTIÓN DE TITULACIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
UNIDAD DE TITULACIÓN

Guayaquil, 15 de Agosto de 2019

Lic. Yuly Fabre Cabana. Mgtr.
COORDINADOR ACADÉMICO
FEDER

Ciudad.-

De mi consideración:

Envío a Ud. el Informe correspondiente a la tutoría realizada al Trabajo de Titulación **PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO**, Del estudiante, **VALLE BONILLA JIMM OMAR**, indicando han cumplido con todos los parámetros establecidos en la normativa vigente:

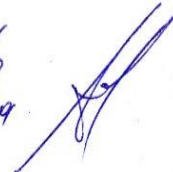
- El trabajo es el resultado de una investigación.
- El estudiante demuestra conocimiento profesional integral.
- El trabajo presenta una propuesta en el área de conocimiento.
- El nivel de argumentación es coherente con el campo de conocimiento.

Adicionalmente, se adjunta el certificado de porcentaje de similitud y la valoración del trabajo de titulación con la respectiva calificación.

Dando por concluida esta tutoría de trabajo de titulación, **CERTIFICO**, para los fines pertinentes, que el estudiante está apto para continuar con el proceso de revisión final.

Atentamente,


Dra. María Virginia Ortega León, Mgtr.
TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN
C.I. 0601375298

Recibido
15/08/2019 



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

CERTIFICADO PORCENTAJE DE SIMILITUD

Habiendo sido nombrado, Dra. MARÍA VIRGINIA ORTEGA LEÓN, Mgtr. tutor del trabajo de titulación, certifico que el presente trabajo de titulación ha sido elaborado por JIMM OMAR VALLE BONILLAC.C.: 0915540447, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de Licenciatura en Educación Física.

Se informa que el trabajo de titulación: "PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO", ha sido orientado durante todo el periodo de ejecución en el programa antiplagio URKUND quedando el 1% de coincidencia.

URKUND

★ PROBAR LA NL

Lista de fuentes

URKUND Bloques

Dario Tapia Coloma (dario.tapia.coloma)

Documento	Categoría	Enlace/nombre de archivo
PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO.docx (D54835080)		http://cdeporte.rediris.es/revista/revista10/a...
Presentado 2019-08-15 10:16 (-05:00)		ESHER ACOSIA... FLAVIO PERLA/A.docx
Presentado por Dario Tapia Coloma (dario.tapiac@ug.edu.ec)		IFM Lluís Díez Pérez.pdf
Recibido dario.tapiac.ug@analysis.orkund.com		
1% de estas 23 páginas, se componen de texto presente en 3 fuentes.		
Fuentes alternativas		
Fuentes no usadas		

Reiniciar Exportar Compartir

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR REVISOR

1 Advertencia

Habiendo sido nombrado NOMBRE Y APELLIDO DEL
DOCENTE TUTOR, tutor del trabajo de titulación
_____, certifico que el presente
trabajo de titulación, elaborado por _____ (NOMBRE Y
APELLIDO DEL ESTUDIANTE (S)), con C.I. No. _____,
con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial
para la obtención del título de LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

<https://secure.orkund.com/view/53374086-422203->

[529445#q1bKLvayijbQMdQxjtVRKs5Mz8tMy0xOzEtOVbly0DMwsDAzMbi0MDczMzQ0MTCxM](https://secure.orkund.com/view/529445#q1bKLvayijbQMdQxjtVRKs5Mz8tMy0xOzEtOVbly0DMwsDAzMbi0MDczMzQ0MTCxM)

[KwFAA==](#)

Dra. MARÍA VIRGINIA ORTEGA LEÓN, Mgtr.
TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

No. C.I. 0601375298 FECHA: 15 de AGOSTO DE 2019

Recibido
15/08/2019



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

ANEXO 11

Guayaquil, 29 de Agosto del 2019

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR-REVISOR

Habiendo sido nombrado **Dr. Ricardo Ortega Oyarvide, MSc.**, revisor del trabajo de titulación **PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO CERTIFICO** que el presente trabajo de titulación, elaborado por **JIMM OMAR VALLE BONILLA**, con C.I. No. **0915540447**, con mi respectiva supervisión como requerimiento parcial para la obtención del título de **LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA**, en la Carrera de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, ha sido **REVISADO Y APROBADO** en todas sus partes, encontrándose apto para su sustentación.

Dr. Ricardo Ortega Oyarvide, MSc.

TUTOR- REVISOR

C.I. No. **0910841949**

30/08/2019

MSc. July Fabre Cavanna
Correo-e: july.fabre@uag.edu.ec
GESTIÓN DE TITULACIÓN
Correo-e: gestiandetitulation@uag.edu.ec



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



**FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN**

ANEXO 12

**LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL
USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS**

Yo, **JIMM OMAR VALLE BONILLA** con C.I. No. **0915540447**, certifico que los contenidos desarrollados en este trabajo de titulación, cuyo título es “titulación **PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO**” son de mi absoluta propiedad y responsabilidad Y SEGÚN EL Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN*, autorizo el uso de una licencia gratuita intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la presente obra con fines no académicos, en favor de la Universidad de Guayaquil, para que haga uso del mismo, como fuera pertinente

JIMM OMAR VALLE BONILLA

C.I. No 0915540447

*CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN (Registro Oficial n. 899 - Dic./2016) Artículo 114.- De los titulares de derechos de obras creadas en las instituciones de educación superior y centros educativos.- En el caso de las obras creadas en centros educativos, universidades, escuelas politécnicas, institutos superiores técnicos, tecnológicos, pedagógicos, de artes y los conservatorios superiores, e institutos públicos de investigación como resultado de su actividad académica o de investigación tales como trabajos de titulación, proyectos de investigación o innovación, artículos académicos, u otros análogos, sin perjuicio de que pueda existir relación de dependencia, la titularidad de los derechos patrimoniales corresponderá a los autores. Sin embargo, el establecimiento tendrá una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra con fines académicos.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

Agradecimiento

Mi agradecimiento a Dios por haberme dado salud, fortaleza y con toda su bendición iluminándome cada día mis pasos para poder culminar mis estudios que iniciaron como un sueño y luego como una meta. Agradezco también a mi esposa e hijos a quienes amo con todo mi corazón ya que ellos son mis pilares para seguir adelante motivándome día a día a conseguir mis sueños y anhelos. A mis padres y suegros que inculcaron valores de responsabilidad, dedicación hacia la superación en el esfuerzo continuo para cumplir mis metas propuestas, sin la paciencia y el amor de toda mi familia no hubiera logrado lo que hoy es un sueño cumplido.

VALLE JIMM



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

Dedicatoria

Este proyecto está dedicado a mi esposa y mis hijos adorados por haber sido el motor que motivo mis pasos y la inspiración para seguir adelante para así culminar mi carrera.

VALLE JIMM



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN
CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA
UNIDAD DE TITULACIÓN

ANEXO 13

**PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO
DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO**

AUTOR: JIMM OMAR VALLE BONILLA

TUTOR: Dra. MARÍA VIRGINIA ORTEGA LEÓN Msc.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación está relacionado con los problemas posturales abordados a la actividad física, a consecuencia de tener unas prácticas incorrectas de como ejecutar los movimientos específicos en los ejercicios físicos, como también en sus rutinas diarias en levantar objetos, en su modo de caminar y el sentarse, al estar de frente a una pantalla o leyendo, entre otras actividades. Los efectos de tener problema en la columna que implica a la desviación lateral escoliosis, lordosis, entre otros relacionados a la columna o espalda, pueden ocasionarle problemas a futuro. El propósito de realizar una propuesta didáctica sobre la higiene postural es efectuar diferentes actividades físicas a los estudiantes de bachillerato, con un tiempo determinado de treinta y cinco minutos, dando la parte teórica y la práctica de la posición correcta del cuerpo para cuidar la espalda, con un calentamiento y estiramiento apropiado para desarrollar las actividades. El objetivo es fomentar una adecuada postura dentro del cual el método utilizado es la descriptiva, la cual se aplicó técnicas e instrumentos de observación, encuesta en la cual se confirmó resultados positivos que se alcanzan y fomentan el planteamiento de una propuesta didáctica basado en los estudiantes que realizan actividad física adecuada.

PALABRAS CLAVES: HIGIENE POSTURAL, ACTIVIDAD FISICA, PROPUESTA DIDACTICA.



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL



FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN

CARRERA: DOCENCIA EN EDUCACIÓN FÍSICA

UNIDAD DE TITULACIÓN

ANEXO 14

**DIDACTIC PROPOSAL TO IMPROVE POSTURAL HYGIENE THROUGH
PHYSICAL ACTIVITY IN BACHELOR STUDENTS**

AUTHOR: JIMM OMAR VALLE BONILLA

TUTOR: Dr. MARÍA VIRGINIA ORTEGA LEÓN Msc.

ABSTRACT

The present research work is related to the postural problems addressed to physical activity, as a result of having incorrect practices of how to execute specific movements in physical exercises, as well as in your daily routines in lifting objects, in your way of walking and sitting, facing a screen or reading, among other activities. The effects of having a problem in the spine that involves lateral deviation scoliosis, lordosis, among others related to the spine or back, can cause future problems. The purpose of carrying out a didactic proposal on postural hygiene is to perform different physical activities for high school students, with a determined time of thirty-five minutes, giving the theoretical part and the practice of the correct position of the body to take care of the back, with an appropriate warm-up and stretching to develop the activities. The objective is to promote an adequate position within which the method used is the descriptive one, which applied observation techniques and instruments, a survey in which positive results were confirmed that are achieved and encourage the approach of a didactic proposal based on students who perform adequate physical activity.

KEY WORDS: POSTURAL HYGIENE, PHYSICAL ACTIVITY, DIDACTIC PROPOSAL.

Índice de contenido

Portada	i
DIRECTIVOS	ii
Certificado de aprobación del tutor	iii
Certificado de porcentaje de similitud	iv
Certificado de aprobación del revisor	v
LICENCIA GRATUITA INTRANSFERIBLE Y NO EXCLUSIVA PARA EL USO NO COMERCIAL DE LA OBRA CON FINES NO ACADÉMICOS	vi
Agradecimiento	vii
Dedicatoria	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
Índice de contenido	xi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
1.1 Problema de investigación	3
1.2 Planteamiento del problema	4
ANÁLISIS CRÍTICO	7
DELIMITACIÓN	7
Formulación del problema	8
Sistematización del problema	8
Objetivos	8
Justificación	9
HIPÓTESIS	10
Variables	10
Operacionalización de Variables	11
CAPÍTULO II	12
MARCO TEÓRICO	12
COLUMNA VERTEBRAL	15

Movimientos de la columna vertebral.....	16
LA HIPERLORDOSIS LUMBAR	17
ESCOLIOSIS	17
CIFOSIS DORSAL.....	19
CAUSAS DE LA CIFOCLIS	20
VALORACIÓN DE LA CURVA.....	20
ACTIVIDAD FÍSICA	20
HABITOS POSTURALES	23
FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	24
FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA	25
FUNDAMENTACIÓN SOCIOLOGICA.....	25
FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	26
CAPÍTULO III.....	29
METODOLOGÍA	29
Modalidad y Diseño de la investigación.....	29
Tipo o Nivel de la investigación.....	29
MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS A APLICAR.....	30
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.	31
Técnicas de análisis y procesamiento de la información.....	31
Encuesta a los discentes	32
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	43
Cronograma.....	45
PRESUPUESTO.....	46
CAPÍTULO IV.....	47
PROPUESTA.....	47
SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS	49
METODOLOGÍA	49
UNIDAD DIDÁCTICA.....	49
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.....	51
ZONA CERVICAL	51
ZONA DORSAL	52

ZONA LUMBAR	54
BRAZOS	55
MANOS.....	56
POSTURA DE PIE.....	56
POSTURA SENTADA.....	58
POSTURA TUMBADA	59
POSTURA CONDUCIENDO.....	61
COGER PESO.....	61
ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA.....	63
ANEXOS.....	69
BIBLIOGRAFIA.....	73
GRÁFICOS	75

INTRODUCCIÓN

La finalidad de esta tesis es la de desarrollar, plantear, diseñar, examinar, demostrar y edificar una propuesta que acceda entender varias dudas relación a la higiene postural.

Se interpone en una población que muestra dificultades posturales por diversas causas ya sean innato, apropiado o psicológicos, son estudiantes que la mínima parte práctica un deporte o ejercicio físico, las edades promedio entre los 15 y los 17 años y cursan los años de bachillerato.

Se permite aumentar la significación del tema y explicar los problemas en vínculo de la misma manera en las unidades educativas como por parte del estado es ineficiente al cuidado de la salud en este tema tan importante; se intenta despejar dudas y dar una explicación clara de la exhibición corporal de cada persona de estudio.

Como profesores se pretende promover al cuidado de la salud desde este tema, conociendo de antemano el significado de la postura corporal en los vínculos sociales, en los medios psicológicos y en la edificación de entendimiento en cualquier saber específico.

El interés de un sistema corporal bien organizado es fundamental para la ejecución de ocupaciones diarias y más aun de la importancia de vida que determinemos tener en nuestra adultez.

Se ejecutó una indicación minucioso de la población y con este método de recopilación de información además de preguntas y un sondeo postural (mirar anexos) se puede localizar la problemática que demostró que todo el curso tiene malos hábitos posturales y que más del 40% ósea más de 16 estudiantes presenta alguna anomalía postural; desde el primer momento

en que se tuvo contacto directo con los estudiantes se empezaron a encontrar problemas posturales en muchos de ellos, y la manera como se acostumbran a realizar sus diferentes actividades diarias, sin tener conciencia del como lo hacen (sentarse, poner atención, escribir, correr, etc.)

Después de poseer la problemática ya determinado se desarrolla una consulta que sitúa contextualmente en la población, y con esto una orden de objetivos que accedan la decisión de esta. Por relacionado se comienza a dar una descripción del porqué de la investigación y además un apoyo teórico que sostiene cada uno de los temas abarcados en este trabajo.

Esta investigación impulsara datos cualitativos y cuantitativos que posibilitarán detallar a la población y demostrar el desarrollo de mejoramiento para cada sujeto de estudio y confirmar de esta forma que la actividad física específica y con una finalidad clara y concluyente posibilitara mejorar la calidad de vida de una población

En el primer capítulo se considera el planteamiento del problema, para la formulación y sistematización de la problemática, para lo cual se obtiene los objetivos generales y específicos de la investigación, se justifica por medio de la hipótesis o premisas de indagación.

En el segundo capítulo se abarcara sobre la higiene postural y actividad física, se implementara los fundamentos científicos, pedagógicos, psicológicos y legales y la definición de términos.

En el siguiente capítulo se fundamenta la metodología, técnicas, población, muestra y los análisis de resultados. Finalmente en el último capítulo se demostrara la propuesta didáctica de la higiene postural en la actividad física, las estrategias y las recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Tema

MEJORAR LA HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DEL BACHILLERATO.

Título

PROPUESTA DIDACTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ALUMNOS DE BACHILLERATO EN LA UNIDAD EDUCATIVA PABLO HANNIBAL VELA EGUEZ.

Dominio Universidad de Guayaquil

Modelos Educativos Integrales e Inclusivos

Línea de Investigación de FEDER

EVALUACIÓN FUNCIONAL Y TECNOLÓGICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE

1. 1 Problema de investigación

En el progreso de las clases se aplicó una observación específica a los estudiantes y se hizo una búsqueda gracias al hábito del campo, donde se demostraron diversas causas posturales examinando los hábitos frecuentes y los hábitos de esfuerzo físico. Durante las clases, se realizó una encuesta para manifestar el conocimiento general de los estudiantes acerca de la postura corporal (mirar anexos).

Actualmente los estudiantes que están en la clase de educación física tienen malos procedimientos posturales al momento de sentarse y caminar,

varios de estos sufren dolores de espalda y musculares, otros poseen rendimiento menor y deficiente, siendo estos agudizados y afectados por los malos hábitos posturales. En la etapa de calentamiento los estudiantes muestran dolores en diversas partes del cuerpo y no pueden elongar con eficiencia algunos de los músculos grandes de su amplitud corpórea, también podemos identificar algunos problemas posturales a medida que se asignan ejercicios de baja media y alta intensidad física.

1. 2 Planteamiento del problema

Contextualización

El presente trabajo examina la influencia que puede realizar la actividad física en los problemas posturales de adolescentes enfrascado en la clase de educación física.

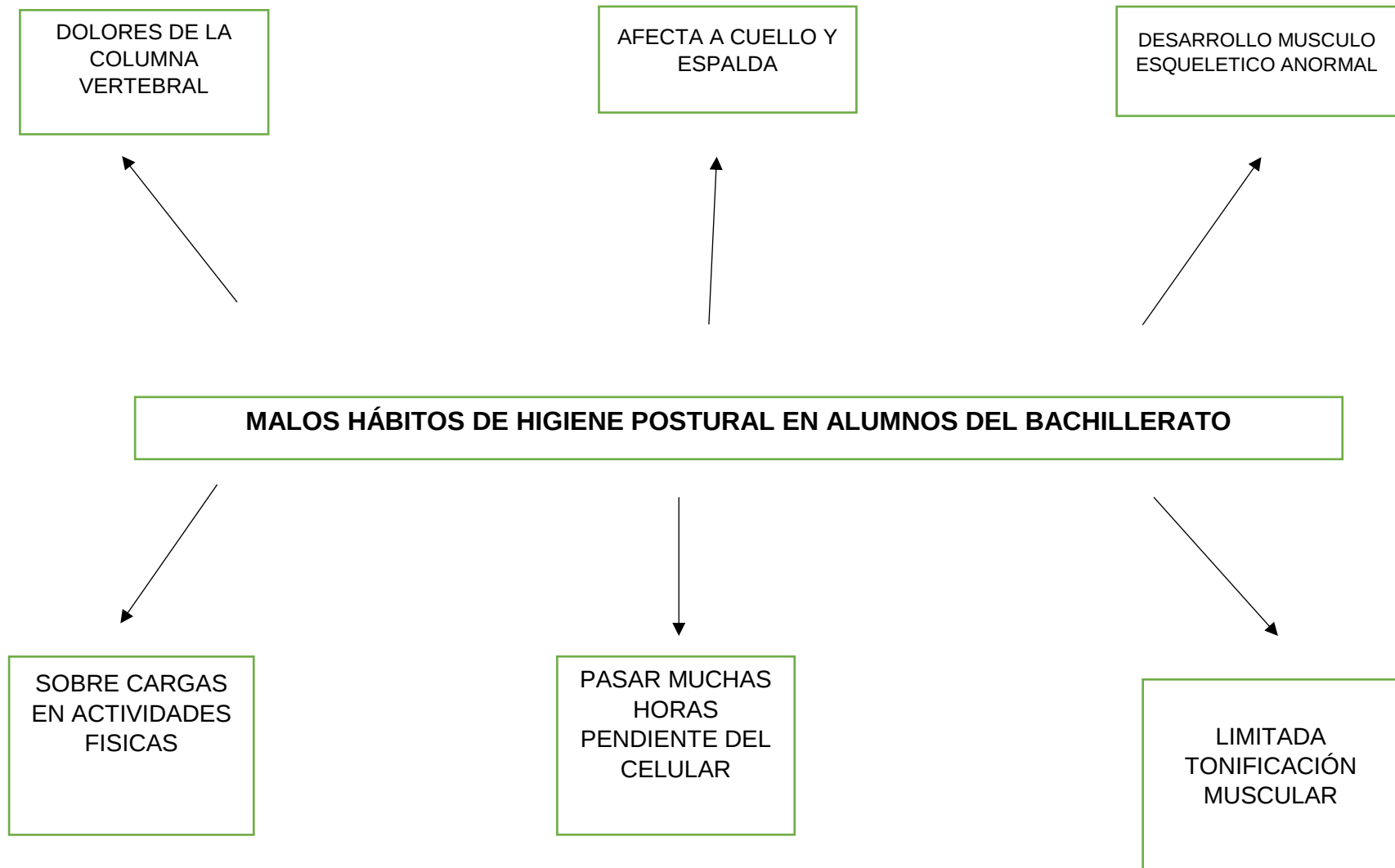
Se deduce por postura “un aspecto esencialmente erguido, afianzada rápidamente por ciertos medios que reponen instantáneamente la posición del cuerpo cuando hay alteraciones” **Amadio, A. y Duarte, M. (1996)**, siendo interpretada la estabilización como un control alimentado por un flujo de impulsos neurológicos provenientes de los sistemas propioceptivos motores cuyas informaciones son procesadas por el Sistema Nervioso Central.

Se han ejecutado diversos estudios desde hace muchos años sobre la postura y la actividad física, pues es conocido que “mantener una postura determinada, es esencial al momento de realizar actividades relacionadas con la vida diaria, así como en la realización de un gesto o actividad deportiva” **Pomes, M., (2008)**, explicando la diferentes estrategias para mantener una postura adecuada y la importancia en el rendimiento del deportista, evitando lesiones frecuentes en competiciones o prácticas atléticas.

A escala internacional las averiguaciones bibliográficas sobre los diferentes problemas posturales en adolescentes que practican las diversas actividades físicas se muestran pocos, evidenciados más a la parte deportiva.

En Latinoamérica se muestran incrementos sistemáticos de las llamadas enfermedades del siglo XXI entre ellas se observan las variaciones de la columna vertebral de forma singular en el nivel estudiantil, se considera que el “70% de la población escolar aqueja alguna variedad de problema de espalda antes de cumplir los 16 años de edad” **(Gonzales, Izquierdo y Martínez., 2004).**

En nuestro país Ecuador no existen cifras específicas sobre ésta problemática postural en estudiantes en su fase de juventud. Con estos antecedentes, es necesario ejecutar la actual investigación para establecer las consecuencias que contribuyan la recopilación de cifras nacionales con respecto a ésta problemática.



ANALISIS CRÍTICO

En la Institución educativa se demuestra un desconocimiento sobre la higiene postural, especialmente a nivel de la espalda, en los estudiantes, como causas vinculados con los dolores en la columna vertebral, posiblemente lastimando las estructuras corpóreas de los mismos.

Así mismo se analiza en los estudiantes una inadecuada biomecánica en la aplicación de las actividades físicas del movimiento específico en cada ejercicio físico, lo que causa un aumento de modificaciones posturales debido a la reiteración inapropiada del gesto motor.

Otro de los motivos para los esenciales problemas enlazados con las alteraciones posturales en los estudiantes surge de la limitada tonificación muscular demostrado por el incorrecto trabajo de la capacidad física de la fuerza lo que provoca un desarrollo musculo esquelético anormal en los implicados.

DELIMITACIÓN

Delimitación de contenidos: Mejorar de la higiene postural por medio de la actividad física de los alumnos de bachillerato

Campo: Educación Física

Área: Recreativa

Aspecto: Actividad física

Delimitación Espacial

Estudiantes de bachillerato de La institución educativa

Delimitación temporal

El presente estudio se dirigirá a cabo en el periodo 2019

1.3. Formulación del problema

Mejorar la higiene postural por medio de la actividad física en alumnos del bachillerato. Cómo actúa la actividad física en los problemas posturales de los estudiantes.

1.4. Sistematización del problema

¿Cómo evaluar los problemas posturales en los estudiantes?

¿Cuáles son los primordiales problemas posturales que manifiestan los estudiantes?

¿Tienen determinado los problemas posturales que manifiestan los estudiantes?

1.5. Objetivos

General:

Fomentar la actividad física adecuada para corregir la postura corporal en los estudiantes del bachillerato.

Específicos:

1. Fundamentar los referentes teóricos de nuestra investigación
2. Determinar los factores que inciden en la presencia de los hábitos posturales inadecuados de los estudiantes dentro de su cotidianidad.
3. Concienciar al estudiante sobre la importancia ejercicios funcionales para mejorar los hábitos de higiene postural

1.6. Justificación

Este proyecto pretende hacer una propuesta didáctica centrada en el mejoramiento de la postura corporal en los estudiantes de bachillerato de la Institución educativa.

Contribuir a la orientación sobre conceptos básicos y hacer reflexionar sobre los cuidados del cuerpo, mejorando la postura corporal, por medio de la visualización de las deficiencias en la postura y aplicando ejercicios y consejos para mantener un buen estado físico.

La causa que motiva este trabajo es la de brindar conocimiento a la sociedad educativa sobre los problemas de salud que puede acarrear la mala postura, por lo tanto, como asunto central será mejora postural; esto es cuestión de correctivo anticipado que alcanzaríamos al aportar para desarrollar un orden de principios que se fortalecen o se evidencian en el autoestima de cada ser.

El **motivo** de la investigación es tratar de hacer conocer este tema tan poco discutido, por lo tanto desconocido en la comunidad educativa y en la sociedad en general. Por último se pretende demostrar que con conocimiento y adquiriendo una habilidad adecuada se puede mejorar la higiene en lo que se refiere a la postura corporal.

Los beneficiarios serían la población en general, tanto el universo finito de los estudiantes de bachillerato como a los familiares de los antes mencionados ya que, este conocimiento y aplicación del mismo ayudará a descubrir lo que sería la postura corporal adecuada y de qué forma mejoraría la misma si presentara algún tipo de mala posición postural; además la selección de datos sobre lesiones a base de malas posturas,

impulsará el análisis de las muestras y con esto se contribuirá a tener un mejor diagnóstico de la problemática.

1.7. HIPÓTESIS

Hipótesis

La aplicación de la propuesta didáctica para mejorar la postura de los estudiantes de bachillerato será suficiente para influir en un cambio radical de actitud ante estas?

SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES DE LA HIPÓTESIS

Unidad de observación: estudiante de bachillerato de la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela Eguez

Variable Independiente: Deformidades en la columna vertebral de los discentes de bachillerato

Variable dependiente: Corregir la higiene postural

Termino de relación: 2019

1.8. Variables

Variable Independiente

Deformidades en la columna vertebral de los discentes de bachillerato

Variable Dependiente: Corregir la higiene postural

1.9. Operacionalización de Variables

VARIABLES		Conceptualización	Indicadores Mediciones
Dependiente	Corregir la higiene postural	Es aprender una serie de normas y hábitos para ayudar a proteger la espalda a la hora de realizar actividades de la vida cotidiana.	Fuerza Resistencia Flexibilidad
Independiente	Deformidades en la columna vertebral de los discentes de bachillerato	Es la presencia de una desviación coronal mayor en una persona con madurez esquelética completa. Pueden ser secundarias a una escoliosis idiopática del adolescente no tratado.	Aptitud muscular Desequilibrio muscular

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

Según la condición desarrollada como situaciones las abarcan **García, C. y Lores, A. (2018)** en su trabajo la educación postural en el entorno educativo y su ambiente social (España), en su trabajo establecieron los siguientes:

- Circunstancia de condición emocional.
- Circunstancia de condición laboral.
- Circunstancia de condición doméstico.
- Circunstancia de condición climatológica.

Según **Garrido, B. (2011)**, en su análisis de hábitos posturales desaconsejados, propone una secuencia de problemas posturales de los cuales se distinguen a altura de los establecimientos educativos los siguientes:

- Los movimientos de descarga cervical ejecutados en la labor diaria entrando a la prolongación máxima del cuello. Estos casos ocurren con frecuencia en los estudiantes cuando se colocan de frente en una computadora.
- Está vinculado con las actividades físicas que se ordenen en las clases de educación física, esencialmente en los movimientos de gimnasia el llamado vela. Si el estudiante lo ejecuta de manera correcta sin provocar dolor en la parte lumbar está bien realizado, pero si por lo opuesto sobre el esfuerzo esta zona o sencillamente no efectúa un gesto apropiado puede provocar dolor.

- La híper extensión se realice cuando se inclina la cabeza hacia atrás y se exceda la posición rígida.
- Los problemas de híper-cifosis, este es una causa que encadena es el ampliar del ángulo de la curvatura dorsal.

Las situaciones de salud física a altura de Latinoamérica pueden ser favorecidas y utilizadas por diversas causas, los cuales dirijan a la disminución de las actividades físicas y más a una cultura física que interpreta salud en nuestro ámbito. Según **Barra, E. (2006)** “Estos causas son estrés, confortamiento, depresión y apoyo social, sin apartar de margen que para las comunidades de tercer mundo que se angustian más por obtener un trabajo, que les proporcione comodidad. Esta comodidad está agregado a tener algún elemento.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Desde la perspectiva estético y desde la perspectiva de la salud, una buena postura corporal ayuda a nuestro cuerpo en todo aspecto; cuando nos sostenemos erguidos con la espalda recta eludimos muchas veces dolores lumbares. De acuerdo **Álvarez, R. y Otros. (2001)** en una buena postura, es esencial una simetría o armonía del sistema musculo esquelético esto los conseguiremos aclarar cómo “la alineamiento armónico y equilibrar de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad”.

Cada individuo tiene particularidades individuales de postura que consiguen ser apoyados por diversos causas: congénitas o adquiridas, la mala postura, el sobrepeso, la mala alimentación, la actividad física, sin orientación, trastornos respiratorios, insuficiencia, desequilibrios musculares, y enfermedades psicosomáticas.

El funcionamiento corporal también puede salir ser dañada por el ambiente donde nos localicemos. Los movimientos y posturas que se ponen a parte en el entorno laboral, doméstico y de ocio se unen varias veces, a procesos no apropiados para el funcionamiento corporal. Levantar pesos y objetos desde el suelo comúnmente, arquear el cuerpo al elevar un objeto, hacer extensión exigidos, varios de estos movimientos ya los ejecutamos de manera sistemática y ocasionan un trabajo en los segmentos musculares que tenemos en el cuerpo ocasionando dolores y cansancio.

En el proceso de la educación física la postura corporal no ha tenido la consideración relevante, ni la didáctica principal para instruir hábitos y prácticas posturales que son de gran importancia en nuestro aprendizaje como individuos que forman una sociedad. Según la autora **Simpson, E. (1985)** se comprende que los méritos son obtenidos por medios de los desarrollos de socialización y traspaso entre la humanidad. Tienen en cuenta, que en toda manera se haga en el entorno de un niño indicara el desarrollo del aprendizaje de su personalidad.

Cuando la sociedad no tengan entendimiento ante la postura nosotros como educadores físicos conseguiremos apoyar y participar en el desarrollo correctivo de la misma; la mejora de la postura se consigue mejorar con impulsos de preparación, ejercicio físico, juegos y con intención que es la causa más importante en este desarrollo participando así todos y cada uno de los segmentos corporales.

Se estima una postura mala o inapropiada, aquella que requiere un impulso excesivo que provoca un desequilibrio corporal ocasionando cansancio y diversas lesiones musculares u osteomusculares que en momentos pueden ser invariable.

Según **Simpson, E. (1985)**, cualquiera postura que exigen nuestro cuerpo a admitir una posición inapropiada, intensifica la presión muscular y el peligro de percepción de los nervios de la zona del cuello y los hombros, lo que puede implicar a padecer problemas en la columna vertebral, brazo, mano; convirtiéndose en un peligro latente para la salud.

Se estima una buena postura a la alineación simétrica y equilibrada de las secciones corporales cercanas del eje de la gravedad. La postura perfecta de un individuo es la que no aumenta o incrementa la curva lumbar, dorsal o cervical; es decir cuando se sostienen las curvas fisiológicas de la columna vertebral.

De acuerdo al autor **Castillo, J. (2012)**, los individuos están proyectados para desplazarse pero el mundo actual provoca que estén en una misma postura por tanto tiempo en esencial sentados. La postura corporal tiene dos integrantes: el primero es educativo y el segundo es físico. Cuando no se proporcionan atención a las malas posturas, el cuerpo se inclinará a relacionarse con ellas, los inicios de años no se sentirán éstas, se hacen ver a largo plazo.

COLUMNA VERTEBRAL

La columna vertebral está conformado por 33 vértebras sus relativos discos intervertebrales, asimismo de ligamentos y masas musculo tendinosas que unen y soportan éstas estructuras. Se expande desde la base del cráneo hasta el cóccix y su distancia es diverso según el nivel de sus curvaturas y la altura de la persona (70 cm. hombres y 60 cm. mujeres). Su distancia va reduciendo con la edad exigido a la disminución del grosor de los discos intervertebrales y a la aumentación de las curvaturas, esencialmente en la zona torácica. La permanencia de la columna vertebral es suministrada por la forma y fuerza de las vértebras individuales y por los discos intervertebrales. La zona más frágil de la columna vertebral es la zona

cervical, ya que traslada escaso peso y necesita mucho de la manera del empleo de la fuerza.

Las vértebras se dividen en 5 regiones: cervical, torácica, lumbar, sacra y coccígea. Según cada vértebra tienen el nombre de la región a que se relacionen. Ellas son:

7 vértebras cervicales (C1 a C7)

12 vértebras torácicas (T1 a T12)

5 vértebras lumbares (L1 a L5)

5 vertebras sacras (S1 a S5)

3 a 5 vértebras coccígeas (Co1 a Co5)

Movimientos de la columna vertebral

El conjunto de los movimientos restringidos entre vértebras cercanos acceden un considerable nivel de movilidad a la columna vertebral en agrupación. Son los siguientes movimientos:

- Flexión
- Extensión
- Flexión lateral
- Rotación
- Circunducción

Estos movimientos suceden con mayor habilidad en la columna cervical y lumbar requerido a las siguientes razones: (1) en las zonas los discos intervertebrales son más gruesos (2) los procesos espinosos de estas regiones son más cortos y están más separados entre sí (3) no existe sujeción a la caja torácica (4) existe una disposición favorable de las articulaciones facetaría”

Cuando tratamos de malas posturas y sus efectos podemos reconocer distintas anormalidades tales como:

- Hiperlordosis lumbar
- Cifosis dorsal
- Escoliosis

Todas están localizadas en la parte de la espalda, según el autor **Moe, J. (1982)**, si reside angustiado por el dolor de espalda, pregunte al doctor para empezar el correspondiente procedimiento.

LA HIPERLORDOSIS LUMBAR

De acuerdo al autor **Moe, J. (1982)**, lo interpreta como el incremento excesivo y avanzado de la curvatura lumbar anterior. Esta puede ser desarrollada cuando la persona se mantiene erecto.

La Hiperlordosis puede modificarse por medio de ejercicios que tonifiquen el abdomen y al conservar la estabilidad pélvica. **(ANEXOS)**

Causas de la Hiperlordosis lumbar

- a) Decaimiento de la parte lumbar, por trastornos como “distrofia muscular” y poliomielitis
- b) Impulsos constantes, traumas o cambios en el perfil corporal y fracturas lumbares
- c) Excesos mecánicos, Cifosis dorsal pronunciada

ESCOLIOSIS

Es la anormalidad de la columna vertebral con relación al medio del tronco, es decir, la anormalidad lateral del raquis si miramos en forma frontal, la

columna en esta manera debe ser recta varios expertos acceden 5 grados de desviación.

Características mecánica de la escoliosis:

Del lado cóncavo o donde existe mayor fuerza o potencia muscular

- ☐ Disminuye la altura del disco intervertebral
- ☐ Ausencia del cartílago epifisario
- ☐ Se juntan las costillas
- ☐ Las vértebras al girar lleva consigo a la apófisis espinosa y pedículos
- ☐ Canal vertebral estrechado

Posibles complicaciones

- ☐ Problemas respiratorios (escoliosis grave)
- ☐ Problemas cardíacos
- ☐ Dolor persistente si hay desgaste y ruptura de las vértebras

Tipos de escoliosis

La escoliosis idiopática

Es de motivo desconocida. Podemos dividirla en 3 tipos:

La escoliosis infantil: aparece desde el nacimiento hasta los 3 años.

La escoliosis juvenil: aparece desde los 3 hasta los 9 años.

La escoliosis adolescente: aparece desde los 10 hasta los 18 años y es la más frecuente.

La escoliosis congénita:

Es la que se presenta al momento del nacimiento. Generalmente está asociada a la malformación de alguna vértebra.

La escoliosis degenerativa o del adulto

Es aquella escoliosis que pasa desapercibida durante la juventud y que debido a lesiones propias de la edad adulta (como la osteoporosis, la degeneración discal, las fracturas por compresión, Etc.,) desarrollan la escoliosis durante la etapa adulta.

La escoliosis neuromuscular

Es la escoliosis que se desarrolla acompañando a algunas afecciones neurológicas como la parálisis cerebral o la distrofia muscular.

DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

El desarrollo rápido puede estar en un costado del cuerpo humano más alto que otro. Según **Canto, R. y Jiménez, J. (1997)** un estudio cuidadoso de la postura suele indicar con precisión la escoliosis, se aconseja observar al alumno de espaldas.

EXPLORACION FISICA

Hay 4 etapas las cuales son las siguientes:

- ☐ Control local
- ☐ Tactación muscular
- ☐ Estudios de la postura
- ☐ Verificación de movimiento

CIFOSIS DORSAL

Según **Canto, R. y Jiménez, J. (1997)** La curvatura torácica de convexidad posterior es provechosa porque incrementa la amplitud pulmonar, implica la abdominal, estas curvaturas convexas dorsalmente se denominan cifosis

y el incremento de la curvatura funcional por enfermedades llamada cifosis patológica se utiliza de forma común cifosis dorsal.

Según **Moe, J. (1982)** La columna vertebral no es recto cuando detallamos una parte sagital, en un análisis biomecánico de cifosis dorsal, debe estimarse la columna vertebral compuesta en elementos primarios y secundarios de la flexión y la presión.

CAUSAS DE LA CIFOCSIS

- ☐ Cargas o sobrecargas
- ☐ Herencia
- ☐ Motivos diversos.
- ☐ Fracturas o tumores
- ☐ Degeneración de discos intervertebrales
- ☐ Crecimiento

VALORACIÓN DE LA CURVA

Para valorar la curva debemos conocer que comúnmente se ubica en la 6 y 7 vertebra dorsal, donde se hacen constantes dolores. La cifosis es una curva general que va de la 4 a la 8 dorsal, las apófisis espinosas están más dispersos.

ACTIVIDAD FÍSICA

Según el autor **Willet, W. & Manson, J. (1995)** señalan que la ausencia de actividad física de manera metódico, más el incremento importante hacia trabajos sedentarias son causas autónomas de gran peligro para mostrar sobrepeso.

Según el **Grupo de Estudio Kinesis (2003)**, la actividad física es uno de las causas más esenciales en la conservación de la salud, por lo que su

hábito debe ejecutarse en toda su vida, además procede sencillamente sobre el cerebro y las bases superiores de la corteza cerebral, corazón, pulmones, páncreas, músculo, vinculando el sistema digestivo que únicamente, es fuerte prácticamente después de las actividades físicas. El objetivo que se abarca esta investigación fue una orientación hacia el desarrollo postural, proponiendo actividades como el yoga que utiliza diferentes posturas que mejoran la misma, y mientras el trabajo se ideó una actividad física con un propósito y finalidad.

Considerando en las diferentes edades en los alumnos, las actividades se cumplían para todos, además se les considera que lo ejecutaran de una forma adecuada y no competición en una potencia media para eludir lesiones o diversos accidentes; se ejecutaron trabajos con gestos técnicos de diferentes deportes de agrupación que adaptan diversas posturas.

Es cierto que por medio que avanza el tiempo vamos disminuyendo nuestra habilidad de ejecutar ciertos trabajos, ya sea por la disminución constante de la flexibilidad, o la reducción de la habilidad cardiovascular que son útiles a la hora de ejecutar actividad física, todo esto acata al estilo de vida que se haya llevado, ya que el incremento o reducción de la disminución de las habilidades humanas está inmediatamente vinculada con la práctica de actividad física.

Al diseñar el requisito de la población de desarrollar actividad física ocasionamos la reducción esencial de patologías crónicas en todos los apartamientos de la persona, tanto en la parte funcional y psicológico, y acogemos como docentes físicos un papel significativo en el proceso físico motor, socio motor y psico motor de los alumnos que disponemos a cargo, ya que direccionaremos sus enseñanza con el objetivo de que acojan hábitos de vida saludable durante su vida y mejor aún que transmitan ese mensaje a sus familias amigos y comunidad.

Somos encargados de desarrollar el estilo de vida de diferentes individuos desde lo que indica a lo corporal y ocasionar una charla de reflexión y cuidado por el cuerpo, solo con las destrezas y habilidades didácticas enseñadas por el docente.

También son diversos las ayudas de la actividad física, como se detalla lo siguiente:

Beneficios fisiológicos.

- Incremento de la densidad ósea
- Incremento de la fuerza muscular
- Desarrollo del cargo de la insulina
- Desarrollo del movimiento articular
- Rangos apropiados de la presión arterial.
- Desarrollo de la coordinación, reflejos y tono muscular.
- Dominio del peso corporal

Beneficios psicosociales.

- Desarrollo de la autoestima.
- Desarrollo del auto perfil
- Desarrollo de la autonomía.
- Reducción de los rangos de estrés.
- Reducción de los retiros sociales.

Beneficios académicos

- Incremento de la función académico y vocacional.
- Desarrollo del empleo de los valores.
- Disminución de la conducta inadecuada.

HABITOS POSTURALES

Los hábitos son estimados como una ordenación estable conseguida para actuar. Lo cual señala que es un hecho individualista donde el individuo que alcanza una costumbre lo adaptó por una anticipación del aprendizaje, además de esto un individuo no tiene la misma rutina de otro este lo edifica por medio de sus prácticas. Sabiendo esto el individuo que en constantes situaciones hace una misma actividad está formando una rutina que puede ser parecido a una acción que haya ocurrido antes.

Según la autora **Aldrete, M. (2004)**, todos los hechos que realicemos tienen un apunte en nuestras células dejando señas no significa que sea bien o mal quedara anotado, de forma que entre más constante un acto es más avanzado sea su declinación a insistir esta acción.

Los hábitos son básicos para poder alcanzar una buena muestra personal hacia los otros individuos, siendo una actuación integral en las partes cognitivos, motor y emocional.

Cada individuo tiene rutinas muy diferentes a los otros pueden ser iguales, pero nunca pueden ser idénticos porque cada ser tiene una identidad la cual los hace diferentes y con sensaciones diversas, estas rutinas se forman de dos maneras las cuales son:

Para conservar una buena postura requerimos:

1. Cambiar los entornos laborales y académicos: Se aconseja una silla de altura 65 y 75 centímetros; con capacidad interior relevante para que se puedan extender las piernas y éstas se asientan en el piso.

2. Eludir una vida sedentaria: Para contener una postura adecuada es primordial mejorar la musculatura, por lo cual se aconseja realizar reposos de ejercicios en un arduo trabajo, y mejorar la actividad física.

3. Tonificar los músculos: Las zonas medias son las partes del cuerpo que menos se trabajan en nuestra rutina diaria, y por lo cual es apropiado fortalecer durante ejercicios localizados.

4. Mantener el peso: El problema del sobrepeso se cambian adecuadamente en un problema de postura corporal.

De acuerdo **González, G. (2008)** indica que la mala costumbre nutricional, con dietas considerados a una mayor consistencia energética, muy bajo en frutas y hortalizas, añadido al proceder equivocado como:

- No alimentarse
- Dietas radicales de reserva
- Fármacos deducción de grasa, cooperan a un beneficio avanzado de masa grasa.

Lo enseñado por el autor señala que la actividad física suplementada con rutinas saludables de alimentación puede alcanzar eficazmente en reducir el sobrepeso.

FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA

Según indica la educación para la salud radica en cada actividad seleccionada adecuadamente por el individuo para ejecutar de una enseñanza indicada a la salud, en otros sentidos que se induce una modificación radical de las aptitudes y habilidades del individuo. La educación para la salud deriva eficiencia y puede ocasionar cambios de rango cognitivo, a la vez actúa en las aptitudes, lo cual ayuda el interés de duelos.

El papel del individuo que destina estos trabajos debe estar en la probabilidad de guiar, dirigir, conocimiento al individuo de la consideración de la rutina de actividad física como un cambio de vida saludable. La metodología y pedagogía se ejecutará, ayudará para alcanzar las finalidades.

FUNDAMENTACIÓN PSICOLÓGICA

Según el autor **Tercedor, P. (2001)** asegura que la destreza adecuada de la actividad física está vinculada a servicios psicológicos, reduciendo etapas de ansiedad y depresión, por la cual presenta una vinculación asertiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia habilidad. Por esta causa, en un propósito de verificar hasta qué punto el hecho de tener una finalidad de grado que puede actuar en la superior o inferior consistencia a la actividad física y en las posturas hacia la práctica física.

FUNDAMENTACIÓN SOCIOLÓGICA

Según los autores **Pérez & Devis, (2016)** La actividad física se la estima esencialmente como un intento personal y un hábito sociocultural, especificándose por la atención que efectúa la práctica de actividad física en el placer del individuo, las sociedades y el medio ambiente que nos rodea.

El que los adolescentes adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es un clásico dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se deben realizar en los centros educativos, sobre todo con los más pequeños.

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El adolescente tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello, por ello la importancia de educar tanto a maestros y padres de familia; ya que, son ellos quienes pasan con el niño/a la mayor parte del tiempo.

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar; y, vivencias agradables. Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño/a se sienta a gusto.

FUNDAMENTACIÓN LEGAL

De acuerdo a las leyes que funcionan en la Constitución de la República del Ecuador, se expresa en el Título VII Régimen del Buen Vivir lo siguiente:

CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

TÍTULO VII

CAPÍTULO RÉGIMEN DEL BUEN VIVIR

SECCIÓN SEXTA

CULTURA FÍSICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY DEL DEPORTE
CAPÍTULO I
LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art.87. Las instituciones y organismos del sector público procurarán realizar una pausa activa a las labores diarias de quince minutos, con la finalidad de disminuir los niveles de estrés laboral y ayudar a alcanzar una mejor salud y calidad de vida.

2.3. CATEGORÍAS CONCEPTUALES

Propuesta

Idea o proyecto sobre una razón o negocio que se muestra ante una o varios individuos que tienen potestad para aceptarlo o negarlo.

Actividad

Es el compuesto de hechos que se llevan a cabo para ejecutar los objetivos de un trabajo, que actúa en la realización de ciertos medios o labor designados a la actividad

Actividad física

Es el movimiento que contiene de manera definitiva a la actividad humana, al proceder evidente y notable de su anatomía por desacuerdo a las acciones mentales.

Postura corporal

Es la vinculación apropiada de las diversas zonas del cuerpo, de tal forma que casi no requiere esfuerzo para sostenerla, es racional que se note (el cuerpo en buena postura) como una etapa agradable y calmado.

Didáctica.

Es un terreno de sabidurías, indagaciones, prácticas que se reúnen sobre todo en los desarrollos de enseñanza.

Higiene postural

Es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Modalidad y Diseño de la investigación.

Diseño investigativo

El diseño de la investigación es de campo que, según **Suarez, M. (2002)** Es una manera de estudiar, inspeccionar, realidad social, en nuestro asunto es educativa, con el propósito de mejorarla, en la que se conllevan como investigadores en la acción indagada y comprenda las siguientes etapas:

- **Etapa diagnóstica:** Esencialmente se desarrolla por medio de la indicación que se adaptó en las clases y hace relación también al estudio postural, determinación inicial y las encuestas destinadas para colaborar el problema.
- **Fase aplicativa:** Abarca de la propuesta didáctica que está destinada a la actividad física que es el apoyo principal del desarrollo y de la atención de una búsqueda de las postura que los estudiantes adaptan y que es una causa importante en el alcance de las patologías posturales ya demostradas.
- **Fase evaluativa:** Empleo del test postura corporal final que permitirá confirmar el desarrollo o no de la postura

3.2. Tipo o Nivel de la investigación.

La investigación es de tipo descriptiva; quiere decir que el investigador inicio a mirar y explicar cada una de las cualidades del problema bajo el supuesto origen – secuela, es así que se refirió como origen la mala postura en la actividad física, el déficit de conocimiento de la higiene postural sobre

la utilidad cognitiva. Estos orígenes posibilitaron decidir al investigador la consideración de fijar una propuesta didáctica de actividad física para alcanzar dicho logro.

3.3. MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS A APLICAR.

Métodos Teóricos

Método Analítico – Sintético Este método se relaciona al análisis de los casos específicos que han ocasionado que las poblaciones de la unidad educativa presenten dolores en la columna vertebral. En esta forma se detalló que no se ejecuta actividad física apropiada y por qué se practican malos hábitos posturales; de esta manera se puede constituir qué clase de propiedades se deben detallar en la propuesta didáctica de actividad física.

Método Inductivo – Deductivo Este método comienza su desarrollo desde el análisis de las conclusiones que han sido conseguidos de las consecuencias de las secuelas realizadas por la mala postura y que alcanzan en la alineación postural. Las diversas causas de columna vertebral que enfrentan los alumnos debido a lo señalado, ha causado que se sugiera el análisis, indagando dar resultado por medio de la propuesta.

Métodos Empíricos

Observación: Este método es esencial ya que de ahí comienza el desarrollo de recopilación de datos para el trabajo. En este motivo el investigador ejecutó una indicación inicial para especificar la condición problemática.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

Población: La población comprende al grupo de individuos que conforman parte de un sitio establecido y que poseen particularidades comunes analizables en algún instante por el investigador. En este hecho la muestra está conformada en las edades desde los 15 a 17 años, siendo un total de 50 estudiantes de la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela Egües que participan de manera directa e indirecta en la investigación

Muestra: La muestra en el proyecto, es el subgrupo de la población, esta muestra será porción de una encuesta y estudio, cuyos resultados van a determinar la propuesta del trabajo.

Tabla No. 1 Población y Muestra

Estrato	Frecuencia	Porcentaje	Descripción
Directivos	4	4%	Población
Docente Ed. Física	2	3%	Población
Estudiantes	222	76%	Población
Estudiantes	50	17%	Muestra

3.5. Técnicas de análisis y procesamiento de la información

En este proyecto hemos utilizado diversos instrumentos que almacenan información como la encuesta.

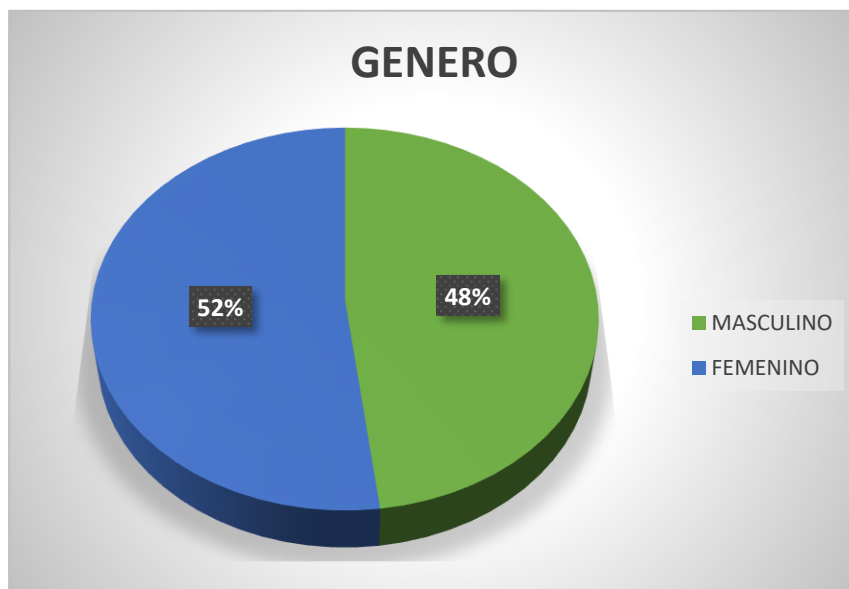
Encuesta: usamos este recurso para diagnosticar los datos que contienen los estudiantes acerca de la postura en la actividad física y su cuidado.

Al utilizar la encuesta vamos a detallar qué clase de información tienen los discentes acerca de la postura corporal y los resultados de sostener una mala postura, además confirmar las variables del trabajo y los que las ocasionan.

Encuesta a los discentes

1. ¿Señale cuantos estudiantes de sexo masculino y femenino están cursando el bachillerato?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Masculino	24	48%
Femenino	26	52%
Total	50	100%

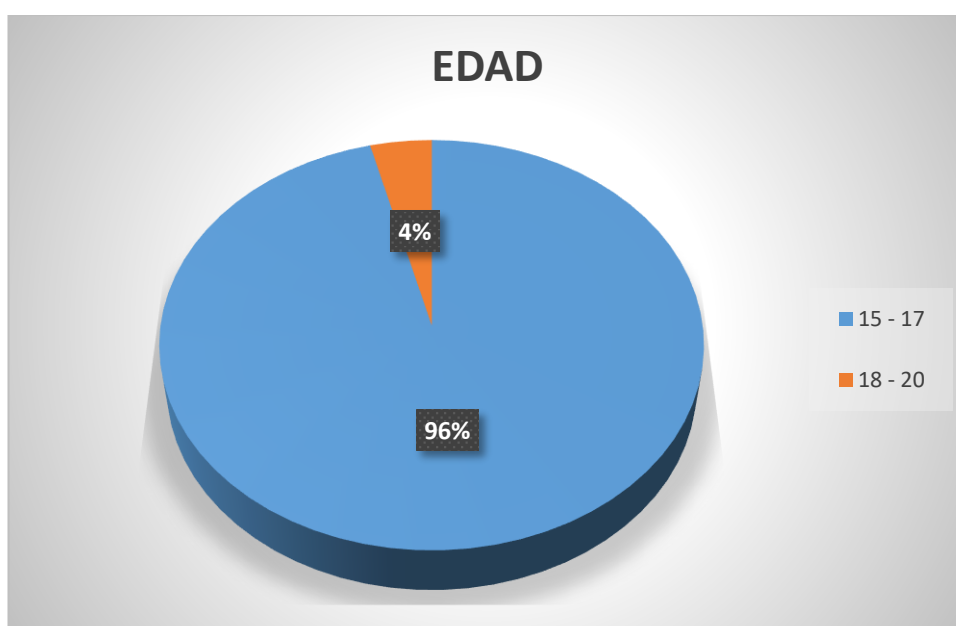


Análisis:

La muestra de estudiantes que están cursando el bachillerato es la siguiente: 24 son masculino que da un 48 por ciento y 26 son femenino con 52 por ciento

2. Indique usted cuál es su edad cronológica

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15 – 17	48	96%
18 – 20	2	4%
Total	50	100%

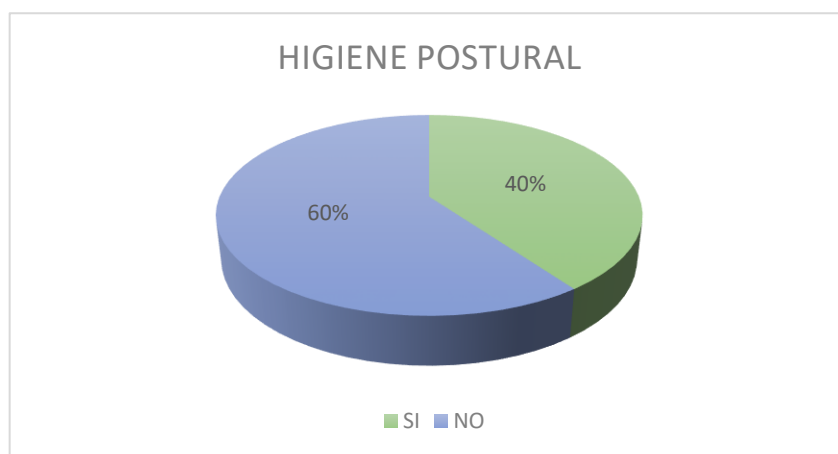


Análisis:

Los resultados que dio la encuesta es la siguiente: que 48 estudiantes están entre la edades de 15 a 17 años dando un 96 por ciento y 2 estudiantes entre 18 y 20 dando un 4 por ciento

3. ¿Tiene usted algún conocimiento sobre higiene postural?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	40%
No	30	60%
Total	50	100%

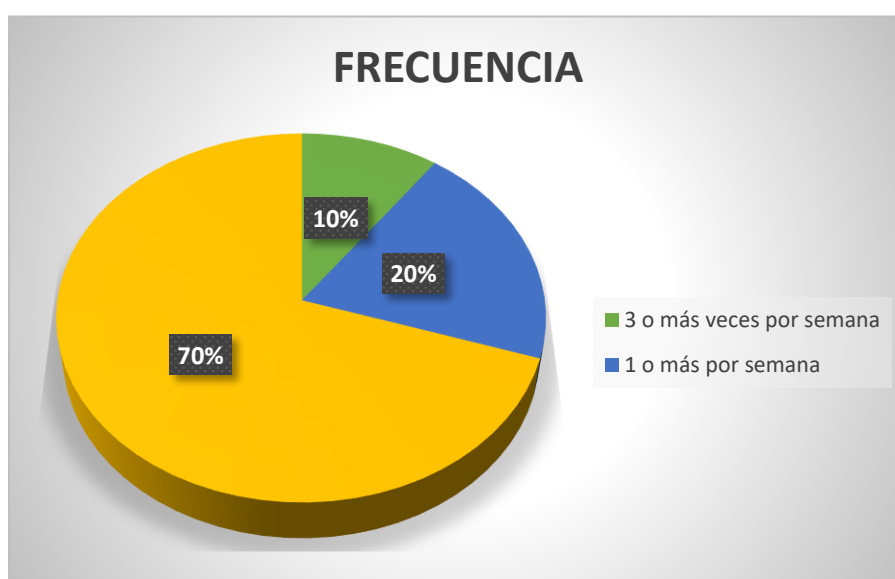


Análisis:

El 60 % de los estudiantes no conocen el sobre la higiene postural lo que conlleva a emplear malos movimientos al realizar ciertos ejercicios. El 40 % si conoce el término.

4. ¿Con que frecuencia realiza actividad física en la Unidad Educativa?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3 o más veces por semana	5	10%
1 o más por semana	10	20%
Ocasionalmente	35	70%
Total	50	100%

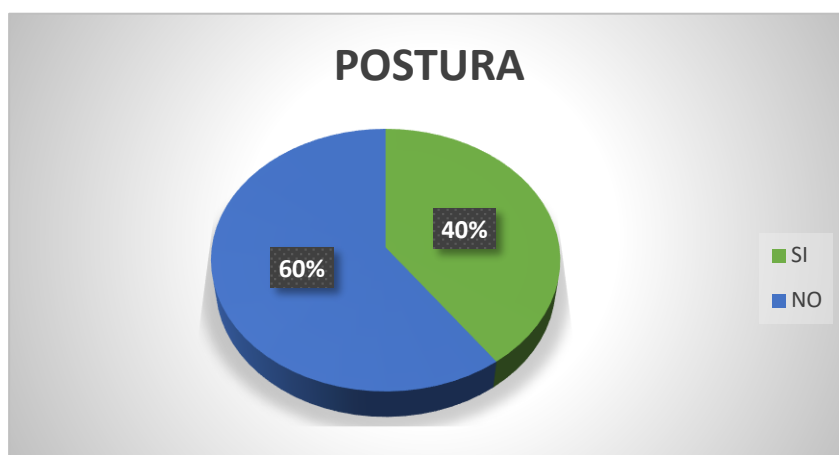


Análisis:

Los estudiantes detallan que el 70% que ocasionalmente practica actividad física, mientras el 20% realiza 1 o más veces por semana y el 10 % los realiza 3 o más veces por semana.

5. ¿Conoce usted la correcta “postura” que debe tener el ser humano?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	40%
No	30	60%
Total	50	100%

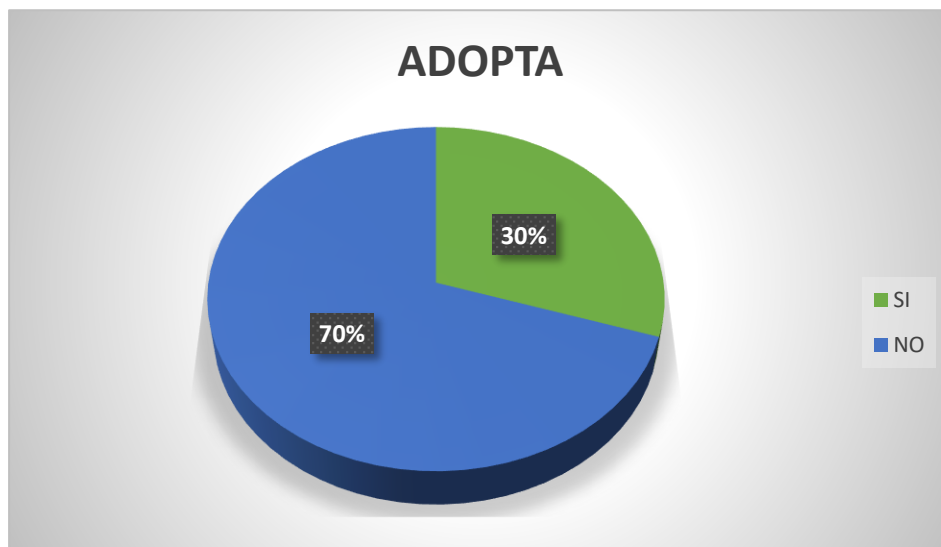


Análisis:

El 60 % de los discentes no conocen el termino postural lo que conlleva a emplear malos movimientos en ciertos ejercicios. El 40 % si conoce el término.

6. ¿Considera usted que adopta buenas posturas durante el transcurso de sus rutinas diarias?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	30 %
NO	35	70 %
Total	50	100%

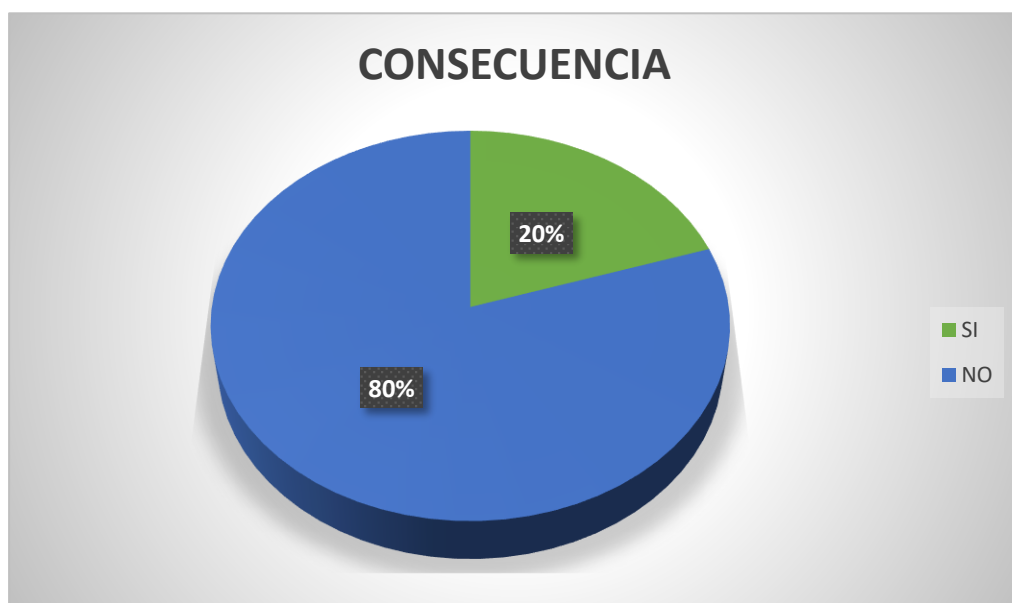


Análisis:

En la pregunta el 70% de los estudiantes consideran que no adoptan buenas posturas corporales durante la rutina de ejercicios. El 30% si adopta posiciones adecuadas.

7. ¿Conoce las consecuencias que conlleva tener una inadecuada postura en sus actividades diarias?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	10	20%
No	40	80%
Total	50	100%

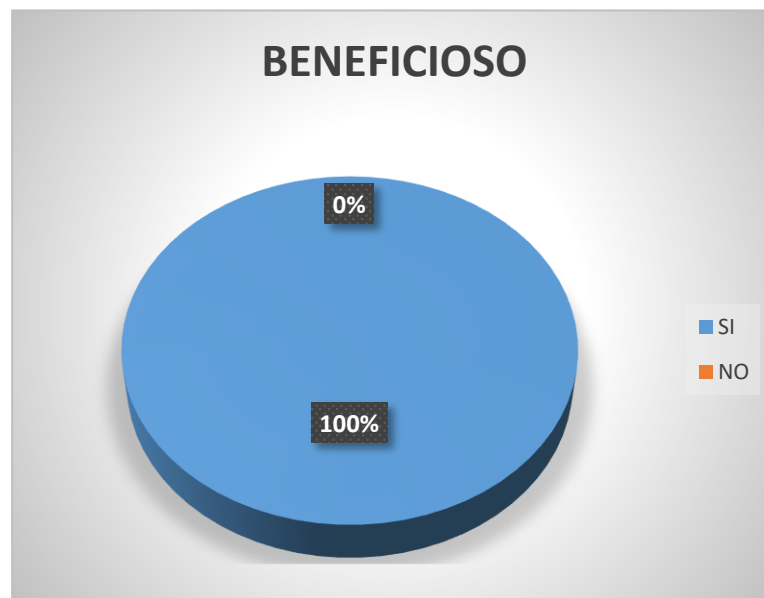


Análisis:

Conoce las consecuencias que conlleva tener una mala posición corporal 40 estudiantes, que corresponde al 80% no tienen conocimiento de este tema. El 20% (10) de los discentes, si sabe qué consecuencias pueden tener.

8. ¿Conoce usted cuales son los beneficios de realizar actividad física diariamente?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	50	100%
No	0	0%
Total	50	100%

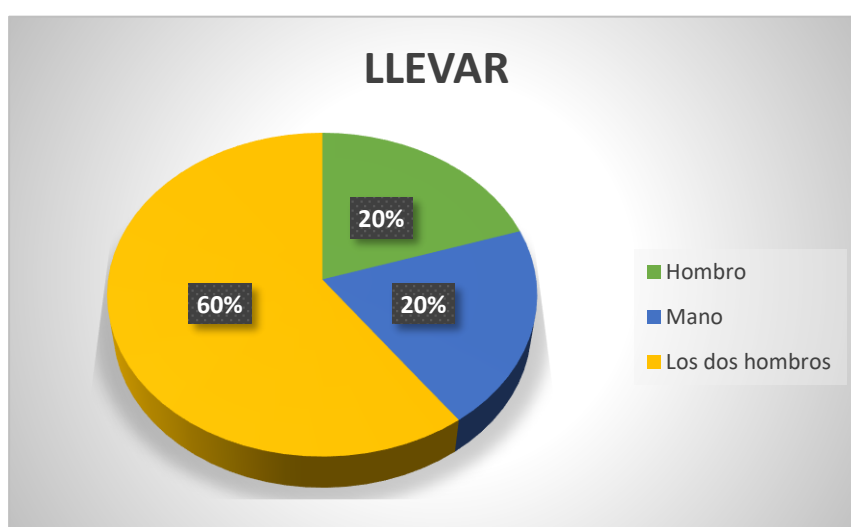


Análisis:

El 100% de los estudiantes detallan que realizar actividad física es beneficioso porque ayuda al cuerpo humano a mantenerse en un adecuado físico.

9. ¿Conoce usted cual es la manera más adecuada de llevar una mochila?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Hombro	10	20%
Mano	10	20%
Los dos hombros	30	60%
Total	50	100%

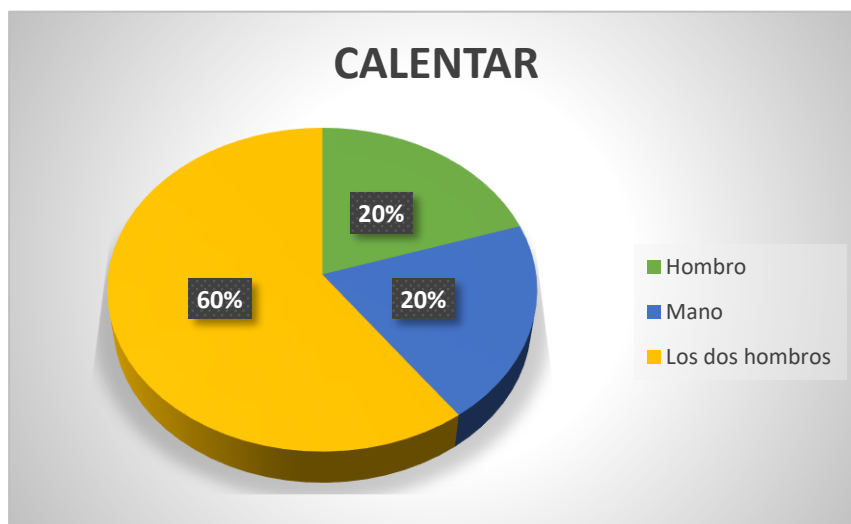


Análisis:

El 60% de los estudiantes detallan que la mejor forma de llevar la mochila es por los dos hombros, mientras el 20% indica que llevarla en un lado del hombro y el otro 20% llevarlo en la mano.

10. ¿Realiza usted calentamiento antes de realizar actividad física?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Siempre	10	20%
A veces	10	20%
Nunca	30	60%
Total	50	100%

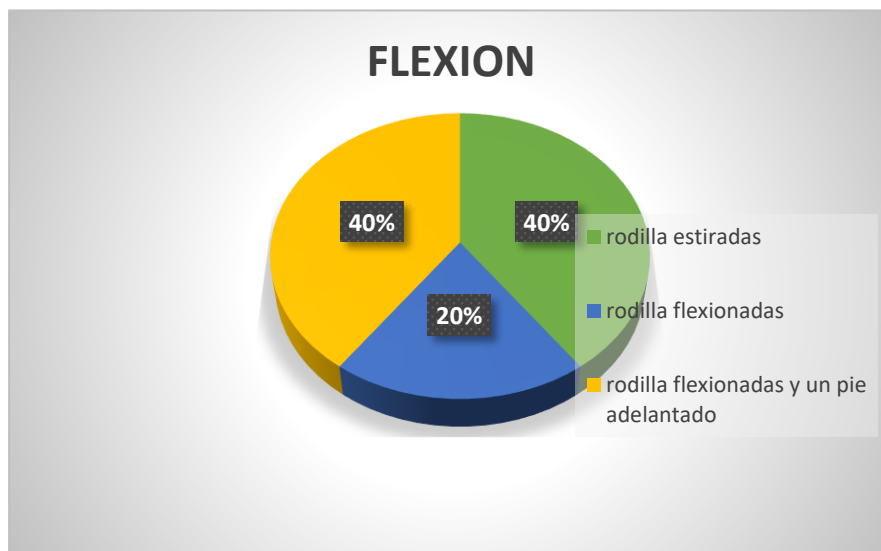


Análisis:

El 60% de los estudiantes detallan que no calientan antes de realizar actividad física, mientras el 20% indica que a veces realizan un calentamiento y el otro 20% siempre realiza un calentamiento adecuado.

11. ¿Conoce la técnica adecuada de cómo se debe realizar la flexión del tronco?

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
rodilla estiradas	20	40%
rodilla flexionadas	10	20%
rodilla flexionadas y un pie adelantado	20	40%
Total	50	100%



Análisis:

El 40% de los estudiantes detallan que para flexionar el tronco debe tener las rodillas estiradas, mientras el otro 40% tiene la rodilla flexionada y un pie adelantado, mientras el 20% debe flexionar las rodillas

3.6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El trabajo de investigación se centra en la actividad física en la postura corporal, intervención educativa a los estudiantes de bachilleratos de la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela Egües mediante la participación de los estudiantes quienes colaboraron con el desarrollo de esta actividad, para así lograr los objetivos de esta investigación.

En los resultados se hizo la discusión y salieron las siguientes deducciones: en la clasificación según el género de los estudiantes se detallan que el 52 % representa a los masculinos y el 48% representa el femenino, según la edad del 96 % representa a los 15 - 17 años.

Después los discentes expresan que el 70% que ocasionalmente práctica actividad física, los que representa que pocas veces realizan actividad o ejercicio físico lo que puede ocasionar sedentarismo o malos hábitos.

En la pregunta sin conocen el termino postural el 60 % de los estudiantes no conocen el termino postural lo que conlleva a emplear malos movimientos en ciertos ejercicios.

Los datos obtenidos en la investigación corroboran los resultados de este estudio, ya a que así mismo se pudo determinar que una gran cantidad de la población escolar presenta alteraciones posturales

Cuando realizan cierta actividad física lo hacen en una buena (70%) y mala (30%) posición durante la rutina de ejercicios. Lo cual solo poco conocen a que conlleva si no se adoptan posiciones correctas, las consecuencias que conlleva solo el 80% no conocen por conveniente se implementada la propuesta didáctica de postura corporal en la actividad física.

Se detectó hábitos negativos, las posturas incorrectas que mantienen los estudiantes cuando están en clases o pasando el tiempo detrás de una pantalla, la falta de ejercicio físico, evitar el sedentarismo, usar el tipo de mochila adecuada, transportar la mochila de la manera correcta.

Por cuestión como trasladan la mochila en la espalda, se le consulto solo el 60% de los alumnos afirman la forma correcta es en los dos hombros y no de un solo lado. Cuando hacen actividad física solo poco 20% hacen un calentamiento y lo demás no realizan por lo que ocasionan ciertas lesiones o desgarró.

El 100% de los alumnos detallan que realizar actividad física es beneficioso porque ayuda al cuerpo humano a mantenerse en un adecuado físico.

En los alumnos el 40% detallan que para flexionar el tronco debe tener las rodillas estiradas, mientras otros deben la rodilla flexionar y un pie adelantado.

3.7. Cronograma

Actividades por etapas	Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Julio			
Aprobación del Anteproyecto																				
Problema de la Investigación																				
Objetivos																				
Justificación																				
Antecedentes de Estudio																				
Fundamentación Teórica																				
Categorías Conceptuales																				
Metodología																				
Técnicas																				
Discusión de los Resultados																				
Propuesta																				
Objetivos de Propuesta																				
Descripción																				
Conclusiones - Recomendaciones																				

3.8. PRESUPUESTO

Partida	Cantidad	Costo
Impresiones	160	\$0.00
Pen drive	1	\$0.00
Resmas	1	\$0.00
Empastado	2	\$0.00
Cd	1	\$0.00
Total		\$ 0.00

CAPÍTULO IV

PROPUESTA

4.1. TÍTULO

PROPUESTA DIDÁCTICA PARA MEJORAR HIGIENE POSTURAL POR MEDIO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

4.2. JUSTIFICACIÓN

Por la propuesta se trabaja desde la Educación Física y con charlas teórica-prácticas en mejorar la salud postural, aconsejables desde la composición de actividades ordinales continuas con ejercicios a su vez con el entendimiento teórico, que consiste de movilización y relajación articular y ejercicios de refuerzo muscular, con las normas adecuadas en cualquier otra actividad física.

Comenzando de la razón que la actividad física puede formar un beneficio para la salud, en esta propuesta se tratará sobre actividades que ayuden a los estudiantes a la postura adecuada que se debe adoptar tanto en ejercicios estáticos, dinámicos desarrollando higiene postural de este modo tener un beneficio para su salud postural.

La práctica de deportes o actividades físicas, cada vez más asidua entre la población, se produce por causas diferentes que, en la mayoría de los casos, tienen su origen en razones personales originadas por el estilo de vida y la búsqueda de la salud integral (física, psíquica y social), aspectos muy importantes para comprender la conducta de los seres humanos en relación con la salud.

Este hábito que debe crearse desde las edades de escolarización, permitirá al sujeto desarrollar un proceso de entrenamiento a lo largo de su vida, con la consiguiente mejora sistemática y progresiva de sus capacidades físicas y/o sociales, incluso en la tercera edad, etapa está a la que actualmente se está dedicando más atención, dada la mayor calidad y esperanza de vida.

El mantenimiento de la actividad física es una necesidad humana para conservar la salud, que es definida no simplemente, como la ausencia de enfermedad, sino como la sensación de bienestar, la capacidad de ejercer toda clase de funciones, e incluso, la de contribuir a la felicidad propia y a la de los semejantes.

Es por este motivo que las administraciones públicas dedican, cada vez más tiempo al fomento de la actividad física como medida preventiva de la salud, que se desarrolla por medio del modelo que denominamos mantenimiento o reactivación.

4.3. OBJETIVO

OBJETIVO GENERAL

Elaborar una propuesta didáctica para corregir la higiene postural por medio de la actividad física diaria.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Enseñar al discente la importancia de tener una adecuada higiene postural en la vida diaria.
- Mejorar por medio de la actividad física las deformaciones posturales existentes en los educandos.
- Demostrar con rutina de ejercicios apropiada como se puede disminuir la presencia de incorrectas posturas en los estudiantes del bachillerato.

4.4. DESCRIPCIÓN

SECUENCIACIÓN DE CONTENIDOS

Evidencia los contenidos o temáticas direccionados al mejoramiento postural en la población desde la clase de educación física, mostrando el paso a paso de la propuesta metodológica desde la mirada mejoradora de la actividad física

METODOLOGÍA

- El calentamiento se trabajará en todas las sesiones de clase, se implantará la manera de ejecutar movimientos articulares, musculares y formas de activar el cuerpo mediante instrucción y ejecución, se buscará realizar juegos de competencia para la activación muscular
- Se ejecutarán trabajos de fuerza y elasticidad en las metodologías propuestas en las sesiones de actividad física.
- Ejercicios específicos para fortalecer los diferentes grupos musculares

UNIDAD DIDÁCTICA

Presentación: indica por 3 contenidos de aprendizaje: salud postural, patologías y prevención los cuales están unificadas por tres maneras didácticas en el aprendizaje las cuales son: comunicativo, praxiológico y conceptual, sobre los cuales abarcara en lo pedagógica dentro de la clase de educación física.

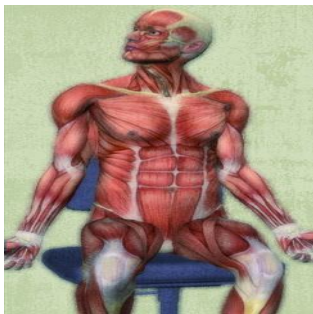
Unidades de aprendizaje	Preguntas orientadoras	Comunicativo	Praxiológico	Conceptual
Salud Postural	¿Qué es salud corporal? ¿Cómo es la posición bípeda, yacente, sedente? ¿Cómo debe transportar y manejar objetos pesados?	Socialización Carteleras realizadas por alumnos Exposición del tema con figuras y funcionamiento de los sistemas esqueléticos y musculares.	Calentamiento corporal. Respiración. Fortalecimiento muscular. Estiramiento y flexibilidad.	Higiene Corporal Hábitos de postura
Patologías	¿Cuáles son las patologías que son comunes en la salud postural? ¿Qué es Cifosis, Escoliosis, lordosis?	Imágenes y folletos de patologías posturales de los alumnos.	Respiración. Fortalecimiento muscular. Técnicas adecuadas de su alineación corporal.	Hábitos inadecuados para la postura Patología posturales
Prevención	¿Cuáles son las patologías que afectan el esquema corporal ¿Qué ejercicios permiten la adquisición de posturas apropiadas	Socialización Imágenes de ejercicios de Prevención	Respiración. Estiramiento y flexibilidad. Técnicas adecuadas de su alineación corporal.	Hábitos de salud postural

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

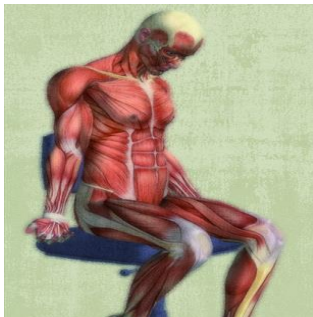
EJERCICIOS

ZONA CERVICAL

1. Mirar a los lados.



Sentados en la silla, con la mirada al frente y sin bajar ni subir la cabeza, mirar hacia la derecha, mantener la postura, mirar al frente, mantener la postura, y mirar hacia la izquierda, manteniendo de nuevo la postura. Los brazos deben de estar relajados apoyados en las piernas.



2. Mirar hacia abajo.

En la misma posición de antes, bajar lentamente la cabeza hasta que notemos que nos tira de atrás y mantenemos la postura.

3. Llevar oreja al hombro.



En la misma posición de partida que en los otros dos ejercicios anteriores trataremos de llevar la oreja al hombro sin levantar el hombro hacia el que vamos. Primero lo haremos hacia un lado, mantendremos la postura en el momento que notemos que no podemos llegar más y después

pasaremos por el centro, descansaremos e iremos a continuación hacia el otro lado, haciendo lo mismo.

ZONA DORSAL (ZONA MEDIA DE LA ESPALDA)



1. Movimiento con los brazos hacia arriba.

Sentado en la silla, llevar los brazos simultáneamente hacia el techo cruzando las manos cuando lleguemos arriba y desde ahí hacer como si quisiéramos tirar más hacia arriba y mantener esa postura.



2. Movimiento con los brazos hacia atrás.

Sentados en la silla, las manos a la nuca y desde ahí llevaremos los codos hacia atrás todo lo que se pueda, una vez que lleguemos, mantendremos la postura.

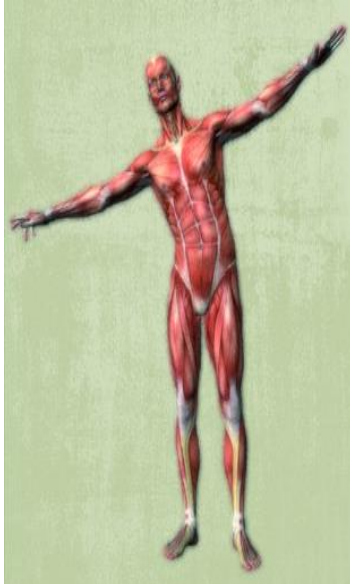


3. Movimiento con los brazos hacia adelante.

Sentados en la silla, espalda apoyada en el respaldo, llevaremos los brazos hacia adelante con las palmas de las manos mirando al frente, como si quisiéramos empujar una pared imaginaria. Esto lo

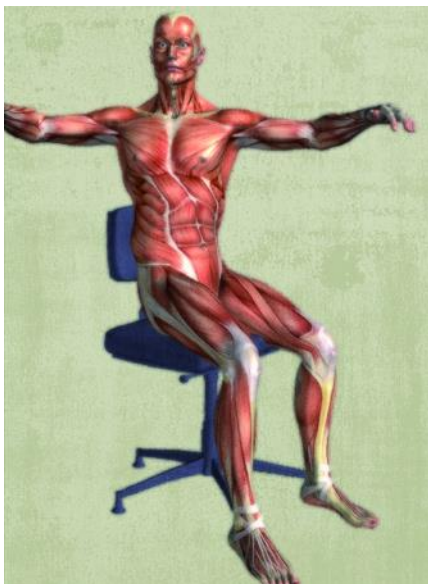
haremos de forma que notemos como tira la parte posterior de la espalda, una vez llegado a este punto mantendremos la postura.

4. Movimiento con los brazos en cruz.



De pie mirando al frente, colocar los brazos en cruz, pies ligeramente separados, a continuación, se realiza un giro con el tronco hacia un lado, de manera que una mano se quede ligeramente más baja que la otra, como si imitara el vuelo de un avión al girar, ni los pies ni las piernas se tienen que mover. Voy primero hacia un lado hasta encontrar el tope físico, mantenemos la postura y de nuevo volvemos al centro, descansamos y volvemos hacia el otro lado.

5. Rotación dorsal.



Sentados en la silla mirando al frente, los pies apoyados en el suelo, giramos como si fuéramos a coger algo que tuviéramos detrás sin mover los pies y sin levantar las nalgas del asiento, dirigiendo los brazos hacia el respaldo, una vez que notemos tensión, nos agarraremos con las manos en el respaldo, siempre que no exista dolor al hacer el giro. Mantendremos la postura y después volveremos lentamente a la posición de partida.

ZONA LUMBAR

1. Giro de piernas tumbado



Tumbados boca arriba, con los brazos en cruz y con las piernas estiradas, elevamos una pierna con flexión de rodilla a 90 grados, a continuación, cruzamos esa pierna sobre la otra dejándola caer hacia el lado, de manera que gire nuestra zona lumbar, pero el tronco y los brazos permanezcan en la posición de partida. Mantenemos la postura, volvemos hacia la posición inicial, descansamos y realizamos el mismo ejercicio con la otra pierna.

2. Flexión de la columna lumbar



Tumbados boca arriba, piernas estiradas, llevamos las rodillas al pecho y nos las cogemos, abrazándolas. Mantenemos la postura.

3. Ejercicio Lumbar.



Nos tumbamos en el suelo con las rodillas flexionadas y con la parte baja de la espalda descansando contra el suelo. Elevamos la pelvis unos dos centímetros, manteniendo la espalda en la zona dorsal pegada al suelo. Mantenemos esta posición durante cinco segundos.

BRAZOS



1.- Sentados en un silla, espalda apoyada en el respaldo, con los dedos de las manos entrelazados y los brazos relajados, empezamos lentamente a estirar y llevar los brazos hacia adelante hasta colocarlos completamente horizontales al suelo, con las palmas de las manos mirando hacia adelante, sin llegar a separar los dedos. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.



2.- En el suelo en posición cuadrúpeda (a cuatro patas). Apoyar las palmas de las manos en el suelo con la punta de los dedos mirando hacia atrás, con el codo completamente estirado, llevar el peso del cuerpo hacia atrás como si

quisiéramos sentarnos sobre los talones, sin despegar las manos del suelo. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.

MANOS



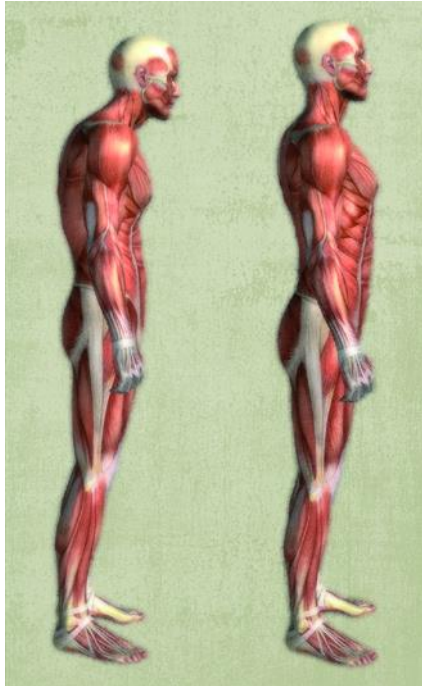
1.- Sentados en la silla juntamos las palmas de las manos y los dedos, colocamos los hombros a 90 grados y los codos horizontales al suelo, desde aquí, despegaremos la palma de las manos manteniendo los dedos pegados pero abriéndolos hacia los lados. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.



2.- Sentados con la mano derecha llevar los dedos de la mano izquierda hacia atrás con los brazos delante del pecho. Repetir el mismo gesto cambiando las manos. Llegaremos a la posición de máxima tensión, mantenemos la postura y seguidamente relajamos.

POSTURA DE PIE

Es una postura de vital importancia, ya que la mantenemos a lo largo de una gran cantidad de tiempo durante el día. Puede acabar definiendo un centro de gravedad diferente al que en un principio tenemos y que obligaría a la espalda a conformar un tipo de curvas distintas a las que poseemos y definimos como normales. Por tanto:



Evitaré:

- Mantener la cabeza mirando al suelo ya que disminuiría la curvatura de la región cervical provocando una rectificación de la misma.
- Postura con los hombros caídos y echados hacia delante, así como todo lo contrario, hombros excesivamente elevados y echados hacia atrás.
- Dejar que el estómago se vaya hacia delante, por falta de tono muscular a nivel de la musculatura abdominal. Esto

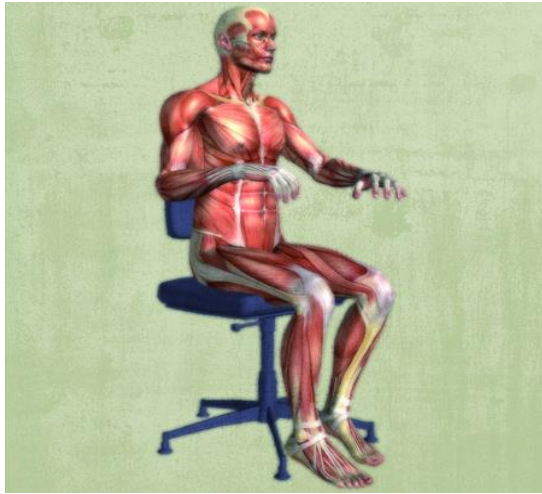
conllevaría un aumento de la curvatura lumbar y dorsal.

- Mantener una posición en parado con los pies demasiado juntos, lo que disminuiría nuestro espacio de equilibrio y obligaría a mantener un tono muscular para no caernos demasiado excesivo.

Intentaré:

- Mantener en la medida de lo posible la mirada al frente.
- Mantener una de las rodillas extendidas cuando nos mantenemos parados largo rato y la otra semiflexionada e ir alternándolas, para cambiar el peso.
- Mantener los hombros relajados.
- Mantener el cuerpo alineado.
- Moverse de vez en cuando un poco si nos mantenemos en una cola o esperando en esta posición.
- Si estamos mucho tiempo parados por postura en el trabajo o en casa por ejemplo planchando o lavando, intentar elevar una de las piernas sobre un taburete bajo o un peldaño.

POSTURA SENTADA



En esta posición estamos sobre todo durante las horas de trabajo en oficina, más del 80% de la jornada laboral, por lo tanto es una postura a valorar y a tener muy en cuenta.

Nuestra espalda deberá estar apoyada en la mayor superficie posible, por lo tanto no son recomendables las sillas con respaldos bajos. Deberemos intentar tener una silla que se pueda inclinar el respaldo para adaptarlo al contorno de nuestra espalda así como la altura del mismo.

Evitaré:

- Tener el cuello demasiado flexionado al leer o escribir.
- Estar con los codos en una posición demasiado elevada, obligando a los hombros a tener una postura encogida, así como demasiado bajos obligándonos a arquear la espalda para poder apoyarnos en la mesa.
- Tener el monitor a una altura demasiado baja o alta.
- Que las mesas tengan ángulos o bordes cortantes, para evitar que se claven en muñecas o antebrazos y produzcan una presión excesiva en esta zona.

- Mantener el teclado muy alejado del cuerpo, lo que nos obligaría a despegar la espalda del respaldo durante la gran mayoría del tiempo que estuviéramos escribiendo.
- Mantener las piernas cruzadas una sobre otra, o estar sentado sobre una de las piernas, ya que dificultaría la circulación sanguínea, que ya de por si es deficiente cuando estamos mucho tiempo sentados.

Intentaré:

- Tener el monitor a una altura correcta, esto es, de manera que nuestra mirada al frente esté alineada con la mitad hacia abajo del monitor.
- La mesa deberá estar a una altura de forma que nuestro brazo y nuestro antebrazo forme un ángulo de 90 grados con los hombros relajados, y apoyando sobre todo al escribir o manejar el ratón, la mayoría del antebrazo dentro de la mesa o en los brazos de la silla.
- Las piernas deberán formar una angulación de, al menos. 110 grados con la cadera y de 80 a 90 grados con las rodillas.
- Si tenemos que copiar un escrito deberemos tener un atril para que podamos mantener la mirada al frente la mayor parte del tiempo.
- En la medida de lo posible tener un reposapiés para mantener una flexión de rodillas adecuada y un apoyo menos directo en la columna lumbar, así como un buen apoyo con los pies.

POSTURA TUMBADA

Durmiendo

- Siempre que se pueda, evitar la postura de dormir boca abajo. Es preferible boca arriba o lateral (posición fetal).

- Si dormimos boca arriba, sería conveniente mantener una pequeña flexión de rodillas con una almohadita fina debajo de éstas.
- Si dormimos de lado sería conveniente la almohada colocarla entre las dos piernas, o mantener una pierna ligeramente más flexionada que la otra.
- Si vamos a estar tumbados en el sillón durante mucho tiempo, colocar un almohadón debajo de las rodillas para mantenerlas ligeramente flexionadas.

Al levantarnos



- Si despertamos boca arriba o boca abajo, antes de levantarnos, pasaremos a una posición de lado, hacia el lado que vayamos a levantarnos, y desde esta posición, sacaremos las piernas por fuera de la cama y nos levantaremos ayudados de los dos brazos apoyándonos con estos en el colchón.
- Nunca deberemos levantarnos directamente desde la postura de boca arriba a ponernos sentados en la cama tirando directamente con musculatura abdominal y lumbar, ya que esto puede producir a la larga molestia lumbar y alguna posible lesión.

POSTURA CONDUCIENDO

Evitar conducir con un respaldo en una posición demasiado tumbada, ya que esto ocasionaría un mal apoyo de la columna lumbar sobre el respaldo, que al final provocaría un sobre carga en la zona y un agotamiento excesivo de la misma. Deberá existir entre respaldo y banqueta como máximo una angulación de 100-110 grados.

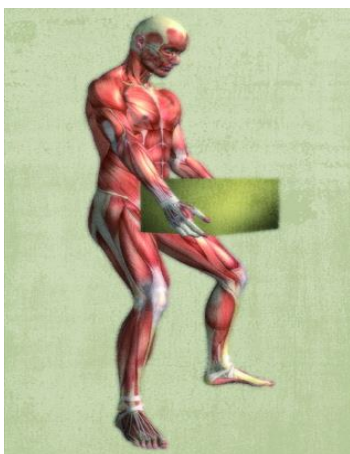
Los brazos, una vez apoyadas las manos en el volante, deberán quedar en una semiflexión, nunca estirados del todo, ya que provocaría aumento de tensión en brazos, antebrazos hombros y en la zona cervical.

Las piernas deberán de tener en apoyo en los pedales una ligera flexión, al apretar el embrague la pierna nunca debe llegar a extensión completa.

El reposacabezas para evitar lesiones a nivel craneal deberá de estar con un semiapoyo en la zona de detrás de la cabeza (occipital) de manera que la mitad del reposacabezas esté a esta altura.

Al entrar en el coche una vez que hayamos introducido el cuerpo y estemos sentados, nunca deberemos meter las dos piernas a la vez dentro del coche, primero una y después la otra. Lo mismo deberemos hacer al salir. Cuando salgamos del coche ayudarnos con un apoyo con las manos para tirar de nosotros y no solo tirar con la musculatura extensora

COGER PESO



Del Suelo

- Antes de ir a coger el peso, pensar en la dirección hacia la que lo vamos a trasladar, para salir de frente y no tener que girar con el peso cogido. Si el peso está colocado pegado a la pared, separarlo un poco, y meternos entre la pared y el bulto.

- Al ir a coger el peso flexionar las piernas con la espalda lo más recta posible, sin arquearla, hasta que nuestros brazos puedan abrazar el bulto.
- Una vez cogido con las manos en cuanto lo levantemos del suelo, pegarlo al cuerpo, y una vez pegado, levantarnos tirando de las piernas.



De Altura

- Intentaremos subirnos a un taburete estable para que el bulto quede a la altura de nuestro pecho, o lo más cercano posible.
- Una vez colocados a la altura pegarnos el bulto al pecho y con sumo cuidado bajar del taburete
- En ningún caso cogeremos el bulto de puntillas con los brazos estirados completamente.



Bolsas

- Al ir a comprar o mover pesos en bolsas, hay que intentar repartir el peso entre los dos brazos.
- En el caso de llevar bolso pesado, cartera pesada, ordenador portátil, estos deberían ir con una cincha cruzada sobre el pecho para repartir el peso entre los dos lados del cuerpo.

ENTRENAMIENTO EN RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

EJERCICIO 1. EXHALAR A TRAVÉS DE LOS LABIOS

- Inhalamos lenta y profundamente y hacemos una pequeña pausa.
- Y expulsamos el aire lentamente por la boca, como si estuviéramos soplando la llama de una vela para hacerla oscilar, pero sin apagarla.
- Seguimos exhalando, vaciando todo el aire de nuestro estómago y pecho.
- A continuación inhalamos por la nariz.
- Seguimos respirando de este modo, tratando de que el aire que expulsamos por la boca y los labios sea tan suave y lento como sea posible.

EJERCICIO 2. INSPIRACIÓN ABDOMINAL

Coloca una mano encima del vientre, o bien tapando el ombligo o debajo del ombligo, y la otra encima del estómago para que puedas percibir mejor los efectos de cada ciclo inspiración-espирación. A continuación dirige el aire en cada inspiración a llenar la parte inferior de los pulmones, lo que debe producir que se mueva la mano colocada abajo, pero no la colocada arriba en el estómago

La inspiración no deberá ser forzada, es decir, no debes exagerar al coger aire

DURACIÓN: Repite el ejercicio 3-4 veces

EJERCICIO 3. INSPIRACIÓN ABDOMINAL VENTRAL

Se parte del ejercicio anterior. Dirigir primero el aire a la parte inferior, y después en la misma inspiración pero marcando el tiempo definido, dirigirlo

a la parte media, notando como ahora se hincha la zona de debajo de la segunda mano (la del estómago).

DURACIÓN: Repite el ejercicio 3-4 veces

EJERCICIO 4: INSPIRACIÓN ABDOMINAL, VENTRAL Y COSTAL

Se parte del ejercicio anterior. Dirige el aire de cada inspiración, en primer lugar, a la zona del vientre, luego a la del estómago y por último el pecho, y en esta acción, echa un poco los hombros hacia atrás para favorecer la inspiración. Es importante aquí hacer 3 tiempos diferentes en la inspiración, una en cada zona.

DURACIÓN: Repite el ejercicio 3-4 veces

EJERCICIO 5: ESPIRAR

Se parte del ejercicio 4. Tras la inspiración en tres tiempos se centra en la espiración comenzando a realizarla cerrando bastante los labios a fin de que ésta produzca un ruido suave. Ayudándose del feed-back que le produce el ruido puede regular su espiración, haciendo que sea pausada y constante, no brusca.

EJERCICIO 6: RITMO INSPIRACIÓN-ESPIRACIÓN

Este ejercicio es similar al ejercicio 5 en cuanto implica inspiración e inspiración completa, pero aquí se avanza un poco más. Por un lado la inspiración, aunque se mantiene el recorrido habitual, ya no se hace en tres tiempos sino en uno. Por otro lado, la espiración es similar, aunque progresivamente se va haciendo más silenciosa.

EJERCICIO 7: SOBREGENERALIZACIÓN

Consiste en repetir el ejercicio 6 varias veces en diferentes posiciones y situaciones, para aprender a utilizar la técnica en condiciones habituales. Para ello se cambia la posición (sentado, de pie, andando...), se cambia también la modalidad, (ojos abiertos, ojos cerrados) y las condiciones (en presencia de otras personas, con ruidos,...).

EJERCICIO 8: RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA SENTADOS APRETANDO EL ESTÓMAGO

Nos sentamos en una silla y abrimos las manos y los dedos, y los colocamos sobre el estómago.

Separamos los dedos cómodamente para que puedan cubrir todo el estómago, poniendo los pulgares justo debajo del pecho.

Ahora con lentitud, hacemos una inspiración completa, llenando enteramente el estómago y el pecho. Y cuando estamos preparados para expulsar el aire, presionamos firmemente con nuestros dedos, empujando hacia el interior como si quisiéramos sacar todo el aire del abdomen.

Cuando estamos preparados para inhalar, gradualmente descansamos nuestros dedos y dejamos que nuestro estómago se relaje e inhalamos como si el estómago se estuviese llenando de aire.

EJERCICIO 9: EJERCICIO DE SUSPIROS

Acabar el entrenamiento en respiración diafragmática con este ejercicio

Sacamos el Co₂ sobrante, llenando el pecho de aire y sacándolo con un leve suspiro

4.5. IMPACTO

El mejorar la higiene postural en los alumnos vamos a tener mejor predisposición en desarrollar actividades físicas y de recreación, además esto se replicará a su entorno familiar.

Impacto social

Las nuevas capacidades, dotarán a los estudiantes de nuevas herramientas que aplicarán en sus prácticas diarias, dentro y fuera de la Institución

4.6. CONCLUSIONES

Por medio de la recolección de información y el análisis de los mismos se concluye que:

- 1.** Se evidencia la necesidad de realizar mejoramiento notable en la población con respecto a los hábitos posturales que son fundamentales tanto en la adquisición de patologías posturales como en el mejoramiento de las mismas.
- 2.** Falta de conocimientos de conceptualización respecto al tema por parte de los estudiantes
- 3.** Se necesita la ayuda de la institución y concientización de los padres de familia para poder realizar cambios en los hábitos posturales.

4.7. RECOMENDACIONES

- Implementar la guía con los docentes de educación física para concienciar a los estudiantes sobre una adecuada apropiada postura.
- Realizar charlas continuas a los docentes de cultura física para incrementar el conocimiento sobre la Higiene Postural y así concientizar a los discentes de los problemas que pueden tener en un futuro.
- Concienciar a las autoridades de la Institución y a los docentes de la importancia de instruir a los educandos, impartiendo clases sobre Higiene Postural para reducir los casos de mala postura.

A N E X O S

LICENCIATURA EN CULTURA FISICA
ENCUESTA: POSTURA CORPORAL
PRACTICA DOCENTE
UNIDAD EDUCATIVA: PABLO HANNIBAL VELA EGUEZ

La siguiente encuesta está enfocada en investigar el conocimiento de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela acerca de la temática postura corporal, consta de 11 preguntas en las que debes tachar con una "X" según creas correspondiente.

¿Señale cuantos estudiantes de sexo masculino y femenino están cursando el bachillerato?

Masculino

Femenino

Indique usted cuál es su edad cronológica

15 – 17

18 – 20

¿Tiene usted algún conocimiento sobre higiene postural?

Si

No

¿Con que frecuencia realiza actividad física en la Unidad Educativa?

3 o más veces por semana

1 o más por semana

Ocasionalmente

¿Conoce usted la correcta “postura” que debe tener el ser humano?

Si

No

¿Considera usted que adopta buenas posturas durante el transcurso de sus rutinas diarias?

Si

No

¿Conoce las consecuencias que conlleva tener una inadecuada postura en sus actividades diarias?

Si

No

¿Conoce usted cuales son los beneficios de realizar actividad física diariamente?

Si

No

¿Conoce usted cual es la manera más adecuada de llevar una mochila?

Hombro

Mano

Los dos hombros

¿Realiza usted calentamiento antes de realizar actividad física?

Siempre

A veces

Nunca

¿Conoce la técnica adecuada de cómo se debe realizar la flexión del tronco?

Rodilla estirada

Rodilla flexionada

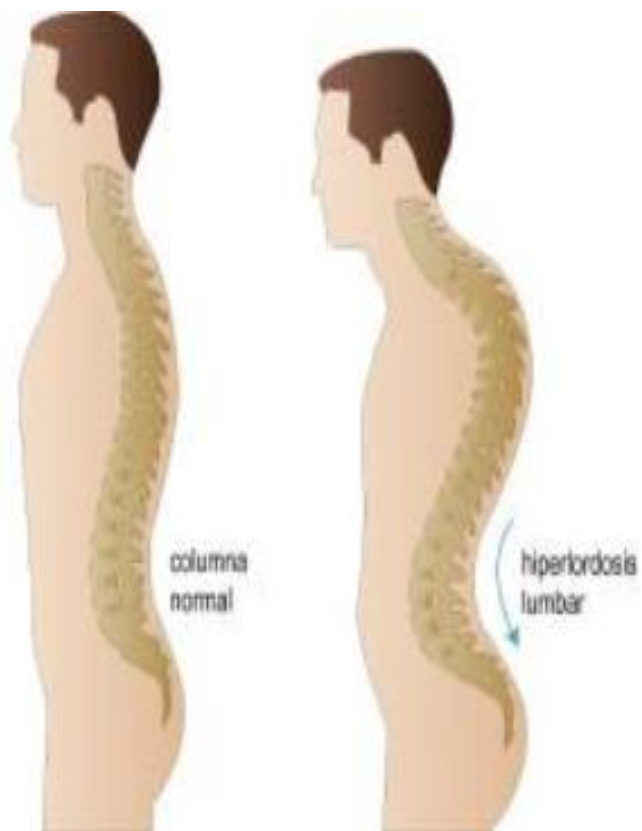
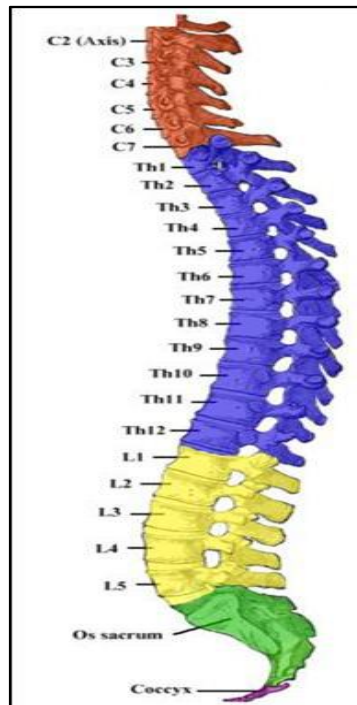
Rodilla flexionada y un pie adelantado

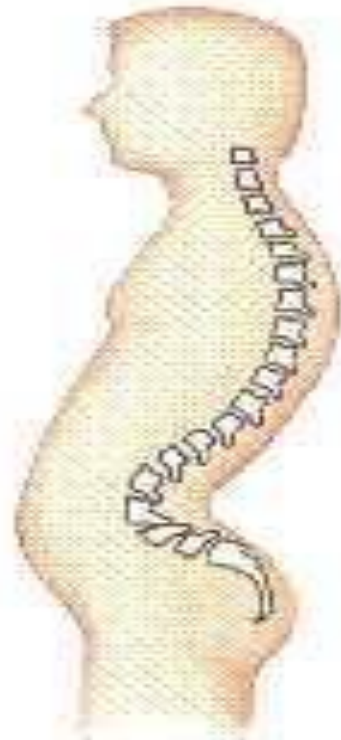
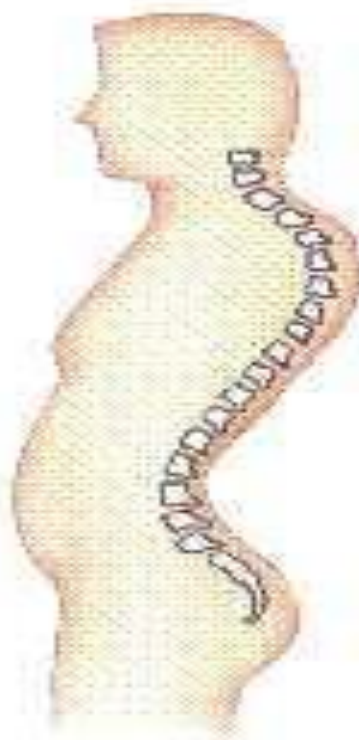
BIBLIOGRAFIA

- **Aldrete, M. (2004)**, Para educar mejor, Editorial Ediciones Palabra S.A, Madrid, España.
- **Amadio, A. Duarte, M. (1996)**. Fundamentos Biomecánicos para el análisis del movimiento humano. Sao Paulo: EEFEUSP
- **Barra, E. (2006)** Problemas De Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión Y Apoyo Social En Adolescentes, (Colaboradores), Issn, México
- **Canto, R. y Jiménez, J. (1997)** La columna vertebral en la edad escolar. Editorial S.L. Gymnos. Madrid, España.
- **García, C. y Lores, A. (2018)** La educación postural en el ámbito educativo y su contexto social. (Proyecto) España.
- **Garrido, B. (2011)** Hábitos posturales desaconsejados. Revista Digital - Buenos Aires.
- **Gonzáles, J. (2004)** El dolor de espalda y los desequilibrios musculares.
- **González, G. (2008)**. Obtenido de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/libros_expo2011/actividad_fisica_en_personas_con_sobrepeso_obesidad.pdf
- **Moe, J. (1982)** Deformaciones De La Columna Vertebral. Salvat Editores.

- **Pérez & Devis, (2016)** La promoción de la actividad física relacionado en la salud. La perspectiva de proceso y de resultado. Revista internacional de medicina y ciencias de la actividad física y el deporte.
- **Pomes, M. (2008)** Postura y Deporte. La importancia de detectar lesiones y encontrar su verdadera causa. Revista IPP.
- **Simpson, E. (1985)** Educación postural en la escuela. Terapia corporal
- **Suarez, M. (2002)** Una reflexión sobre algunas cuestiones relacionadas con la investigación acción colaboradora en educación. Revista electrónica de enseñanza de las ciencias. Vigo, España.
- **Tercedor, P. (2001)** Actividad física, condición física y salud. Editorial Wanceulen S.L. Sevilla, España.
- **Willet, W. & Manson, J. (1995)** Body weight and mortality among women. New england journal of medicine.

GRÁFICOS







Ejercicio Lumbar



Giro de piernas tumbado



Movimiento con los brazos hacia adelante



Rotación dorsal



Mirar a los lados



Movimiento con los brazos hacia atrás



Movimiento con los brazos hacia arriba