

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Desajustes posturales en el Nivel inicial

María Jimena Maschietto -FaHCE-UNLP- maschejime@gmail.com

Resumen

La siguiente ponencia se enmarca en el inicio de elaboración de mi tesis de grado para la Licenciatura en Educación Física, donde investigo el incremento de desajustes posturales mayormente asociados con la falta de movimiento en niños y niñas de Nivel Inicial. Teniendo en cuenta que la investigación es incipiente, en este escrito sólo expondré algunas hipótesis, objetivos, mis primeros sondeos en torno al campo de estudio y algunas líneas de análisis en base a lo explorado hasta el momento.

Palabras claves: Desajustes posturales, Gimnasia, Nivel inicial, Sedentarismo.

Iniciando el camino: primeras observaciones en torno a los desajustes posturales en el Nivel Inicial.

Durante los últimos años me ha llamado poderosamente la atención las alteraciones posturales que observo en niños de 3 a 6 años. Siendo Profesora de Educación Física en Nivel Inicial, he tenido en varias oportunidades alumnos con estas problemáticas, las cuales pueden ser corregidas en edades tempranas y dar una mejor calidad de vida, evitando que estos desajustes posturales puedan terminar en una patología compleja con el correr de los años.

Mi hipótesis apunta a una de las características del contexto actual, sumamente atravesado por las nuevas tecnologías. Si bien estas nuevas tecnologías nos brindan beneficios en varios aspectos de nuestras vidas, no podemos dejar de analizar los problemas que genera su uso excesivo, las largas horas que los niños permanecen frente a las pantallas, las posiciones inadecuadas que se adoptan a la hora de usar los dispositivos (celulares, tablets, notebooks, play stations, televisores, etc.), el sedentarismo que fomentan (otro de los males de nuestra época). Y sumado a los problemas que venía observando en los últimos años, nos toca transitar una pandemia. En el año 2020 se decreta un aislamiento preventivo obligatorio, suspendiendo todo tipo de actividad presencial (como escuela, clubes, gimnasios etc.). Sólo se continúan actividades esenciales, lo cual, desde mi perspectiva, agravó más la situación, ya que se decidió un dictado de clases virtuales, donde muchos alumnos quedaron exentos de la educación. Al retomar las clases presenciales en este año 2021, percibo que la problemática planteada se ha agudizado.

Por otro lado, en el Nivel Inicial (siendo el único estímulo de actividad física que tienen muchos alumnos que por fuera de la escuela no realizan otras actividades) se trabaja muy poco para mejorar los problemas posturales en los niños, no suelen aplicarse conceptos derivados de la reeducación del movimiento/reeducación postural ni enseñar los ajustes posturales adecuados. Generalmente en este nivel se opta por el contenido juego (sin desmerecer su importancia) pero se deja de lado la gimnasia, una práctica corporal que posee saberes valiosos para paliar estas alteraciones y que muchas veces por tratarse de niños se le resta importancia. Si desde edades tempranas se otorga valor a la enseñanza de las maneras correctas de moverse, de los ajustes posturales adecuados, entre otras cuestiones, pueden prevenirse muchas problemáticas y atenuarse la incidencia de patologías que se han incrementado en la actualidad.

Por último, en un primer rastreo bibliográfico puedo observar que las investigaciones realizadas a niños de 3 a 6 años están más relacionadas con el sedentarismo y la obesidad, pero no con los

problemas posturales ocasionados por la falta de movimiento. Esta temática está más investigada en adultos mayores, pero no en niños. Considero de suma importancia indagar y profundizar en ello a fin de hallar y construir saberes que, considerando las características del contexto actual, colaboren desde el nivel inicial con la educación postural, la enseñanza de las maneras correctas de moverse, la apropiación de hábitos saludables, otorgando las bases para una mejor calidad de vida.

Algunos puntos de mi proyecto de tesis.

La investigación se llevará a cabo en determinados Jardines de Infantes de la ciudad de La Plata, con niños y niñas de nivel inicial (3 a 6 años).

Como fue delineado en el apartado anterior, a partir de lo que vengo percibiendo en mi tarea docente y lo explorado hasta el momento, mi objetivo general es problematizar el incremento de los desajustes posturales en niños y niñas de Nivel Inicial, más asociadas con la falta de movimiento a causa de factores externos como las nuevas tecnologías, pandemia, malas costumbres, entre otros.

Por otro lado, dentro de mis objetivos específicos, me interesa profundizar en nuestro rol como profesores de Educación Física y en los saberes que muchas veces se dejan de lado en el Nivel Inicial y pueden ser de suma utilidad para paliar esta problemática. Revisar algunos contenidos de la gimnasia que considero relevantes para accionar ante esta situación.

Como estrategia metodológica, voy a realizar una triangulación entre estrategias cuantitativas y cualitativas: por un lado, aplicaré determinadas estadísticas y test que se vinculen directamente con el análisis postural. Por otro lado, habrá momentos de interpretaciones subjetivas.

Por último, indicaré brevemente algunas técnicas e instrumentos de investigación que voy a emplear:

- Test relacionados con la evaluación de los ajustes posturales.
- Observaciones de clases donde pondré especial atención a las posturas que adquieren los alumnos ante las propuestas de cada clase.
- Análisis en los Diseños Curriculares de Nivel Inicial, y así también en documentos de la OMS.
- Encuestas a los niños de las actividades y hábitos que tienen a diario: ¿hacen actividad física? ¿Cuántas horas pasan frente a los dispositivos electrónicos? Entre otras. (con ayuda de un adulto). ¿Qué actividades realizaron en la pandemia?

-Entrevistas a docente que se desempeñan en el cargo, para ahondar sobre la problemática y ver sus aportes. ¿cómo ven a sus alumnos?, ¿utilizan la gimnasia como contenido a enseñar en el nivel inicial? ¿Cómo percibieron a los niños durante la pandemia? ¿Qué notaron con la vuelta a la presencialidad? (desde la observación del movimiento, posturas, ganas, protocolos).

Algunos conceptos que integran el marco teórico

En este apartado, abordaré algunos conceptos que integran el marco teórico de la tesis. En este caso, sólo haré hincapié en los conceptos relacionados con la Gimnasia, aunque en el desarrollo de la tesis indagaré con mayor profundidad ciertos conceptos vinculados al sedentarismo, nuevas tecnologías, pandemia, entre otros.

Por un lado, considero relevante profundizar y analizar la gran cantidad de saberes que nos aporta la Gimnasia para accionar ante la problemática planteada.

Consideramos a la Gimnasia como una práctica-en el sentido foucaultiano del término- que a partir de responder a una lógica interna sistematiza sus movimientos a fin de establecer diferentes propósitos en relación a la enseñanza de aquellos aspectos del cuerpo, la postura y los movimientos que resultan ser relevantes en el marco de una cultura de lo corporal” (Díaz y Husson, 2021, p. 1).

La Gimnasia es reconocida por su sistematicidad (su práctica se realiza siguiendo cierto orden, regularidad y dosificación) e intencionalidad (siempre se realiza con un objetivo o propósito), principios que la identifican y diferencian de otras formas de movimiento (como los juegos, los deportes, la vida en la naturaleza). Conceptualizar la Gimnasia como práctica reconoce su construcción social, cultural, histórica y política, con diversos sentidos y significados y variedad de propósitos de acuerdo a las características, valores, necesidades y problemáticas corporales asociadas al contexto de procedencia. Es por eso que me interesa conocer la riqueza y diversidad del campo gímnic y tomar los aportes de aquellas escuelas o corrientes que más se vincularon con la enseñanza de los ajustes posturales. Por ejemplo, la Gimnasia Sueca y Danesa; las gimnasias formativas (Gimnasia Natural Austriaca, Gimnasia Correctiva, Gimnasia Escolar Especializada Alemana). De estas Gimnasia se desprenden muchos saberes, métodos, conceptos, formas de trabajo que son de suma utilidad para abordar los desajustes posturales. También voy a explorar y analizar toda información y referencias bibliográficas relacionadas con la educación y reeducación postural, tomando las bases de RPG (reeducación postural global).

Por otro lado, teniendo en cuenta que los saberes que se transmiten en las propuestas gímnicas se enmarcan en tres direcciones: “el aprendizaje del propio cuerpo y la postura, las habilidades y las destrezas, y el de las capacidades corporales y orgánicas [..]” (Crisorio y Giles, 1999, p. 9), voy a hacer hincapié en los saberes relacionados con la formación postural. Con respecto a dicha formación, Husson (2009) indica que:

El conocimiento del propio cuerpo y la postura requiere ajustes posturales a partir de un saber corporal intencionado. Es por ello que si deseamos enseñarles a los alumnos un nuevo ajuste postural para incorporarlo como un hábito deberán pensar permanentemente en cómo usan su cuerpo. A pesar de ello, la gimnasia correctiva nos enseña que no basta solamente el aspecto perceptivo de la postura (sentir el cuerpo) si no que debe ir acompañado por una ejercitación muscular que fortalezca la musculatura profunda (tónica) y estire la musculatura superficial (fásica). (p. 8).

En este sentido, también es relevante analizar los ejercicios que pueden incluirse en un plan de ajuste postural. Giraldes (2001) plantea los siguientes:

- Ejercicios de concientización postural y armonización de la propia imagen corporal.
- Ejercicios de relajación local y general.
- Ejercicios de flexibilidad corporal.
- Ejercicios de equilibración muscular.
- Ejercicios de fortalecimiento y relajación de la parte profunda de los músculos de la columna vertebral.
- Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura abdominal.

Por último, me interesa destacar la prioridad otorgada a los movimientos bien ejecutados, respetando las 5 cualidades del movimiento (fluidez, precisión, armonía, dinamismo y ritmo), y la importancia de sistematizar aquellas técnicas y movimientos que resulten pertinentes y significativos a los propósitos específicos, a los intereses y necesidades de nuestros alumnos y las características del contexto actual.

Cierre

A modo de cierre de este trabajo y con un largo camino por recorrer, me interesa que esta investigación pueda profundizar en aquellos aspectos que colaboren con la valoración de la

educación postural desde el Nivel Inicial. Que a partir de nuestro rol y nuestros saberes específicos podamos hallar la manera de evitar tantos desajustes posturales observados en la actualidad en cualquier etapa de la vida. Lo que solía verse y analizarse con mayor frecuencia en adultos se está percibiendo en la niñez, por lo que considero relevante indagar, analizar, problematizar el tema y de a poco accionar de la manera pertinente a fin de prevenir y/o atenuar ciertas problemáticas con una educación postural desde edades tempranas. Si se prioriza la apropiación de saberes indispensables para tejer una relación cuidadosa con el cuerpo, la enseñanza de aquellas maneras adecuadas de movernos y obtener los ajustes posturales pertinentes en los movimientos cotidianos, en aquellos que se apliquen en los juegos/deportes o en cualquier situación específica, es posible evitar muchas de las problemáticas que se han incrementado en la actualidad a causa del sedentarismo propiciado por los nuevos modos de vida. Por eso es central revisar nuestro rol, nuestras prácticas y empezar a actuar desde las primeras etapas, resaltando la importancia del movimiento y de los ajustes posturales correctos, educando para evitar que los sujetos utilicen de manera inadecuada los movimientos, previniendo una posible lesión o patología. Es ahí es donde podemos aportar nuestro granito de arena en una tarea más que compleja en los tiempos que corren.

Referencias

- Crisorio, R.; Giles, M. (1999). Apuntes para una didáctica de la educación física en el tercer ciclo de la EGB. *Buenos Aires, Ministerio de Cultura y Educación.*
- Díaz, J.; Husson, M. (2021). Programa del Eje Gimnasia 1. Asignatura: Educación Física 1. Departamento de Educación Física. FaHCE-UNLP.
- Giraldes, M. (2001). *Gimnasia. El futuro anterior. De rechazos, retornos y renovaciones.* Buenos Aires. Editorial Stadium.
- Husson, M. (2009). Dilemas de la gimnasia escolar. Inédito.