

## TÍTULO: «INTERVENCIÓN PARA LA MEJORA DE LOS HÁBITOS POSTURALES DEL ALUMNADO»

AUTOR: Antonio Utiel Tintero

### RESUMEN

La experiencia se centró primero en analizar los conocimientos de 140 alumnos/as de 1º ESO del IES Canarias Cabrera Pinto, en lo referente a hábitos e higiene postural e identificar los malos hábitos posturales, en concreto en el uso de las mochilas escolares. Después, se analizó el peso de las mochilas y se intervino con el alumnado mediante talleres voluntarios en los recreos y sesiones de Educación Física para la adquisición de buenos hábitos posturales, y con los equipos educativos y las familias aportando información y datos del estudio.

Distinguimos las siguientes fases de la puesta en práctica de la experiencia: Fase de conocimientos previos, Talleres de estiramientos en los recreos, Buenos hábitos durante una sesión de Educación Física, Pesaje de las mochilas del alumnado, Fase de conocimientos finales y finalmente, Intervención con el profesorado y familias.

Los resultados obtenidos corroboran la mejoría en cuanto a conocimientos sobre higiene postural en el alumnado 1º de la ESO. Gracias al estudio realizado sobre el peso de las mochilas pudimos certificar que la mayoría del alumnado superaba las recomendaciones en los que respecta al peso máximo de las mochilas escolares, pudiendo hacer recomendaciones al respecto tanto al alumnado, como al profesorado y a las familias.

### PALABRAS CLAVE

Hábitos posturales, factores de riesgo, higiene postural, mochilas escolares.

### NIVEL EDUCATIVO DE REFERENCIA

Aplicable en Educación Primaria, Secundaria y Bachillerato. Esta propuesta se aplicó en Educación Secundaria, concretamente en 1º ESO.

### PROPUESTA

La primera fase de esta experiencia consistió en la aplicación de un pretest para conocer los conocimientos previos del alumnado de 1º de la ESO sobre higiene postural. Analizando los resultados decidimos intervenir, por ello en una segunda fase, realizamos talleres con el alumnado volun-



Imagen nº1: Taller de espalda sana en los recreos

tario/a en los recreos para explicarles y practicar estiramientos para evitar el dolor de espalda.

La tercera fase consistió en el pesaje de los alumnos/as que conforman los 5 grupos de 1º de la ESO, para determinar qué porcentaje de ellos llevaba exceso de peso al venir a clase. Conscientes de que todos los días de clase no tienen que soportar el mismo peso, los 5 días de la semana se repartieron en 3 grupos de riesgo: alto riesgo, medio y riesgo, en función del número de materias que requerían libros. Analizamos el horario y rechazamos los días de riesgo bajo (1-2 materias con material) por que no existían como tales. La mayoría de los días eran de riesgo algo (más de 4 materias con material), por lo que se eligió para el pesaje ese día. Como mostramos en la imagen nº2 se pesó al alumnado con y sin mochila, para determinar si el peso de esta no superaba el 20% del peso corporal (es la recomendación). Los resultados muestran que el 81% del alumnado soportaba un peso de las mochilas superior al recomendado: 117 alumnos/as de un total de 140 del estudio llevaban sobrepeso en la mochila.

En la fase cuarta se desarrolló una sesión de estiramientos para cada uno de los grupos de 1º de la ESO. La función de estas sesiones fue la



Imagen nº2. Pesaje del alumnado



Imagen nº3: Gráfico distribución del peso de las mochilas

misma que la de los recreos, enseñar estiramientos para el cuidado de la espalda y facilitar unos consejos sobre higiene postural para evitar posturas viciosas y dolores de espalda.

En la quinta fase se volvió a repetir el test de la primera inicial para determinar los conocimientos que había adquirido el alumnado durante mi estancia en el centro. Los resultados avalan la mejoría.

La sexta fase se desarrolló en una reunión de tutores/as de 1º de la ESO, en la cual se compartieron los resultados buscando su complicidad para trabajar en otras materias las posturas y el control del peso de las mochilas. Ade-

más se diseñó una infografía con buenos hábitos posturales para compartir con las familias.

### A DESTACAR DE NUESTRA EXPERIENCIA

La experiencia tiene una repercusión general, no solo en la materia de Educación Física, ya que se trata principalmente de mejorar los hábitos posturales y reducir el peso de las mochilas de los escolares.

Cierto es que a través de la materia de Educación Física podemos realizar estiramientos o ejercicios paliativos de las diferentes dolencias del alumnado, pero los resultados de este estudio muestran la importancia de la prevención, incidiendo en el control postural y en el peso de las mochilas, y eso debe ser abordado por todas las materias y también las familias. Debe ser interés común de todas las

materias impartidas en los centros escolares que el alumnado reduzca el peso de la mochila para evitar lesiones futuras o agravar las que ya se padezcan.



Imagen nº4. Sesión de EF

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Aragunde, J.L., y Pazos, J.M. (2000). *Educación Postural*. Barcelona: Inde.

Hace referencia a hábitos posturales, posturas básicas del ser humano, malas postural y patologías del raquis.

2. Fraile, P.A. (2009). Dolor de espalda en alumnos de primaria y sus causas. *Fisioterapia*, 31(4), 137-142.

Estudio llevado a cabo en alumnos de primaria donde se observó que el peso de las mochilas sobrepasaba el límite del 10% del peso corporal.

3. Fundación Kovacs. (2003). La web de la espalda. Consultado en la página web [www.espalda.org/index.asp](http://www.espalda.org/index.asp)



Esta fundación estableció el peso máximo de la mochila en el 10% del peso corporal del alumnado.

4. Guerrero, T.I. (2011). *Educación en la salud: El cuidado de la espalda en los escolares*. Granada: Adice.

Hace referencia al cuidado de la espalda, como evitar posturas viciosas y como corregirlas, además de cómo adoptar unos buenos hábitos posturales durante la edad escolar.

5. Negrini, S., y Carabalona, R. (2002). Backpacks on! Schoolchildren's perceptions of load, associations with back pain and factors determining the load. *Spine*, 27(2), 187-195.

Estudios realizados en estudiantes italianos sobre el peso y el transporte de las mochilas escolares.

6. Reinhardt, B. (1997). *La escuela de la espalda*. Barcelona: Paidotribo.

Explica las distintas erróneas posiciones que adopta nuestro cuerpo y la forma de corregirlas, además se tratan temas como la estructura de la columna vertebral, la estabilidad corporal, la espalda y el deporte.

7. Urbina, E., Sainz de Baranda, P., y Rodríguez, O. (2010). Instrumento de evaluación sobre higiene postural: opinión del profesor de Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10(40), 630-651.

De este estudio se adquirió el instrumento de evaluación que se empleó en el TFM.

