

## **Mejoramiento de los hábitos posturales desde las manifestaciones artísticas**

Emma Liliana Méndez Gómez

Especialización en Arte en los procesos de aprendizaje

Fundación Universitaria Los Libertadores.

### **Resumen**

En este texto busca dar a conocer el trabajo desarrollado alrededor de una problemática general del escolar que son los hábitos posturales, desde allí se busca concientizar en estas etapas de crecimiento y desarrollo escolar, con el fin de mejorar la calidad de vida de los estudiantes. Para cumplir con el propósito, se desarrolla un proyecto de aula con el grado noveno para liderar una campaña de sensibilización sobre los correctos hábitos de postura en las actividades diarias escolares de los niños de primaria del colegio Virginia Gutiérrez de Pineda; las actividades de la campaña se diseñan a partir de manifestaciones artísticas y creatividad de los estudiantes líderes. Con esta propuesta se desarrolla material didáctico de gran valor pedagógico que permite “aumentar el impacto de este proyecto a largo plazo” y enriquecer las estrategias de concientización sobre la importancia de adquirir correctos hábitos de postura desde temprana edad. La propuesta se desarrolla con base en el aprendizaje basado en proyectos (ABP) que hace parte del constructivismo e inscrito en la línea de la facultad de ciencias de la educación como Pedagogías, didácticas e infancias de la U Libertadores.

Palabras clave: hábitos, postura, manifestación, arte, creatividad, didáctica, pedagogía, columna vertebral, elementos escolares.

## **Abstract**

In this work a general problem of the school will be evidenced as are the postural habits indispensable to radiate in this stage of growth and consolidation of aspects that will provide a better quality of life. A classroom project with the ninth grade is then developed and empowered within the educational community to lead a campaign to raise awareness of correct posture habits in the daily school activities of elementary school children at Virginia Gutierrez de Pineda; Starting from the great wealth of the artistic manifestations and of course of its creativity when raising the activities. With this proposal, didactic material of great pedagogical value is obtained, in order to further develop awareness of the importance of acquiring correct posture habits. Considered then from the project-based learning (ABP) that forms part of the constructivism and enrolled in the line of the faculty of education sciences as Pedagogies, didactics and infancy of the Ulibertadores.

**KEY WORDS:** habits, posture, manifestation, art, creativity, didactics, pedagogy, spine, school elements.

### **Mejoramiento de los hábitos posturales desde las manifestaciones artísticas**

La escuela considerada como centro de formación y desarrollo integral del niño debe ocuparse de aspectos relevantes dentro de su desarrollo físico, cognitivo y social; muchos de estos aspectos se encuentran dentro del currículo manejado por cada institución; sin embargo, aunque hacen parte del currículo temas tan importantes para su desarrollo, como la correcta postura, es poco lo que se hace alrededor de este tema, en El colegio Virginia Gutiérrez de Pineda, los malos hábitos de postura son frecuentes en las aulas y fuera de ellas, lo que acarrea problemas de salud en la vida adulta de nuestros estudiantes por la adquisición de malos hábitos reflejados en problemas como sifosis, escoliosis y otras.

El colegio Virginia Gutiérrez de Pineda, es una institución educativa de carácter oficial se encuentra ubicada en la ciudad de Bogotá, en la localidad 11 suba al noroccidente de la capital. Atiende una población de 1250 estudiantes y ofrece los niveles de educación preescolar, básica primaria, secundaria y media académica, en jornada mañana y tarde. La mayoría de la comunidad educativa pertenece al estrato socio-económico 1 y 2 cuya actividad económica principal es el empleo informal.

#### **Una situación cotidiana...**

La observación a los estudiantes de la institución permitió evidenciar que los materiales que llevaban y sus maletas eran desproporcionados en tamaño y peso para la edad y talla de muchos niños; en los cambios de clase, al desplazarse de un salón a otro, la maleta tipo morral que usan va recargada a un solo lado o demasiado baja sobre los glúteos. Durante las horas de clase la maleta reposaba sobre la silla y el espaldar de la misma ocupando el

espacio para sentarse adecuadamente, aunque la institución dispone de locker, los estudiantes no hacen uso de ellos por cuestiones de seguridad y sus elementos resultan estorbosos e incómodos en el aula, también se observan estudiantes inclinados o acostados sobre las mesas o por el contrario, con todo el peso de su cuerpo sobre el coxis que se apoya en el borde de la silla y la espalda curva con apoyo de las vértebras dorsales contra el espaldar, y lo que es peor, al sentarse se observan estudiantes con las piernas en w, o todo el peso del cuerpo sobre una pierna, algunos están en el aula intranquilos y siempre en movimiento, posiciones inadecuadas que se repiten en algunos en sus tiempos de ocio en las terrazas y patio central cuando manipulan sus aparatos electrónicos; debido a todo lo anterior las manifestaciones de cansancio no se hacen esperar y se generan inusuales dolores de espalda luego de la jornada escolar. La poca o nula autorregulación en la postura los lleva a tener problemas en su desempeño académico por el bajo compromiso hacia las actividades propuestas, se distraen con facilidad, lo que limita la capacidad de comprensión del tema visto, la escritura es pobre en trazos caligráficos y no se lleva secuencia correcta de los temas en el cuaderno.

Al observar los espacios físicos y la conformación de mesas y sillas, corresponde en su gran mayoría a la altura y desarrollo corporal de los niños; así que la dotación de los salones en este aspecto no está considerado dentro de la problemática. De la situación anterior surge el siguiente interrogante: ¿Cómo fortalecer los buenos hábitos posturales de los niños de primaria del colegio Virginia Gutiérrez de Pineda?

De ahí que surja la necesidad de promover un proyecto de aula lúdico que permita la búsqueda de alternativas y exploración de la capacidad creadora del grupo piloto para cautivar a la población de primaria, Concientizándolos frente a los correctos hábitos de postura en el escolar del colegio Virginia Gutiérrez de Pineda.

En primera instancia se señalan como antecedentes legales, el código de la infancia y adolescencia donde prevalece en el artículo 30 "el derecho a la recreación, participación en la vida cultural y las artes. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias de su ciclo vital y a participar en la vida cultural y las artes"; actividades que como lo reafirma dicho artículo son propias de su ciclo vital, lo que unido al artículo 17 que reza lo siguiente: "Los niños, las niñas y los adolescentes, tienen derecho a la vida, **a una buena calidad de vida** y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente". (Código de infancia y adolescencia ley 1098 del 2006).

Además, afirma que la calidad de vida es esencial para su desarrollo integral y que se deben crear unas condiciones esenciales entre ellas el cuidado. En este sentido se da por sentado que todos los esfuerzos por generar en ellos correctos hábitos posturales fortalecerán en gran medida su vida adulta, además posibilitará un mejor desempeño en sus actividades académicas y de aprendizaje preparándolo para su futuro inmediato como estudiante.

Antecedentes investigativos: el tema de la postura ha sido ampliamente investigado desde el ámbito de la salud, como sistema preventivo hacen campañas que pocas veces llegan a las instituciones educativas o llegan sin generar un impacto real en los currículos de las instituciones. El MEN. (MEN lineamientos curriculares de la educación física, ley 115 resolución 2343 de 1996) contempla en el énfasis de educación física para la salud, todo programa preventivo, suele ser un proyecto pedagógico dentro del amplio campo de la educación física y aunque contemplado en los escritos públicos pocas veces logra realizarse por la flexibilización curricular y el amplio campo de acción de la educación física.

Muchos han sido los estudiosos que desde la ergonomía plantean soluciones a los problemas anatómicos y fisiológicos de los estudiantes y como su desempeño cotidiano en la larga jornada escolar y los malos hábitos posturales afectan la calidad de vida en la etapa adulta; por medio de la constante observación, aplicación de encuestas y estudios generan alternativas y programas que contribuyen a recrear ambientes sanos en la construcción de mejores hábitos de postura es el caso de en la universidad FASTA, facultad de ciencias de la salud. Licenciatura en kinesiología, año 2015 Hábitos posturales y alteraciones raquídeas en escolares autor, Giménez, Emiliano. El centro Educativo Manuel Antonio Rueda; proyecto de investigación de la Universidad Manuela Beltrán 1998 realizado por Arévalo María patricia, Jiménez cielo Fabiola y Suarez Rocío y la Revista internacional de Medicina y ciencias de la actividad física y el deporte vol. 4 (13) PP. 18-34 marzo del 2013 El dolor de espalda y los desequilibrios muscular de los autores González Montesinos, J.L.; Martínez González, J.; Mora Vicente, J.; Salto Chamorro, G. y Álvarez Fernández, E..

Algunas de las conclusiones planteadas por ellos en sus diversos estudios son:

- muchas de las alteraciones posturales en ellos detectados es a causa del mobiliario utilizado y por supuesto por los inadecuados hábitos posturales.
- cada vez es mayor la aparición de los dolores de espalda en población escolar, cada vez a más temprana edad, por falta de hábitos correctos.

Dentro de la propuesta de intervención, se desliga totalmente la responsabilidad del educador físico como único promotor del desarrollo corporal del escolar, para dar una responsabilidad más amplia a la escuela y a sus proyectos transversales, es importante que todos los entes que hacen parte de la comunidad educativa sean partícipes, pioneros y promotores de los correctos hábitos posturales que darán una mejor calidad de vida a los niños en su adultez.

Vemos a la escuela como la directa responsable de formar seres humanos íntegros por lo cual, no podría ser el único objetivo de las artes, formar Artistas profesionales; y esto lo reafirma la revista Iberoamericana de Educación en su artículo El lenguaje artístico, la educación y la creación, escrito por Nora Ros de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina donde afirman:

“Debe quedar claro que la función de la Educación Artística en el sistema educativo no consiste en la formación de artistas, para eso se encuentran las instituciones especializadas, pero si debe brindar el conocimiento de las técnicas, los recursos, los materiales y su organización, la posibilidad de expresarse y comunicarse.”

y entonces de la educación física su objetivo único no podría ser formar deportistas de alto rendimiento; la escuela entonces, va más allá de enseñar conocimientos para abordar valores, convivencia, y habilidades para la vida como la comunicación asertiva , el manejo de emociones, los correctos hábitos que les permita vivir en relación con los otros y su entorno.

Desde este punto de vista se estableció establezco como derrotero la propuesta llamada “educación por el arte” teoría sustentada por Herbert Read, ensayista, poeta, crítico de arte y especialista en arte contemporáneo; que propone, acercar los lenguajes de las disciplinas artísticas para crear distintos modos de comunicación y expresión, desarrollando las competencias individuales Interrelacionadas con lo social, a través de la sensibilización, la experimentación, la imaginación, y la Creatividad para la práctica y disfrute actividades artísticas, en la interrelación escolar. Es así como implemento la propuesta para ser desarrollada por el grado noveno como grupo piloto, para que desde la creatividad y las manifestaciones artísticas, se sensibilice a los más pequeños frente a los correctos hábitos de postura.

Finalmente para dar paso a la construcción de conocimiento con el grupo piloto se asume la propuesta del el ilustre Colegio Profesional de fisioterapeutas de Andalucía (España), quienes nos irradian una serie de posturas aprobadas y hábitos correctos de movimiento en determinadas acciones que posibilitaran una mejor calidad de vida y respeto por nuestra estructura corporal cuadros que dejare en los anexos para su consulta.

En la fase 1 denominada “conociéndonos” realizarán una revisión al siguiente material:

La columna vertebral, su estructura y su función; los cinturones corporales, planos y ejes anatómicos, la huella plantar y sus alteraciones todo esto con el objetivo de que el estudiante conozca y se concientice un poco más sobre su estructura anatómica, entienda y luego pueda generar alternativas creativas desde las artes para irradiar estos conocimientos y correctos hábitos para cuidar esa estructura corporal (material anexo). De igual forma en la metodología se realiza una mejor descripción de los temas a abordar.

- Fase 1. Conociéndonos (intervención al grupo piloto)

El conocimiento de sus estructuras óseas corporales y la comprensión de su funcionamiento es importante para determinar cuándo una postura es inadecuada, por esta situación es imprescindible que se realice esta primera intervención con los estudiantes que llevaran a cabo sus propuestas desde sus intereses artísticos. Es la etapa del fortalecimiento en conocimiento respecto de la temática en cuestión.

En esta etapa se propone un trabajo interdisciplinario entre Biología, Educación Física y Artes y es así como en biología se desarrollaran los temas de forma teórica sobre la huella plantar y sus características, la columna vertebral y sus alteraciones, los cinturones corporales y su correcta ubicación, (temas desarrollados como referentes al final de este artículo) este

acercamiento lo realizaran en grupos de trabajo, quienes darán solución a los siguientes cuestionarios.

A. Nuestra huella dice algo:

1. Cuáles son las características del pie plano?
2. Qué implicaciones produce el tener pie plano?
3. Se puede mejorar el pie plano?
4. A que se refiere pie cavos, valgus y varos?
5. Establezca la diferencia entre: -pie cavus y pie plano. -genu varo y

genu valgo -pie valgo y pie varo.

B. Frente al tema de cinturones corporales y columna

1. Que es cinturón escapular y porque su importancia?
2. Que es cinturón pélvico y cuál es su importancia?
3. Cuáles son las curvaturas normales de la columna?
4. Cuáles son las funciones de las curvaturas de la columna?
5. Mencione las alteraciones de la columna.
6. Complete el cuadro de: - malformación de la columna –Causa –  
tratamiento – evitar.
7. Establezca la diferencia entre lordosis, cifosis y escoliosis.
8. Defina los planos corporales anteriores posteriores y laterales.

Desde la educación física en clases practica se realizara una concientización de los grupos musculares que se deben ayudar al logro de la postura ideal, a partir del fortalecimiento de los grupos musculares como lo son el recto mayor del abdomen, y los

músculos en general de la espalda; además, indicaciones para una correcta postura cuando se está de pie.

Los talleres que se proponen para desarrollar y que integrara las áreas de educación física, y artes, son:

- un taller lúdico frente a la impresión plantar: Nuestra huella dice algo...”
- un taller de postura corporal que permite identificar las desviaciones específicas que puede presentar un individuo en su estructura ósea.

Con la realización del taller deberán por grupos realizar un análisis de sus huellas plantares manifestándose frente a lo observado.

En el taller de postura en grupos pequeños se hablara de lo observado en los compañeros, se realizara en parejas una tabla de puntuación respecto al posicionamiento de los diferentes segmentos y se realizara un análisis de lo observado por medio de las fotos por ellos tomadas frente al marco referencial postural. Estos talleres hacen parte del libro actividad física y salud para la vida. Editorial Kinesis pp 249-253 3era. Edición 2012 Gladys Elena Campo Sánchez y otros.

- Fase 2 Reafirmando (intervención al grupo piloto)

En este espacio se utilizan los medios audiovisuales bajo la responsabilidad del docente, para reafirmar los conocimientos adquiridos y se sensibiliza a través de videos consignados en la web sobre los problemas posturales algunos están consignados más adelante como referentes en línea.

- Fase 3. Son posturas adecuadas o inadecuadas

Conocimiento del texto Higiene postural en el adolescente del blogspot Efalmina como texto de conocimiento específico de posturas (referenciado al final de este artículo). Para agilizar en esta fase la propuesta es repartir por segmentos las diferentes posturas y realizar exposiciones cortas y con un ejercicio lúdico, corto del tema asignado.

- Fase 4. Creación del personaje emblema de la campaña de hábitos posturales.  
(grupo piloto)

Conocido el tema, en esta fase se invita al grupo piloto, a crear el personaje emblema de la campaña de sensibilización que tenga las siguientes condiciones: que sea llamativo, original, creativo, dinámico, a color y deberá asignarle un poder. Luego de realizado se hará una exposición donde la comunidad educativa elegirá entre las diversas propuestas.

- Fase 5. Como nos organizamos (grupo piloto)

Organización de los subgrupos alrededor de reflexionar, sobre, como partir de las manifestaciones artísticas, puedo llevar una propuesta agradable a los niños de primaria: que me gusta hacer, cuál es el poder de mi personaje, para que soy bueno, cual es mi habilidad, que curso me gustaría dirigir.

- Fase 6. Empoderamiento. Propuesta.

Organizados en subgrupos se lidera una reflexión alrededor de: desde las manifestaciones artísticas el teatro, la danza, los títeres, la pintura, la fotografía, la plastilina (modelado) y otras como voy a sensibilizar a los niños de primaria escogidos alrededor de los correctos hábitos de postura?

Es conveniente tener varias sesiones de montaje, practica y ensayo de las diversas propuestas; por lo cual, requiere mayor tiempo para la preparación y logro de la propuesta.

El docente, seguirá siendo, un posibilitador de herramientas para desarrollar correctamente la propuesta desde la manifestación artística escogida y un motivador para que las propuestas sean creativas y acordes a las edades de la población a intervenir en este caso niños de 5 a 11 años.

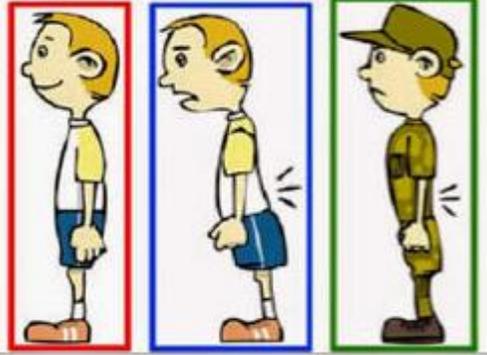
- Fase 7. Desarrollo de la campaña de sensibilización en hábitos posturales a través de las artes.

Se refiere a todo el engranaje necesario para mostrar y llevar a cabo las diferentes propuestas plasmadas por los estudiantes danzas, teatro, títeres, plastilina, eligiendo al personaje, cartilla de dibujo, tropezones publicitarios, rompecabezas gigante, mimos, exposición fotográfica. Esto se logra con asignación de tiempos y espacios dentro de la institución.

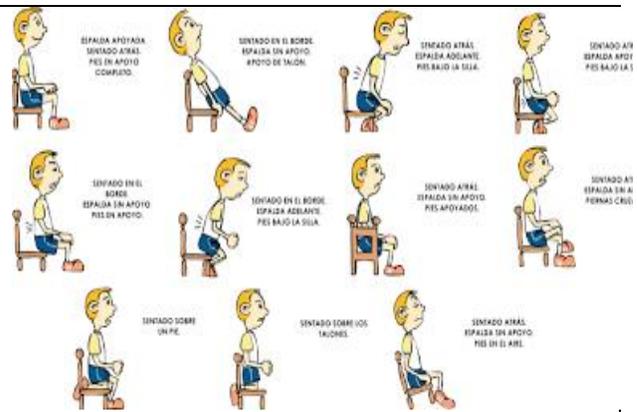
- Fase 8. Evaluar es crecer

Siempre luego de las actividades suele ser enriquecedor retroalimentar respecto a las fortalezas, las dificultades y el cumplimiento con las responsabilidades adquiridas; analizar hasta donde se lograron los objetivos propuestos.

Y finalmente el texto base específico, desde el cual se desarrolla la propuesta corresponde a [http://efalmina.blogspot.com.co/2014\\_10\\_01\\_archive.html](http://efalmina.blogspot.com.co/2014_10_01_archive.html) parte1 hábitos posturales en el adolescente página web sugerida para irradiar el tema sobre correctos hábitos en el escolar por la sencillez en su descripción y es un material cedido por el ilustre Colegio Profesional de fisioterapeutas de Andalucía (España). Sobre ella, fueron seleccionados algunos de los temas representados en el siguiente cuadro, que corresponden a las posturas correctas e incorrectas que se suelen ser adoptados por los estudiantes; de este cada subgrupo en la fase 4 escogerán algunos para desarrollar su propuesta.

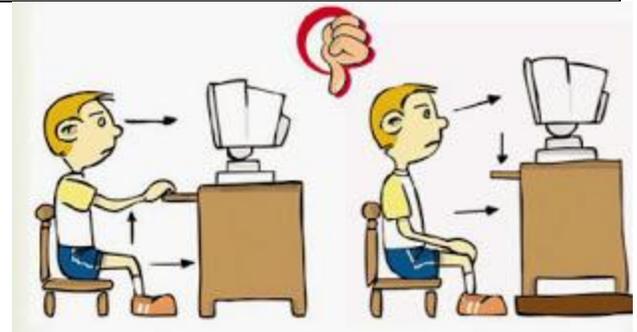
POSTURA	DIBUJOS
<p>Postura de pie: mantenerse de pie no es difícil. La postura perezosa es la que deja todos los músculos en reposo y no jiba en la espalda y abdomen suelto. La postura militar es la que adopta una postura muy derecha con exageración de la curvatura en las vértebras dorsales. Se debe lograr un equilibrio entre estas dos posturas.</p>	
<p><b>SENTADO:</b> Una buena postura sentado consiste en: sentarse bien hacia atrás, espalda apoyada en el respaldo de la silla y pies completamente en el suelo.</p>	 <p>ESPALDA SIN APOYO SENTADO EN EL BORDE Y PIES SIN APOYO</p> <p>SENTADO ATRÁS ESPALDA APOYADA Y PIES APOYADOS EN EL SUELO COMPLETAMENTE</p> <p>ESPALDA SIN APOYO INCLINADA HACIA DELANTE</p>
<p>Con respecto a la distancia adecuada al pupitre debe existir una distancia adecuada y los brazos bien apoyados en el mismo. La altura de la mesa entre el abdomen y la altura del pecho.</p>	 <p>MUY LEJOS</p> <p>MUY CERCA</p> <p>DISTANCIA ADECUADA</p>

**SENTADO EN CLASE:** La primera postura es la correcta y apartir de ella se hace una referencia a las posturas inadecuadas que generan problemas a largo plazo cuando forman parte de un habito.



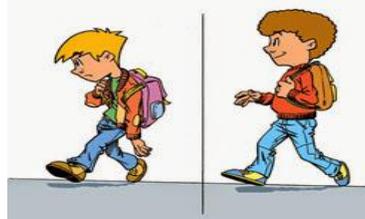
**SENTADO FRENTE AL ORDENADOR:**

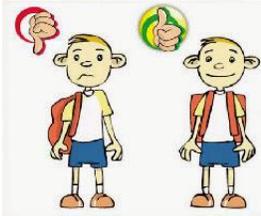
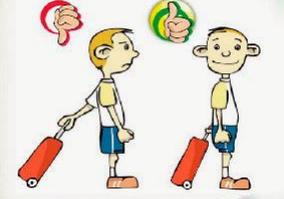
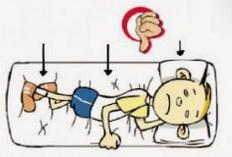
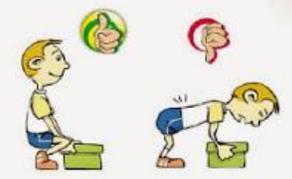
La posición correcta: sentado bien hacia atrás en la silla, espalda apoyada en el respaldo, pies apoyados completamente en el suelo, antebrazos apoyados en la mesa y la vista un poco encima de la pantalla del ordenador



**TRANSPORTE DE MATERIAL ESCOLAR:** Se recomienda no llevar mas del 10% del peso corporal en la mochila o bolso del colegio.

La maleta tipo morral debera cargarse con las dos asas a la altura de la cintura y tatalmente pegada a la espalda.



	  
<p>Los bolsos con el asa cruzada deberan ser cambiados de lado de forma regular y al llevar libros en las manos deben ir abrazados en la parte anterior del tronco</p>	
<p>Al transportar carrito-mochila se debe cambiar de mano con regularidad y el carrito no debe estar alejado del tronco.</p>	
<p><b>ACOSTADO:</b> Las posturas recomendadas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- De lado, con una almohada cuyo tamaño deje la cabeza en la misma línea de la columna vertebral.</li> <li>- boca arriba con una pequeña almohada debajo de las rodillas y la misma consideración para la cabeza.</li> <li>- La postura no recomendada: es boca abajo.</li> </ul>	  
<p><b>CARGA DE OBJETOS:</b> Para recoger objetos en el suelo es recomendable flexionar una o las dos rodillas, apretar el abdomen y no dejarle todo el peso del objeto a la espalda. La espalda debe estar casi erguida, piernas separadas a lo ancho de los hombros y el objeto cercano al</p>	 

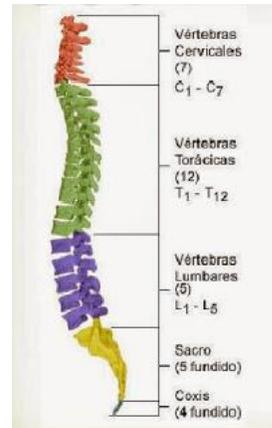
<p>cuerpo panto horizontal como verticalmente. La musculatura de muslo,abdomen y brazos realizaran un esfuerzo parejo. Si el objeto es demasiado pesado se pedira ayuda.</p>	
<p><b>ALCANZAR UN OBJETO ELEVADO:</b>                  Forma incorrecta cuando cogemos un objeto que esta por encima de nuestros hombros, llevando el peso del cuerpo hacia atrás y sobre las puntas de los pies.                  Forma correcta: El objeto debe estar maximo a la altura del pecho, los pies siempre firmes, abdomen apretado, buena vision de los que se sostiene flexion de brazos y peso con apoyo del pecho.</p>	

Referente /Anexo 2. Conceptos a tener claros. Libro actividad física y salud para la vida. Editorial Kinesis pp 249-253 3era. Edición 2012 Gladys Elena Campo Sánchez y otros.

La columna vertebral está conformada por vertebras, más pequeñas arriba, más grandes abajo y termina con huesos planos y algunos pequeños como el coxis. Estas vertebras están sujetas por ligamentos y músculos fuertes en la espalda cadera y abdomen; permitiendo así el movimiento. Vista de frente la columna es recta



Vista de lado la columna presenta una curvatura que es normal. Una columna sana, está debidamente alineada con sus tres curvaturas naturales en posición natural y equilibrada



Las malformaciones posturales que pueden surgir por los incorrectos hábitos asumidos a diario, produciendo dificultades en su sistema locomotor y el desempeño adecuado de muchas actividades.

1. hipercifosis
2. escoliosis
3. hiperlordosis

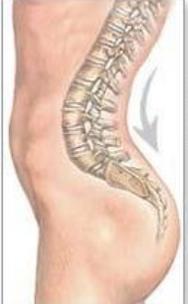


1.

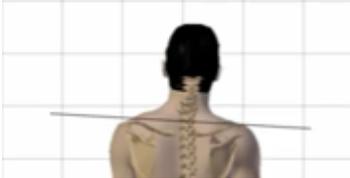


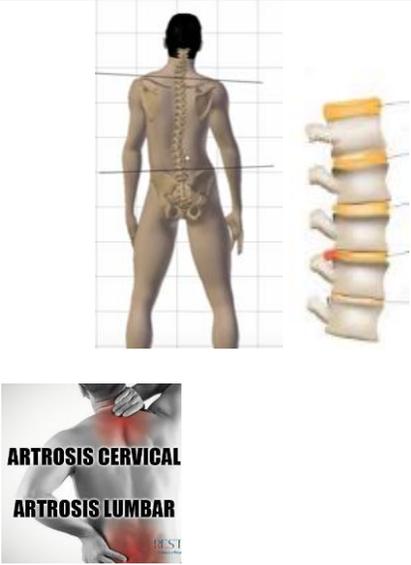
2.

**Lordosis de la columna vertebral**



**CINTURONES CORPORALES:** Cualquier tipo de alteración en sus ejes presenta alteraciones en el desempeño de actividades no solo deportivas sino cotidianas. De gran importancia es reconocer el trabajo de los músculos y por esto una de los factores importantes tiene que ver con el tono muscular.

EJES	ELEMENTOS EN CONSIDERACION	GRAFICAS
EJE ESCAPULAR	-Permite la adecuada postura de la cabeza. -Estructura ósea conformada por escapula, clavícula y esternón -Los desequilibrios producidos por los hábitos inadecuados son: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. cabeza hacia adelante</li> <li>2. desequilibrio dorso pectoral en el que el eje se desvía hacia adelante.</li> </ol>	

	<p>3. Desplazamiento o desgaste de las vértebras cervicales.</p> <p>-las consecuencias son varias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. contracturas musculares situadas generalmente en el trapecio.</li> <li>2. Desviación de la columna cervical hacia adelante.</li> <li>3. lesiones discales con desgaste articular.</li> </ol>	
<p><b>EJE PELVICO</b></p>	<p>-Permite la adecuada estabilidad de todo lo que se encuentra por encima de la pelvis, ayudando a una adecuada alineación vertebral, sobre todo de las vértebras lumbares.</p> <p>-Está conformado por la estructura ósea de la pelvis, huesos coxal y sacro</p> <p>- Los desequilibrios producidos por los hábitos inadecuados son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento de la pelvis hacia adelante</li> <li>2. Giro de la pelvis hacia adelante.</li> </ol> <p>-las consecuencias son varias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. lordosis acentuada, lumbalgias o ciatalgia.</li> <li>2. lesiones degenerativas lumbares.</li> </ol>	
<p><b>EJE VERTEBRAL</b></p> <p>Además de mantener el peso corporal, permite la movilidad de la cabeza y el tronco</p>	<p>-Permite unir los ejes escapular y pélvico, proporcionando una perfecta alineación vertebral y corporal.</p> <p>-Está conformado por las vértebras.</p> <p>- Los desequilibrios producidos por los hábitos inadecuados son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desviaciones y alteraciones de la columna.</li> </ol> <p>-las consecuencias son varias:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. la musculatura paravertebral puede acortarse y estrechar los espacios intervertebrales generando una patología mecánica degenerativa (desgaste de vertebras).</li> <li>2. dolores y problemas de movimiento.</li> </ol>	

tu huella dice algo...

<p>Pie plano</p>	<p>Es una disminución o no presencia del arco longitudinal del pie, que produce una exagerada pronación y desgaste de la parte interna del talón causando problemas en pies, espinillas y rodillas.</p> 
<p>Pies Cavus</p>	<p>Condición en la que el arco de la planta del pie presenta un aumento anormal.</p> <p><b>Pie Normal</b></p>  <p><b>Pie Cavo</b></p> 
<p>Pies Valgus</p>	<p>Es cuando el eje de la tibia que normalmente cae en el eje del pie reposa ligeramente hacia afuera haciendo que el talon se observe un poco hacia adentro.</p> 
<p>Pies Varos</p>	<p>Malformación que ocurre cuando el eje de la tibia, que normalmente cae en el eje del pie, cae hacia afuera.</p>  <p>©Dr. Fernando Noriega. 2016</p>

<p>Genu varo</p>	<p>Arqueamiento de las rodillas que las aleja de la línea media en forma de paréntesis. Normal hasta los 3 años pero a los 6 debe haber <u>desaparecido</u>.</p>  <p>GENU VARO</p>
<p>Genu valgo</p>	<p>Se caracteriza por una exagerada desviación hacia afuera de las piernas juntando las rodillas. Piernas en forma de X. angulación normal que deberá desaparecer a los 6 años.</p>  <p>GENU VALGO</p>

## **Conclusiones**

Talvez hace falta más tiempo de practica y dominio en cada una de las manifestaciones artísticas para mostrar calidad en el trabajo presentado, lo que si se rescata es que con este tipo de actividades los niños disfrutan y comparten con estudiantes de cursos superiores, generando un ambiente de calidez y camaradería, entre grandes y pequeños afloran sentimientos de empatía con las actividades lúdicas y artísticas alrededor del tema y del entorno escolar.

Lo lúdico, las artes y el movimiento siempre llevaran la delantera en generar procesos de convivencia en nuestra población, ávida de la necesidad de conocerse y ser reconocidos en el medio en el que se desenvuelven.

Las manifestaciones artísticas vistas como herramienta enriquecedora en los procesos de enseñanza-aprendizaje, son un manajo de múltiples posibilidades de ser implementadas desde la creatividad de maestros y educandos.

El maestro debe empaparse de esos tips, (elementos básicos), que hacen aflorar las propuestas de sus estudiantes, haciéndolas más llevaderas durante el proceso de creación llámese teatro, títeres, pintura, música u otra manifestación artística.

No se construye conocimiento si no se disfruta de lo que se hace, de los que se investiga, de lo que se dispone, en estas etapas de desarrollo escolar es relevante manifestarnos y expresarnos a través de la artes.

En nuestro contexto donde la población infantil cada vez se ve más afectados por el sedentarismo, la obesidad y la desesperanza se hace necesario involucrarlos en proyectos agradables que los inviten a conocerse y ver sus posibilidades.

La postura y la creación de correctos hábitos es una tarea de todos, al igual y como lo manifiesta el código de infancia y adolescencia es de todos la responsabilidad de una infancia y adolescencia sana y protegida.

### Lista de referencias

Colegio Profesional de fisioterapeutas de Andalucía (España).  
[http://efalmina.blogspot.com.co/2014\\_10\\_01\\_archive.html](http://efalmina.blogspot.com.co/2014_10_01_archive.html)

<https://www.youtube.com/watch?v=Pto-fiEsvJk> Este chico tenía un inmenso dolor en l espalda pero la visita al quiropráctico le cambio la vida. Nos da la posibilidad de sensibilizar frente a un desorden postural y sus implicaciones en la calidad de vida.

<https://www.youtube.com/watch?v=Y4Xo-HpOwYw> Cosas que debes saber de la columna vertebral.

<https://www.youtube.com/watch?v=tacyWkSYIQ> posturas correctas para tener una columna vertebral sana.

<https://www.youtube.com/watch?v=XQ6eg5yORvA> anatomía posición anatómica. Planos y ejes.

<https://www.youtube.com/watch?v=7LBQO1-ymVk> planos y ejes anatómicos.

González Montesinos, J.L.; Martínez González, J.; Mora Vicente, J.; Salto Chamorro, G. y Álvarez Fernández, E. (2004). El dolor de espalda y los desequilibrios musculares. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 4 (13) pp. 18-34

Ibáñez, Daniela soledad tutor: Romina Escalante depto. De metodología: Diego a. Pérez llana. Las posturas que adoptan los adolescentes frente al mobiliario escolar con la netbook. Fasta- facultad de ciencias de la salud. Licenciatura en kinesiología 2014..

Libro actividad física y salud para la vida. Editorial Kinesis pp 249-253 3era. Edición 2012

Gladys Elena Campo Sanchez y otros.

Giménez, Emiliano, 'Hábitos posturales y alteraciones raquídeas en escolares'. Universidad FASTA, facultad de ciencias de la salud. Licenciatura en kinesiología, año 2015.

Arévalo María patricia, Jiménez cielo Fabiola y Suarez Rocío. "factores de riesgo de alteraciones posturales en escolares de los cursos cuarto y quinto de primaria" en el centro Educativo Manuel Antonio Rueda; proyecto de investigación de la Universidad Manuela Beltrán 1998.

González Montesinos, J.L.; Martínez González, J.; Mora Vicente, J.; Salto Chamorro, G. y Álvarez Fernández, E.. El dolor de espalda y los desequilibrios musculares. Revista internacional de Medicina y ciencias de la actividad física y el deporte vol. 4 (13) PP. 18-34 marzo del 2013,

Nora Ros. El lenguaje artístico, la educación y la creación, de la Universidad Nacional del Centro de la Provincia de Buenos Aires, Argentina

(MEN lineamientos curriculares de la educación física, ley 115 resolución 2343 de 1996)