

# **Actitud postural**

## **Importancia y prevención en edad escolar**

**Filminas de apoyo a la exposición docente de materias universitarias de Educación Física**

**Antonio D. Galera**

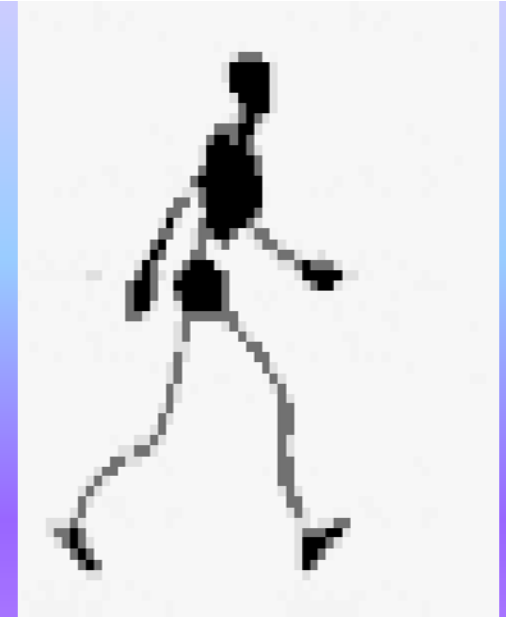
Universidad Autónoma de Barcelona  
Facultad de Ciencias de la Educación  
Febrero de 2012

- Este material está protegido por derechos de autoría.
- Se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:
- Antonio D. Galera: *Actitud postural. Importancia y prevención en edad escolar*, Bellaterra, UAB, DDD, 2012 <<https://ddd.uab.cat/record/181725>>



# Actitud postural

## Bipedestación e inteligencia



- La conquista de la bipedestación, logro humano de primer orden, fuente del aumento de la inteligencia:
  - ✓ 1. LIBERA a la mano, permitiendo la manipulación del entorno.
  - ✓ 2. INCREMENTA la amplitud y alcance del movimiento corporal.
  - ✓ 3. MULTIPLICA las posibilidades de observación.
  - ✓ 4. AUMENTA las zonas de exploración del medio.

# Actitud postural

## Costes de la bipedestación (I)

Mujer : 14 + 6



- ✓ 1. SOBRECARGA el tobillo, disminuyendo sus posibilidades de movimiento.
- ✓ 2. SOBRECARGA la rodilla, incrementando su riesgo de lesiones.
- ✓ ...

# Actitud postural

## Costes de la bipedestación (II)



- ✓ ...
- ✓ 3. MODIFICA el desarrollo de la columna vertebral, pudiendo producir curvaturas antinaturales si la persona no es consciente de su cuerpo.
- ✓ 4. DISMINUYE la estabilidad del cuerpo.

# Actitud postural

## Columna vertebral, eje de la postura corporal (I)

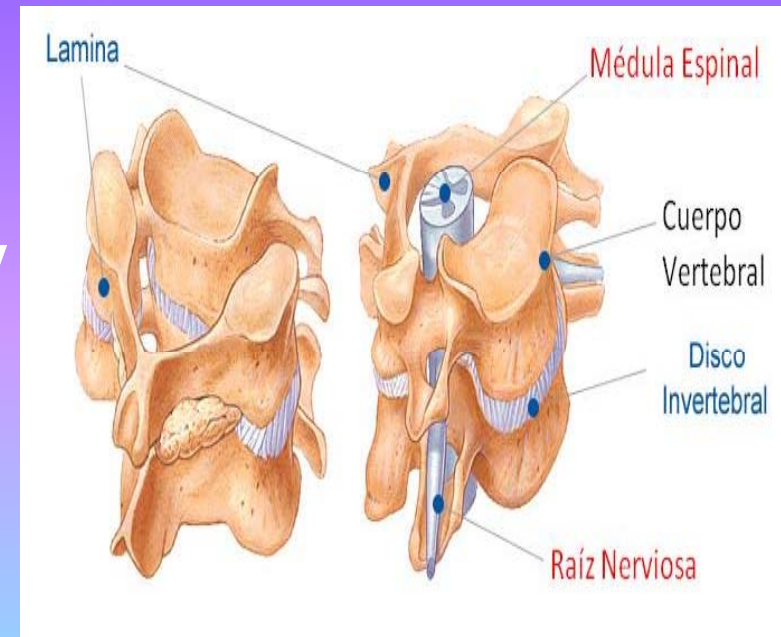
- La columna vertebral o espina dorsal es una de las estructuras más importantes del cuerpo humano.
- Compuesta por vértebras (huesos) y por discos intervertebrales (partes blandas)



# Actitud postural

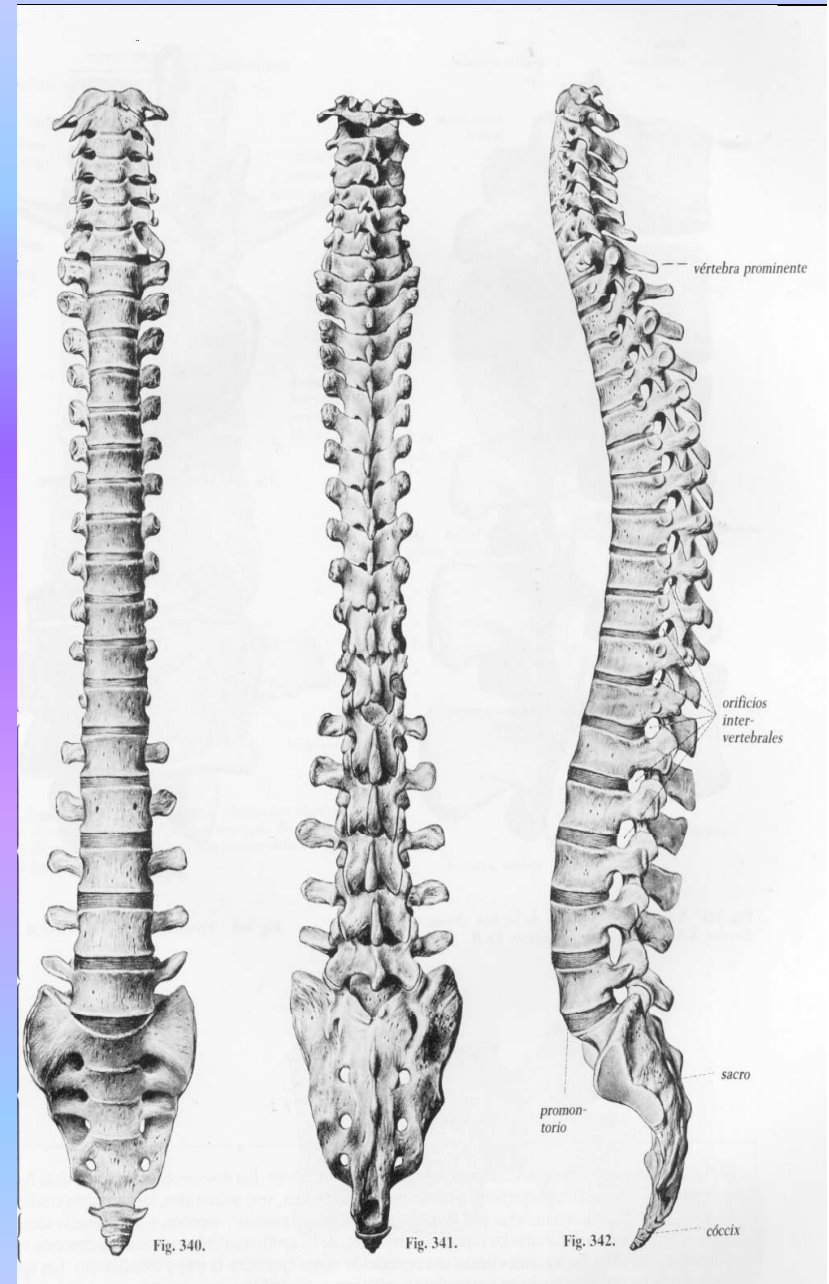
## Columna vertebral, eje de la postura corporal (II)

- Vértebra y discos facilitan:
  - ✓ la articulación, el soporte y el movimiento del cráneo, cuello y tronco,
  - ✓ la unión de las costillas y el cierre del tórax,
  - ✓ y el soporte y protección de la médula espinal.



# Actitud postural

## Columna vertebral en alineación correcta





# Actitud postural

**Columnas  
vertebrales  
en  
alineaciones  
incorrectas**

Actitudes posturales viciadas



hipercifosis  
torácica



hiperlordosis  
lumbar



escoliosis

# Actitud postural

Evolución de la actitud cifótica no sensibilizada  
(ausencia de intervención educativa en Primaria)



Juventud



Madurez



Vejez

# Actitud postural

Actitud postural: necesidades de intervención educativa



Anteversión  
Pélvica



Hiperlordosis  
Lumbar



Hipercifosis  
Torácica



Hiperlordosis  
Cervical



Postura  
Correcta

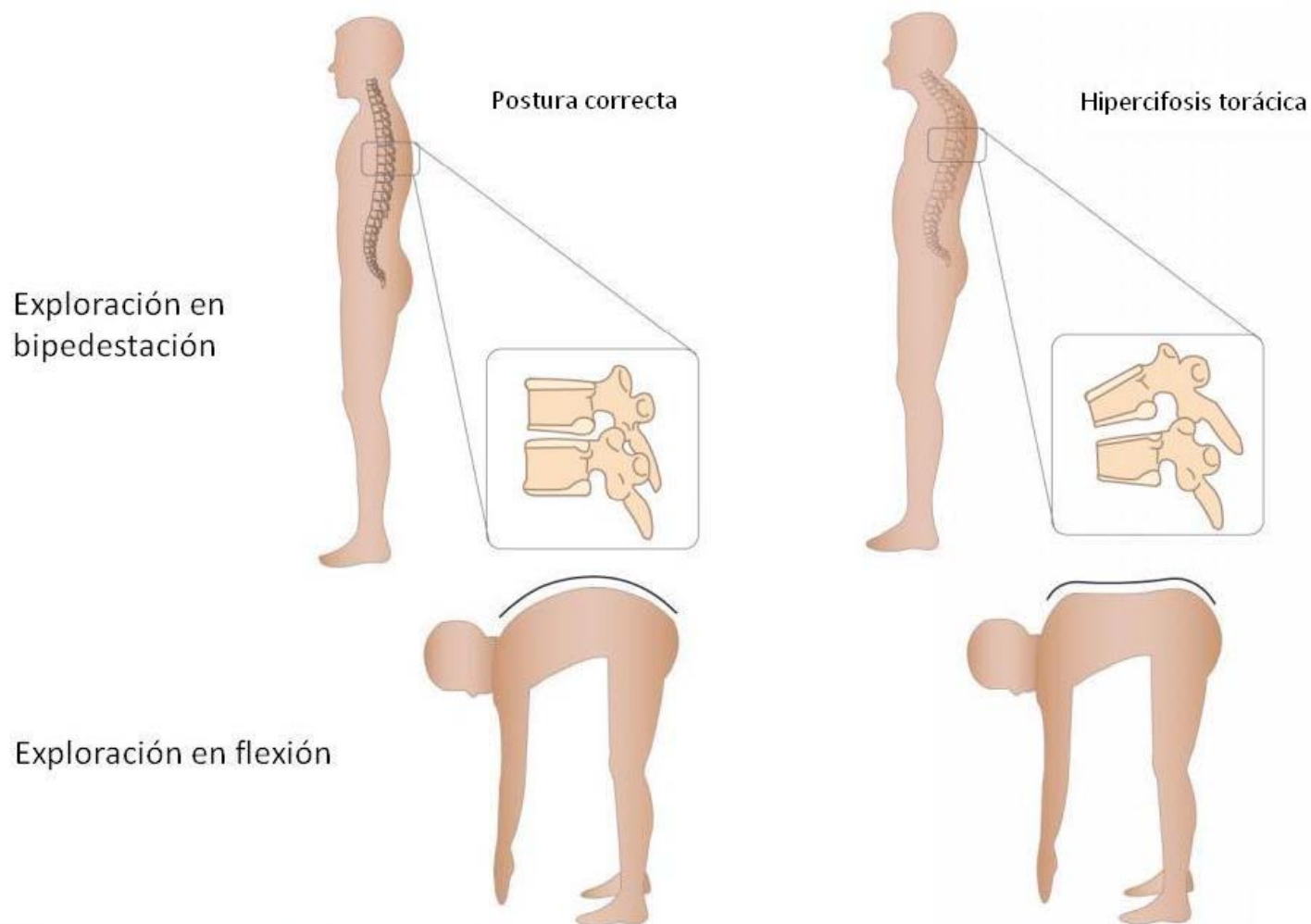
Posturas incorrectas (requieren sensibilización en Primaria)

Fuente: elaboración propia

(c) 2012 Galera

# Actitud postural

Exploración visual de la hipercifosis torácica o afección de Scheuermann



# Actitud postural

## Mecanismos fisiológicos de las actitudes viciadas (I)

### Ley de Delpeche

#### Relativa al cartílago de crecimiento:

- Las partes sometidas a presión sufren una inhibición
- Las sometidas a tracción sufren una facilitación.

Jacob Delpech (1772-1832), *De l'Orthomorphie par rapport à l'espèce humaine ou recherches anatomico-pathologiques*, París, 1828.

# Actitud postural

## Mecanismos fisiológicos de las actitudes viciadas (II)

### Ley de Wolff

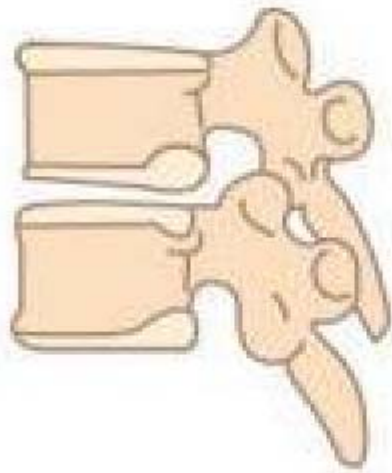
#### Relativa al tejido óseo:

- Las partes sometidas a presión crecen en grosor
- Las sometidas a tracción crecen en longitud.

[Julius R. Wolff \(1834-1902\)](#), *The Law of Prone Transformation*, 1892.

# Actitud postural

## Mecanismos fisiológicos de las actitudes viciadas (III)



Fisiología normal



Fisiología viciada

# Actitud postural

## Conclusiones I

Estos mecanismos fisiológicos se conocen desde hace unos 200 años:

- ¿Por qué se siguen produciendo numerosas deformidades durante el desarrollo de las niñas y niños?
- ¿A quién beneficia la ausencia o la falta de persistencia en la sensibilización de las escolares hacia su propio cuerpo?



# Actitud postural

## Conclusiones II

Esta sensibilización debe durar toda la vida:

- La tasa de renovación de las células óseas, aunque disminuye notablemente después del desarrollo infantil, es permanente.
- A cualquier edad, es vital prestar atención a las actitudes posturales.

