

LA (RE) EDUCACIÓN POSTURAL EN EL ÁMBITO FORMAL Y NO FORMAL

Torres, Andrea Karina, profesora en educación física, UNLP.

Antorres08@hotmail.com

Palabras clave: conciencia corporal, patrón motor, acortamiento muscular, debilitamiento muscular.

¿Que es la postura?

La mejor postura es aquella en la que los segmentos del cuerpo están equilibrados en la posición de menor esfuerzo y máximo sostén. De manera que NO EXISTE una sola postura IDEAL PARA TODOS LOS INDIVIDUOS.

Las contracciones musculares que equilibran la postura son consecuencia de estímulos sensoriales inducidos por la fuerza de gravedad.

Para mejorar la postura hay que entender que los ajustes posturales responden a contracciones tónicas autorreguladas de manera refleja, es decir, que la musculatura tónica es controlada por la sección del sistema nervioso que regula actos involuntarios.

Por ello resulta necesario “PENSAR” en nuestro cuerpo. Tomar consciencia y percibir el propio cuerpo para que se transformen en reflejos que condicionen ajustes posturales nuevos. (Giraldes 2001)

Sin la conciencia corporal, no existe corrección postural posible. (Giraldes 1986).

Si uno quiere ocuparse de la salud de su cuerpo tiene que pensar en consolidar su columna vertebral. Todo está unido a este eje de sostén y movimiento. Si una columna no soporta los esfuerzos de la vida cotidiana es porque no dispone de los medios para hacerlo. La musculatura superficial no está relajada y la profunda está debilitada.

La clave está en la musculatura profunda, si estos puntos de apoyo son inestables, la estática y la dinámica se alteran.

La buena postura consiste en evitar y corregir actitudes que conducen a alteraciones posturales. Previniendo (en edad escolar) o reconstruyendo (esquemas posturales incorrectos por alguna adaptación inadecuada) tendríamos como objetivo mantener la postura con un mínimo de gasto energético a lo largo de las actividades cotidianas y la capacidad de asumir la postura y cambiarla con facilidad.

Toda buena gimnasia debería mantener una preocupación por la actitud postural. Muchas de las gimnasias actuales se basan en los aportes de que provienen de la **gimnasia sueca y danesa y las gimnasias formativas** a las cuales perteneces:

- **la gimnasia natural austriaca**
- **la gimnasia correctiva**
- **la gimnasia escolar especializada alemana**

La gimnasia Sueca y Danesa:

Sueca: Ling decía que a través de los ejercicios se prepara a la juventud y se la entrena a fin de hacerla más resistente a la fatiga. Dirigido al principio a niños y jóvenes, es aplicada más tarde en reclutas con fines correctivos.

Danesa: Desarrollada por Buhk con el propósito de exaltar la fuerza, la flexibilidad y la destreza.

Esta gimnasia con finalidades posturales enfatiza ejercicios destinados a mantener o recuperar una movilidad articular adecuada en las zonas afectadas.

Según Langlade (1986) y Giraldes (2001) los principales aportes de de estas dos gimnasias son:

- Sistematicidad
- Dinamismo
- Ordenamiento muscular:
 - músculos del pie y pantorrilla
 - músculos del muslo
 - músculos abdominales
 - músculos dorsales y aductores de la escápula
 - músculos de los brazos
- Intencionalidad de movimiento: preocupación correctiva
- Integridad y funcionalidad: todos los sistemas y funciones deben ser metódicamente estimulados.
- Ritmo, balanceos y flexibilidad: movimientos balísticos o de rebote permitieron alcanzar mayores rangos articulares y fortalecer músculos debilitados.

La gimnasia natural Austriaca:

Nace como una reacción contra las formas tradicionales de gimnasia imperante del 1920 que consideraba estereotipadas, geométricas y con excesiva cantidad de ejercicios de orden.

Fue la primera en ofrecer al niño formas naturales de movimiento en relación con el juego y el contacto con la naturaleza. Trabajos en forma individual o en pequeños grupos, favoreciendo el desarrollo vincular considerando al alumno desde el punto de vista físico y emocional. Utilizando diferentes materiales y formas de locomoción.

La gimnasia correctiva:

Enseña a los alumnos ajustes corporales adecuados.

La gimnasia de esa época pensaba que, con la práctica del estiramiento y tonificación de las musculaturas superficial, la postura correcta se adquiría a través del mero trabajo físico, pero esta práctica por sí sola no resultaba suficiente.

La gimnasia escolar especializada Alemana:

Nace en Alemania ante las necesidades corporales y motrices de niños y adolescentes que requerían un entrenamiento especializado.

Al comienzo del año los alumnos son evaluados con test de medición indirecta que determinaban insuficiencias coordinativas, musculares, articulares y orgánicas. Estas evaluaciones favorecían la detección y tratamiento de alteraciones posturales como:

Pie plano, hiperlordosis, cifosis, escoliosis, entre otros.

En función de los resultados se organizaban grupos de entrenamiento con programas individualizados. La asistencia a dicho programa NO eximia de la clase de educación física.

Los test utilizados se basaban:

- en cuanto a la coordinación se media:
 - capacidad de orientación espacial
 - equilibrio

-habilidad para correr una pista con obstáculos

- Las evaluaciones funcionales utilizaban test que medían la recuperación cardiovascular.
- En cuanto a la debilidad y acortamiento muscular en la “TEORÍA DE LOS DESEQUILIBRIOS MUSCULARES” de Vladimir Janda.

Esta teoría aún vigente en rehabilitación y deporte de rendimiento describe la situación en donde existen músculos propensos a inhibición y debilitamiento, músculos fásicos y otros propensos a acortamiento por pérdida de flexibilidad, músculos tónicos. El acortamiento muscular conduce a una sobre activación de ciertos músculos mientras que los músculos que deberían ser activados no lo están debido a inhibición o reprogramación motora.

El desequilibrio entre estos músculos conduce a la aparición de patrones de movimiento que alteran el normal funcionamiento motor. La repetición del patrón motor alterado sustituye al normal, cambia la posición de las articulaciones, disminuye el rango articular y aumenta el stress de las superficies articulares.

Estos patrones alterados pueden verse hasta los 8 años.

El acortamiento muscular se incrementa entre los 8 y 16 años y permanecerá constante.

La talla, la falta de actividad física, el estrés, la fatiga, los movimientos repetitivos o insuficientes (falta de variedad de movimiento) provocan acortamiento y debilidad.

El desequilibrio se ve primero en los miembros superiores y luego en los miembros inferiores, ya que el desorden progresa de proximal a distal.

La forma de actuar para compensar esta deficiencia consiste en:

-Con los músculos con tendencia a desarrollar rigidez por pérdida de tensión por acortamiento excesivo, estirar la musculatura acortada y producir efecto sobre el tejido retráctil que favorecerá al mismo tiempo la tensión de la musculatura antagonista.

-Con respecto a la musculatura con tendencia a inhibición y debilidad debemos producir un efecto sobre el tejido contráctil a través de ejercicio de fuerza muscular. (Janda)

La propuesta es poner en funcionamiento la CONCIENTIZACIÓN CORPORAL, una educación que sea formativa y explorativa de las posibilidades, necesidades y limitaciones que posee nuestro cuerpo.

Guiraldes: “LA IDEA PRINCIPAL ES LA EDUCACIÓN POR EL MOVIMIENTO Y NO LA EDUCACIÓN DEL MOVIMIENTO. Si bien el movimiento se perfecciona y concientiza, no se educa. Hablar de una educación del movimiento significa estar privilegiando los factores de ejecución, en cambio el énfasis debería estar puesto en el hombre, su cuerpo y su movimiento. La educación por el movimiento es una educación corporal, en ella se tiende a reflexionar sobre el papel del cuerpo en la dinámica de la vida y en el contexto de la educación permanente.

La idea de trabajar sobre la premisa de una CONCIENTIZACIÓN CORPORAL parte de una lectura clara de la realidad que hoy viven los niños, adolescentes y adultos de nuestra sociedad. Los hábitos sedentarios tienen mucho que ver con el aumento de patologías que comienzan a producirse desde muy temprana edad, como ser acortamientos musculares, problemas de columna, obesidad, entre otras.

La actividad física debe estar centrada en el conocimiento y la vivencia de un cuerpo en movimiento que pretende día a día mantener su integridad o mejorar.

El cuerpo ha sido diseñado para moverse, desde antes de nacer ya se encuentra en movimiento y necesita hacerlo para mantenerse funcional y evitar enfermedades. La actividad física se realiza a través del movimiento, no importa cuál sea la actividad o el deporte, debemos movernos.

Hace años los niños pasaban gran parte de su tiempo jugando en la calle con otros niños, a la vez que mejoraban su socialización, realizaban actividad física. Hoy en día la falta de tiempo de los padres y la inseguridad han hecho que la mayoría de los niños hayan sustituido parte de ese juego físico por juego tecnológico, dedican más tiempo a videojuegos e Internet que a hacer deportes o andar en bicicleta.

Necesitamos promover un estilo de vida activo como factor clave de salud y calidad de vida.

Los ejercicios que deben incluirse en un plan de ajuste corporal según Giralde en su libro “La gimnasia el futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones” son:

- ejercicios de concientización postural
- ejercicios de relajación local y general

- ejercicios de flexibilidad corporal
- ejercicios de fortalecimiento corporal
- ejercicios de fortalecimiento y relajación de la parte profunda de los músculos de la columna.

“Para comenzar a trabajar con la concientización postural debemos “tomar conciencia” de la postura actual y la que conviene adoptar, comenzando por modificar hábitos al sentarse en un escritorio o pupitre, como llevar una mochila o bolso por ejemplo observando y haciendo notar los movimientos compensatorios.

Debemos enseñar desde donde se realizan los movimientos, cuál es el músculo que trabaja, que importa la calidad de movimiento y no la cantidad.

Establecer una correcta función respiratoria, una respiración diafragmática, en donde al inspirar llenamos los pulmones de aire expandiendo la caja torácica y se exhale durante la parte activa de la acción muscular.

Los trabajos de fuerza estarán destinados a trabajar todos los músculos, en especial aquellos con tendencia a debilitarse, como ser:

- ✓ Cuádriceps
- ✓ glúteo mayor y mediano
- ✓ abdominales
- ✓ redondo menor
- ✓ romboides mayor y menor
- ✓ Flexores del cuello

Los trabajos de flexibilidad estarán destinados a todos los músculos, en especial aquellos que se encuentra con predisposición a acortarse, como ser:

- ✓ Isquiotibiales
- ✓ Aductor
- ✓ Recto femoral
- ✓ Psoas iliaco
- ✓ Tensor de la fascia lata
- ✓ Cuadrado lumbar
- ✓ Pectoral mayor
- ✓ Trapecio superior

Las técnicas utilizadas para el desarrollo de la flexibilidad serán: estiramientos estáticos y PNF (facilitación neuromuscular propioceptiva)

➤ **Para llevar adelante este trabajo, nuestra clase se desarrollará de la siguiente manera:**

- Los alumnos se colocan decúbito dorsal o supino, con piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, les pediremos que coloquen las manos sobre las costillas y sientan al inhalar como se expande la caja torácica y al exhalar como bajan las costillas.
- En la misma posición continuaremos con trabajos de retroversión pélvica, donde no dejaremos de prestar atención a la respiración realizada anteriormente.
- Desde la posición descrita derivan los ejercicios abdominales, los cuales serán progresivos, se irán intensificando de a poco. Colocando los brazos extendidos a los costados del cuerpo, inhalar llenando el pecho de aire y al exhalar mientras las costillas bajan y se realiza la retroversión pélvica, elevamos el tronco.

Progresión: una vez elevado el tronco:

1. elevar una pierna en flexión a 90°(relación muslo/pierna) o en bandeja, elevar la otra, bajar la primera pierna y después la otra.
2. comenzar con piernas flexionadas a 90°, flexionar y extender las piernas alternadas.
3. flexionar y extender las piernas juntas

Para intensificar y completar el trabajo del transverso del abdomen realizamos planchas frontales y laterales, las cuales también se irán complejizando de acuerdo a las posibilidades de los alumnos.

- En la misma posición continuaremos con el puente de hombros o elevación de cadera, realizando la misma respiración y retroversión pélvica que utilizamos para los abdominales, en donde aparte de trabajar glúteo mayor, isquiotibiales y abdomen, podemos agregar variantes y materiales que involucren otros músculos como ser:

- colocar banda elástica por encima de las rodillas, una vez elevada la cadera separar las piernas involucrando al glúteo medio.
- Utilizar fitball, colocándola entre las piernas y al elevar la cadera apretar la pelota trabajando los músculos aductores.
- De cubito ventral, colocar los brazos en flexión a los costados del tronco para trabajar lumbares, realizamos una flexión posterior del tronco
 - elevando brazos
 - Elevando piernas extendidas
 - Elevando brazos y piernas

Para los trabajos lumbares se pueden usar elementos como ser fitball o máquinas de espinales e ir complejizando el ejercicio con variantes con lo que respecta a la colocación y utilización de brazos y piernas.

- Ejercicios del tren inferior: pueden realizarse en cadena abierta o cerrada.

En un gimnasio con la posibilidad de utilización de máquinas podremos combinar los tipos de cadenas. En una camilla de cuádriceps o posteriores, trabajando en cadena abierta, aseguramos el trabajo postural ya que le pediremos al alumno que, al realizar la extensión de piernas en un trabajo de cuádriceps, por ejemplo, exhale teniendo en cuenta los ejercicios respiratorios enseñados al comienzo de la clase e intente mantener la columna totalmente apoyada contra el respaldo de la máquina. De esta manera nos aseguramos respiración, retroversión pélvica, apoyo total de la columna vertebral y la realización de la extensión de piernas a conciencia y a un ritmo controlado.

Los ejercicios de cadena cerrada como ser una sentadilla pueden realizarse con la ayuda de un bastón el cual se puede colocar detrás de la nuca y dirigir la posición recta de la columna al realizar el ejercicio.

La sentadilla puede combinarse con otros elementos y músculos. Podemos utilizar bandas elásticas colocadas por encima de las rodillas y al flexionar las piernas buscamos una abducción. También se pueden utilizar tobilleras y al momento de la extensión de las piernas se realiza una abducción o extensión de cadera. Lo que se debe cuidar en estos ejercicios es que el alumno no pierda la retroversión pélvica ni la contracción abdominal para evitar un aumento de la curvatura lumbar.

También podemos realizar sentadillas con desplazamientos y combinarlas con abducción y extensión de cadera.

Para el trabajo de isquiotibiales podemos realizar peso muerto o balanzas, en donde mantener la columna recta al realizar la flexión anterior del tronco en el peso muerto y el equilibrio en las balanzas es un desafío importante para nuestros músculos abdominales y espinales.

○ Ejercicios del tren superior:

El alumno se coloca contra la pared, le pedimos que apoye toda la columna en la misma, explicando las curvaturas normales del raquis para lo cual al momento de realizar los ejercicios debe aplicar la respiración y retroversión pélvica durante la parte activa de la acción muscular evitando así el aumento de la curvatura lordótica. En esta posición podemos trabajar los siguientes músculos:

- supraespinoso e infraespinoso pidiendo al alumno que realice una abducción (separación lateral) de hasta 20°/30° de los brazos.
- deltoides: realizando una extensión anterior y /o lateral de hombro hasta los 90°
- redondo mayor: abducción de brazos hasta 30° y rotación externa.
- bíceps

En posición de cuadrupedia, extensión frontal y lateral del brazo, elevación y extensión del codo, acá trabajaremos dorsal, romboides, trapecio y tríceps. Siempre teniendo en cuenta la respiración y el control abdominal para asegurar la zona lumbar.

○ **Ejercicios de flexibilidad:**

Decúbito dorsal, brazos extendidos a la altura de los hombros con palmas de las manos hacia arriba, realizamos una flexión de cadera, llevando ambas rodillas hacia el abdomen, se le pide al alumno que inhale y al momento de la exhalación que deje caer lentamente las piernas flexionadas hacia uno de los laterales manteniendo el abdomen en contracción. Le pedimos que vuelva a inhalar y al exhalar que extienda la pierna. Cada ejercicio se mantiene en esa posición entre 12" y 15".

Luego se coloca una pierna en flexión, apoyando la planta del pie en el suelo y la otra pierna se flexiona hacia el pecho. El alumno inhala y al exhalar estira la pierna hasta formar un ángulo de 90° en relación al tronco. El ejercicio se repite 3 veces buscando

acercar la pierna extendida cada vez más al pecho. Después del último intento se le pedirá al alumno que mientras mantiene la pierna en el ángulo hasta donde llegó, estire la pierna que está en flexión apoyada en el suelo hacia adelante. Mientras el abdomen en contracción empuja la zona lumbar hacia el suelo, una pierna se extiende hacia arriba y la otra hacia adelante estirándose ambas hacia polos opuestos.

Sentados con pierna extendidas, cruzamos una pierna en flexión por encima de la otra, la tomamos con el brazo contrario y manteniendo la columna extendida y el abdomen en contracción, presionamos la pierna en flexión hacia el pecho.

Sentados con piernas separadas, inhalamos elevando brazos y realizamos una flexión lateral, dejando caer el tronco sobre la pierna.

Por último, sentados colocando planta contra planta o en posición de “chinito” entrelazar los dedos de las manos detrás de la nuca, inhalar y al exhalar llevar el mentón al pecho para estirar los músculos del cuello. Luego estiraremos los músculos laterales del mismo, dejando caer la oreja al hombro”

Hay que organizar a la gimnasia para que se constituya en un recurso excelente a fin de mejorar la aptitud física en cualquier edad y ámbito en el que se la aplique, ya sea en el formal, pudiendo detectar en forma temprana alteraciones morfológicas en los niños y adolescentes, como en el no formal, reconstruyendo los esquemas posturales incorrectos en cualquier persona que ingrese al gimnasio de ser necesario y en los clubes previniendo lesiones en deportistas de alto rendimiento. En caso de haber habido lesión y esta haya sido recuperada con la rehabilitación correspondiente, recuperar el patrón motor alterado. Se debe mirar a la gimnasia como una verdadera pedagogía corporal cuya prioridad está puesta en la persona que aprende.

Privilegiar el cuerpo y el movimiento como medio de salud, comunicación y aprendizaje. Los especialistas de la actividad física debemos ofrecer un servicio que busque **MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.**

BIBLIOGRAFIA:

-Giraldes, Mariano:(1994) Didáctica de una cultura de lo corporal. Buenos aires. Edición del autor

-Giraldes, Mariano:(2001) Gimnasia: El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones. Buenos Aires. Editorial Stadium.

-LANGLADE, A.: Gimnasia especial correctiva. Ed. Stadium. Buenos Aires, 1975. 35. -

LANGLADE, A.: Actividades físicas programadas en la rehabilitación de algunas cardiopatías, 1986. Ed.