

Formación de hábitos de higiene postural a través de juegos tradicionales

Formation of postural hygiene habits through traditional games

 **Lola Sánchez Almanza**
lsa42@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-6164-0719>
Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia

| Artículo recibido el 12 de enero 2023 | Arbitrado el 20 de febrero 2023 | Aceptado el 30 de marzo 2023 | Publicado el 02 de mayo 2023

<https://doi.org/10.61287/warisata.v5i14.5>

RESUMEN

Palabras clave:

Formación de hábitos;
Higiene postural;
Juegos; Juegos
tradicionales

El objetivo fue analizar la formación de hábitos de higiene postural en niños de sexto grado de primaria. La investigación es de tipo cuantitativa, con un diseño cuasi-experimental, conformado por un grupo de control y un grupo experimental, conformado por 22 estudiantes en cada grupo. Los resultados muestran que la aplicación correcta de juegos tradicionales aporta de manera natural al desarrollo de la higiene postural en niños de sexto de primaria que se encuentran en la edad apropiada para la asimilación de este concepto muy beneficioso para su salud. La investigación concluye que la higiene postural no se desarrolla en general en la escuela y que se requiere de la iniciativa de los profesores de educación física para llevar a cabo experiencias que incidan en el desarrollo de hábitos positivos.

ABSTRACT

Keywords:

Formation of habits;
Postural hygiene; Games;
Traditional games

This article analyzes the formation of postural hygiene habits in sixth grade children. The research is quantitative, with a quasi-experimental design, made up of a control group and an experimental group, made up of 22 students in each group. The results show that the correct application of traditional games naturally contributes to the development of postural hygiene in sixth grade children who are at the appropriate age for the assimilation of this very beneficial concept for their health. The investigation concludes that postural hygiene is not developed in general at school and that the initiative of physical education teachers is required to carry out experiences that influence the development of positive postural hygiene habits.

INTRODUCCIÓN

El problema que se aborda en la presente investigación hace referencia a la falta de higiene postural manifiesta en los niños y niñas de Sexto de Primaria de la Unidad Educativa “Río Seco Noche”, quienes provienen del área rural, que no han cursado educación inicial y, en su gran mayoría trabajan como lustrabotas, voceadores, empleadas domésticas y otras actividades. Estos estudiantes tienen falencias en su postura e inmadurez psicomotriz y algunas posiciones incómodas en los trabajos que realizan.

La falta de una formación temprana en la higiene postural obedece, entre distintas razones, principalmente a que los mismos docentes, incluso los de la asignatura de Educación Física, consideran que este tema no debe formar parte de la educación del niño, siendo que los mismos educadores mantienen problemas de higiene postural, aunque no lo hayan percibido de esa forma.

Esta información confirma que las deformidades y los vicios de higiene postural, se constituyen en un factor cultural, el cual no fue abordado en forma explícita y seria por las sucesivas Reformas Educativas que se dieron en el país.

La adopción de costumbres que se las puede calificar como erradas, en las cuales los niños se sientan en posiciones incómodas en las que realizan tareas, viendo TV, o haciendo otras actividades. Jugando (o trabajando) en posiciones incómodas, arrodillado o agachado. Posiciones fatigosas creadas por el diseño o construcción de mobiliario, asientos, pupitres,

mesas, sillas y otros.

Las consecuencias de los hábitos de higiene postural viciada, el problema de la presente investigación, se encuentra en la presentación de deformidades en la espalda (sifosis, escoliosis y lordosis), cadera, rodillas, que posteriormente pueden resultar en la dificultad de aprendizaje y en la práctica de deportes de alta competencia, siendo este un problema de salud pública en general, debido a su elevada incidencia, su poder de inmovilización, el déficit en el aprendizaje y los altos costos sociales que se derivan de ellos.

En este sentido, la presente investigación se constituye en una propuesta para mejorar la higiene postural, mediante la aplicación de juegos tradicionales, para que mediante su aprendizaje y práctica permanente, permitan mejorar las posturas de los niños y optimizar sus capacidades en forma gradual y de esta forma contribuir al mejoramiento del nivel de aprendizaje de la lectura y escritura en los niños y niñas del ciclo primario de la Unidad Educativa “Río Seco” Noche de la ciudad de El Alto

Referentes

De acuerdo a un estudio realizado por la ONG Altiplano, a principios del año 2006 se demostró que, entre los estudiantes de nivel primario de los establecimientos que apoyan mediante la ejecución de proyectos en la ciudad de El Alto, se identificaron 920 deformidades posturales (Fundación Altiplano, 2006), aspecto que genera un creciente número de fracasos en las actividades físicas

y deportivas durante los primeros años de la educación primaria.

Al respecto, el estudio de la Fundación Altiplano, señala que, de acuerdo a un diagnóstico al personal que trabaja en los proyectos educativos, se determinó que el 73% de los educadores tienen deformidades físicas, el 63% de los responsables del área de desarrollo físico tienen por lo menos tres hábitos viciados de higiene postural, y el 65% de las mujeres (madres de familia), tienen problemas de higiene postural y deformidades; y finalmente, el 59% de las directoras y educadoras, tienen deformidades físicas.

Este antecedente ha demostrado que las alteraciones posturales influyen en el aprendizaje, poniendo a los estudiantes en un nivel fisiológicamente desventajoso respecto a la asimilación de conocimientos (Gutiérrez, 2014). Estas alteraciones terminan por afectar los aprendizajes básicos como la lectura y escritura, que son aspectos relevantes en la formación integral del ser humano (Jules, 2012).

El problema de la higiene postural, no es exclusivo de los niños/as, sino que fue detectado y abordado en docentes universitarios. La investigación de Giovana Elena Saavedra Gómez (Saavedra G., 2018). En esta investigación se analiza el dolor crónico de espalda de la población universitaria docente, originada en factores ambientales, culturales y hereditarias, hechos que a corto plazo originaron complicaciones a nivel muscular, esquelético y articular, también influyendo en la motricidad y en la salud pedagógica.

Esta investigación, concluye entre otros aspectos, la falta de hábitos posturales durante la fase escolar, en una gran mayoría de la población de docentes universitarios.

Finalmente, se hace referencia a un estudio de Luis Castro Chacón, Vanessa Gómez Molina y Ricardo Landívar Córdova (Castro Ch., Gómez M., & Landívar C., 2018). En este estudio realizado con una muestra de 102 estudiantes de 17 a 22 años del Hospital Petrolero de Obrajes y de las carreras de medicina, odontología y fisioterapia de una universidad privada de la ciudad de La Paz, se demuestra que 34% de los jóvenes adolecen de alteraciones en la columna vertebral.

Las alteraciones de postura se van presentando a lo largo de la vida, afectando tanto a personas adultas y ancianas como a jóvenes en edad de desarrollo, que experimentan significativas adaptaciones para balancear las nuevas proporciones del cuerpo además de adquirir vicios posturales. Esto unido a la falta de actividad de la musculatura profunda del raquis, favorecerán en un futuro a la aparición de problemas de espalda.

En consecuencia el objetivo del estudio fue analizar la formación de hábitos de higiene postural aplicando los juegos tradicionales en niños de educación primaria de la unidad Educativa Nocturno "Río Seco Noche".

La justificación de la investigación se centra en que la misma permite conocer un problema generalizado en la población boliviana, como es la ausencia de hábitos de higiene postural, un problema escasamente abordado en la educación formal de Bolivia.

La investigación permite conocer el estado de la higiene postural en niños de primaria, que a tan temprana edad ya manifiestan problemas relacionados con la falta de higiene postural, así como el rol positivo que puede jugar la práctica de juegos tradicionales en la formación de hábitos posturales, para el beneficio y la salud de los niños y niñas de primaria.

Nociones fundamentales

La higiene postural consiste en aprender cómo adoptar posturas y realizar movimientos o esfuerzos de forma que la carga para la columna o las extremidades superiores o inferiores sea la menor posible, con el propósito de disminuir el riesgo de padecer dolores en distintas partes del cuerpo humano. Los niños afectados deben saber cómo realizar los esfuerzos cotidianos para mejorar su autonomía y la limitación que tienen en el aprendizaje (Figuroa, 2004).

La lógica subyacente es que si se evita la sobrecarga de la espalda o extremidades se disminuye la degeneración de su estructura y, además, se disminuye el riesgo de que aparezcan crisis dolorosas. Además, mientras dura el dolor, saber cómo proteger la espalda y extremidades al adoptar las posturas y realizar los esfuerzos cotidianos permite llevar una vida más normal.

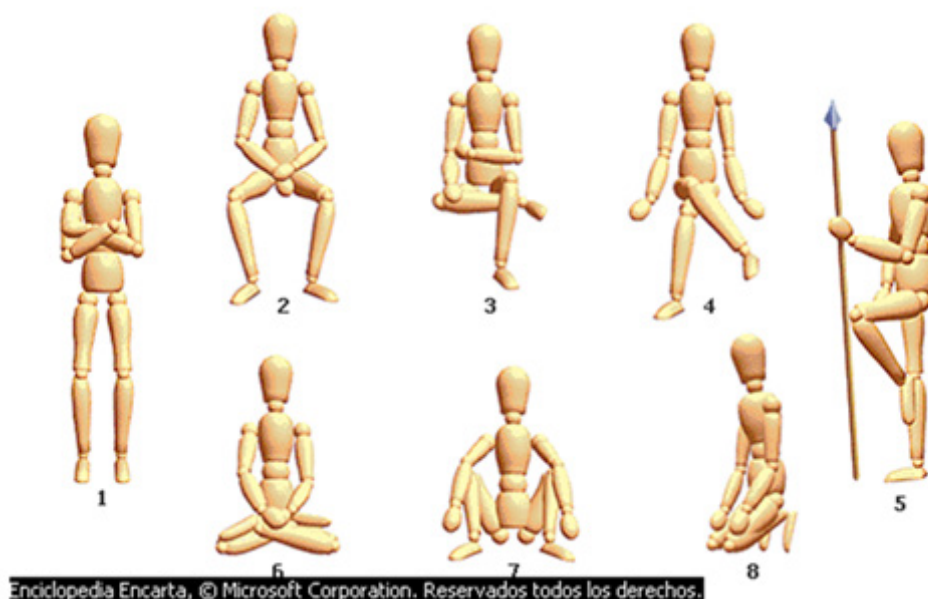
Hay estudios científicos que demuestran que una misma postura puede aumentar o disminuir la carga que sufre el disco intervertebral según cómo se adopte. Por ejemplo, cuando un niño está sentado, la carga que soporta su disco intervertebral puede

oscilar entre el 60% y el 140% de la que sufre cuando está de pie, dependiendo de la manera en la que se siente (Figuroa, 2004).

La postura corporal, también varía de acuerdo a las diferentes culturas en las cuales se desenvuelve el individuo. Muchos de estos hábitos posturales corresponden a enseñanzas religiosas o forman parte de convenciones sociales y de trato entre personas, que reflejan costumbres ancestrales del comportamiento de las personas de una cultura frente a sus congéneres y representantes de otras culturas (Figuroa, 2000: 93).

Es importante considerar la cultura en la higiene postural, debido a que en la cultura aymara, también se presentan ciertas posturas, adecuadas y alteradas frente a la postura corporal correcta, que deben ser asentadas o modificadas durante el proceso educativo, para lograr buenos hábitos de higiene postural.

Estas convenciones culturales no necesariamente reflejan buenos hábitos de higiene postural, sino que pueden ir incluso contra la conceptualización de postura correcta, pero son aceptados y practicados en la sociedad.

Figura 1. La postura como norma social

Muchos aspectos de la vida de grupo presentan normas sociales, modos de conducta característicos que impone la sociedad. Las posturas del cuerpo humano también reflejan formas de conducta específicas de una cultura o sociedad. Las posturas 1, 2, 3 y 4 son comunes en las culturas de Occidente; la 5 es característica de algunos pueblos africanos; la 6, de los habitantes del Sureste asiático; la 7 es preferida por los árabes, y la 8 es frecuente entre los japoneses (Enciclopedia Encarta, 2008).

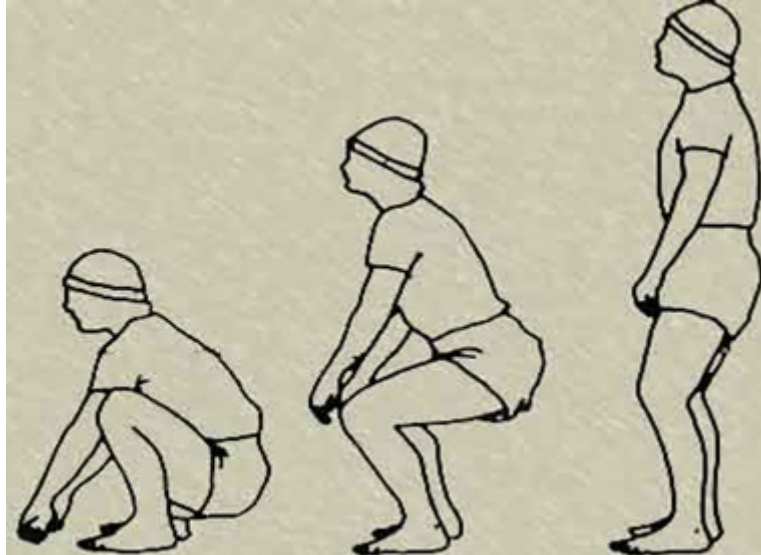
La psicomotricidad es una ciencia que considera el individuo en su totalidad, psíquica, que pretende desarrollar al niño las capacidades intelectuales valiéndose de la experimentación y ejercitación, consciente del propio cuerpo. Para conseguir un mayor conocimiento de sus posibilidades en sí mismo y en relación al medio en el que se desenvuelve. "La actividad del niño es vital en el desarrollo

perceptivo, considera que existen mecanismos perceptivos y posteriormente procesos intelectuales, actuando todo ellos sobre la inferencia sensorial" (Hernani, 2003, pág. 27).

En la actualidad, la escuela debe asumir la responsabilidad del desarrollo integral de la infancia, supe un cierto modo, al aprendizaje espontáneo y sin programa que el niño realizaba en el transcurso de los años a través del juego y la comunidad. En el caso de la presente investigación, los niños de sexto de primaria se encuentran en el grupo etéreo que se encuentra entre los 8 a 10 años, es decir, en el momento crítico para consolidar o corregir los hábitos de higiene postural que ha aprendido. En esta etapa del crecimiento, se consolida la noción de volumen al ser capaz de encontrar en su propio cuerpo y en los objetos, punto con tres direcciones espaciales, los movimientos son medio más rápidos, la capacidad de reproducción de movimientos,

pueden desplazarse en el tiempo (Hernani, 2003).

Figura 2. Evolución de la postura corporal. (Fuente: Enciclopedia Encarta, 2008.)



El equilibrio es el dominio postural es el sustento de los desplazamientos de todo el cuerpo y es base de toda coordinación dinámica general". Cuando se trabaja o se realizan movimientos con posturas desequilibradas, la fatiga es pronto y la depresión de la atención fácil (Figuroa, 2004).

Toda coordinación motora muscular depende de la interrelación de la respuesta muscular y la estimulación, del desarrollo del músculo y de la coordinación a través de la práctica. En el caso de la coordinación ocular-manual, se confirma y se aprecia que el aprendizaje, lleva a una mayor habilidad.

Para la correcta ejecución conjunta (estímulo visual, respuesta motriz manual), se requiere poseer la imagen mental del movimiento que hemos de realizar. Esta imagen mental del movimiento se va con

experiencias de las mismas características. La definición de Molina sobre la coordinación viso motriz, señala que: "la coordinación viso motriz es el tipo de coordinación que se da en un movimiento manual o corporal que responde a un estímulo visual y se adecua positivamente a él" (Molina, 1993, pág. 229). En esta definición queda implícito el aspecto espacial que interviene en la educación de la respuesta motriz que se emite.

La lateralidad es el predominio o dominio de un hemisferio cerebral sobre otro. En virtud del cruce de las vías motoras piramidales, las personas que usan con mayor destreza la mano derecha tienen por hemisferio dominante el izquierdo en lo que se refiere a las actividades motriz manuales, y viceversa para los que la poseen en la mano izquierda de todas formas no todas las funciones dependen del hemisferio dominante (Figuroa, 2004).

La lateralidad forma parte de los factores que inciden en la higiene postural, debido a que relacionan estrechamente la motricidad y los sentidos, lo cual permite que los niños, estén en condiciones de corregir o adquirir hábitos de higiene postural.

Las conductas perceptivo motrices es un conjunto de acciones, que se canalizan a través de los sentidos, mediante las cuales el organismo se adapta al medio ambiente que lo rodea (Figueroa, 2004).

Las personas poseen un alto grado de especialización sensorial que más permite responder adaptativamente a la situación. El niño a través de la sensibilidad propioceptiva (de su propio cuerpo) conoce la actividad o pasividad de su cuerpo y la situación o posición de cada una de sus miembros, gracias a los receptores de la piel damos capacidad de discriminar la forma de los objetos, a través del tacto, valiéndose de las sensaciones de peso, temperatura y de su propia especialidad (Molina, 1993).

Es decir, los sentidos de la visión, gusto, olfato, y tacto las sensaciones son de cualidad distinta que más hace clasificar, por contraste, las vivencias tenidas con cada tipo de sensaciones, aparece una reacción favorable o desfavorable de tipo afectuoso y motivación personal.

Las nociones espaciales se ubican en sí mismo a través de toda actividad, la vivencia consiente de cada elemento del cuerpo (desarrollo perceptivo) y la continua asociación verbal que se incorpora el entorno (Molina, 1993).

El niño desarrolla, previo a las nociones de derecha, izquierda, las de delante - detrás. Las nociones de delante - atrás; derecha izquierda; arriba - abajo, llegan a identificarse tanto en el propio cuerpo como a nivel simbólico, conjugándose mutuamente para detectar el punto concreto. Por ejemplo: Sitúa el lápiz arriba, delante a la derecha.

La inmadurez psicomotriz en los casos de niños de tres, cuatro, cinco y seis años, que presentan un desarrollo lento en todo el año psicomotriz y que puede ir acompañado de leyes alteraciones neurológicas. En la evaluación psicomotriz descienden las conductas motrices de base; coordinación dinámica general, dinámica de las manos y el equilibrio (Molina, 1993).

Es el clásico niño que continuamente tropieza, se cae, arrastra los pies al caminar, se le caen o las estruja involuntariamente. Cuando realiza una tarea de cierta habilidad manual recortada, cosida, escritura, se le observan sensaciones y se fatiga rápidamente, su atención es escasa, sus escritos están mal acabados, un aspecto sucio y de difícil comprensión, suele presentar alteraciones en la lectura y en la escritura (digrafía).

Estos conceptos permiten establecer que la inmadurez psicomotriz puede llegar a influir severamente en la adquisición de alteraciones posturales, lo cual se produce durante los primeros años de la educación del niño.

El juego es una acción u ocupación libre que se desarrolla dentro de los límites temporales y espaciales, que se realiza según reglas obligatorias libremente aceptadas,

cuya acción tiene su fin en sí misma, que va acompañada del sentimiento de alegría, que es de otro modo que la vida corriente y que es susceptible de repetición (Calero P., 2014).

El concepto más aceptado de juego se basa en la necesidad de recordar que el niño juega porque es un ser esencialmente activo y porque sus actos tienen que desenvolverse de acuerdo con el grado de su desarrollo mental.

Decroly, citado por Mayer, define como juegos a los ejercicios propios a la metodología del desarrollo sensorial, como los juegos visuales que se basan en un tipo de aprendizaje analítico y sensorial que encuentra en la costumbre y la repetición sus puntos de apoyo (Mayer, 2016).

Por su parte, María Montessori afirma que el ejercicio y su repetición brinda alegría y absorbe completamente la atención del niño; el ejercicio es favorecido por el material, por la actividad y la disposición ordenada y graduada de éste al ambiente: en cambio el juego es divertirse con los juguetes tradicionales (Montessori, 1996).

Entonces el juego es algo inferior para el niño y que él recurría a éste por falta de algo mejor, pero había algo más elevado en el ánimo del niño por encima de todas las cosas fútiles. La actividad humana debe estar siempre orientada y productiva para ser considerada testimonio del valor del hombre: con mayor razón esto vale para el niño, puesto que cada minuto que transcurre es precioso para él, al representar un pasaje de un nivel inferior a otro superior.

Lo tradicional se define como la

transmisión oral y escrita de hechos, doctrinas o manifestaciones culturales, religiosas y de otra índole, de una generación a otras, pudiendo llegar a ser transmitida a varias generaciones posteriores a su creación o inicio (Jiménez, 2012).

Por lo tanto, Jiménez (2012), define a los juegos tradicionales como el conjunto de entretenimientos lúdicos, originados en espacios y tiempos pertenecientes a una realidad pasada, que son transmitidos a generaciones futuras, mediante procesos de enseñanza – aprendizaje, desde los padres a los hijos de manera sucesiva.

Los juegos tradicionales son diversos y dependen de las tradiciones de los diferentes países y de las culturas. Entre los principales juegos tradicionales, que de alguna manera contribuyen a la higiene corporal, se pueden mencionar, los siguientes (Guzmán, 2018):

- Thunkuña (rayuela): Este juego permite a los niños y niñas compartir experiencias en forma vivencial. Asimismo, favorecerán en los Educandos la capacidad para resolver problemas de aptitud motriz, de coordinación motora y de actividades recreativas centradas en el juego.
- Liga – liga: Este juego permite conocer la corporalidad del niño/a y se beneficia de descubrir las posibilidades de movimiento que ofrece el cuerpo, jugar con el tono muscular y relajación.
- Trompo: El juego del trompo promueve la participación por parejas de niños que desarrollan su actividad motriz y nivel cognitivo.

- Pasará el barquito: Este juego permite asociar ideas y actuar en forma coordinada los movimientos que realizará el grupo.
- Construyendo y practicando en un gimnasio: El alumno verá que se puede trabajar igual que en un Gimnasio, con los materiales fabricados por él.

MÉTODO

El estudio es cuantitativo, su diseño cuasi experimental, el cual es un método de control parcial, basado en la identificación de los factores que pueden intervenir en la validez interna y externa del mismo (Palella Stracuzzi, y Martins Pestana, 2010).

- La investigación se articuló en tres fases:
 - Fase 1: En esta fase se procedió a la organización del juego. Los estudiantes se organizaron para aprender sobre todos y cada uno de los juegos; y, además, se organizaron para jugar. En esta fase, también se procedió a la elaboración de material de gimnasio, como ser: bastones, mancuernas, ligas y otros, con material desechable. Finalmente, se aplica el Pre-Test, a ambos grupos (control y experimental).

- Fase 2: La experiencia con los juegos tradicionales se desarrolló durante un período de tiempo de 4 semanas, de acuerdo a un plan detallado. Estos juegos fueron previamente seleccionados, considerando las características de ser considerados tradicionales.

- Fase 3: Aplicación del Post-test a ambos grupos de sexto de primaria con la lista de cotejos, que tenía los mismos indicadores para evaluar la higiene postural, tanto del Grupo de Control como del Grupo Experimental.

La población estuvo conformada por 44 estudiantes de sexto de primaria, divididos en dos grupos: el grupo de control, conformado por 22 estudiantes (12 varones y 10 mujeres); el grupo experimental, también está conformada por 22 estudiantes (9 varones y 13 mujeres).

RESULTADOS

Resultados de la experiencia

Los resultados del pretest con respecto a la higiene postural, tanto en el grupo experimental, como en el grupo de control, fueron los siguientes:

Tabla 1. Relación de las variables y sus dimensiones.

En cantidad	Control	Experimental
Satisfactorio	5	6
Necesita Apoyo	17	16
En porcentaje	Control	Experimental
Satisfactorio	23%	27%
Necesita Apoyo	77%	73%

Los resultados de la aplicación de las pruebas en la fase de Pre-test, muestran que la mayoría de los alumnos del Grupo Experimental y del Grupo de control, necesitan apoyo en lo que se refiere a la higiene postural. Solamente un 23% de los estudiantes de sexto

de primaria del grupo de control y 27% del grupo experimental, ha conseguido un nivel satisfactorio en la higiene postural.

Los resultados del post-test con respecto a la higiene postural, tanto en el grupo experimental, como en el grupo de control, fueron los siguientes:

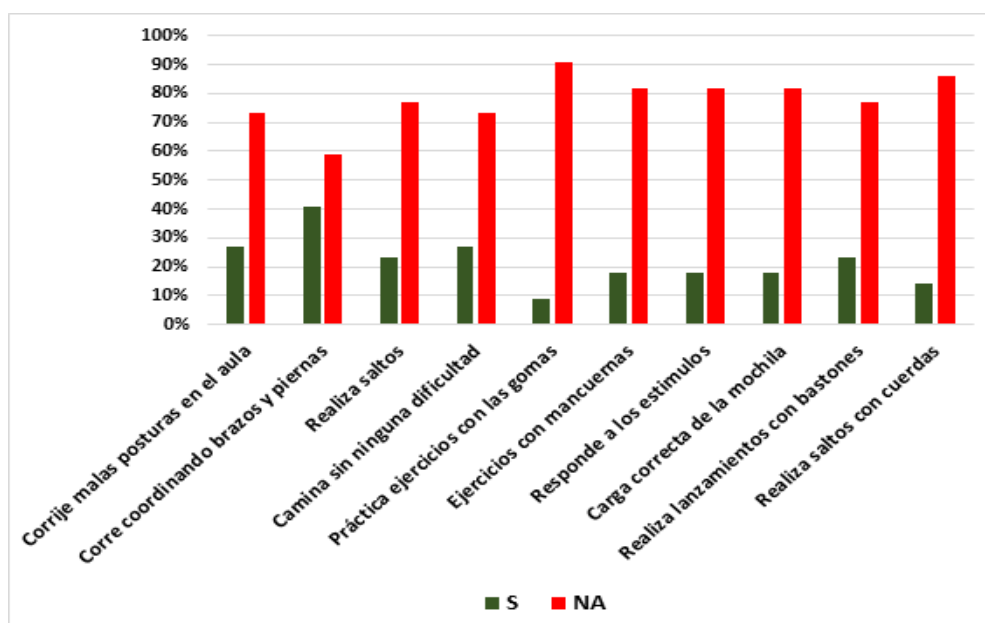
Tabla 2. Higiene Postural. Resultados del Pos-test: Grupo de control y Grupo experimental. En cantidad y en porcentaje

En cantidad	Control	Experimental
Satisfactorio	5	18
Necesita Apoyo	17	4
En porcentaje	Control	Experimental
Satisfactorio	23%	82%
Necesita Apoyo	77%	18%

En el grupo de control, se puede apreciar que la gran mayoría de los estudiantes de sexto de primaria de la Unidad Educativa “Río Seco”, siguen teniendo problemas de higiene postural debido a que no se aplicó ningún reforzamiento con juegos tradicionales.

Los resultados de los indicadores de higiene postural de los niños de Sexto de Primaria de la Unidad Educativa Río Seco de la ciudad de El Alto, pertenecientes al grupo Experimental, se analizan de manera específica. En el caso del Pre-test, se obtuvieron los siguientes valores:

Figura 3. Grupo experimental. Hábitos de higiene postural. Pre-test, en %



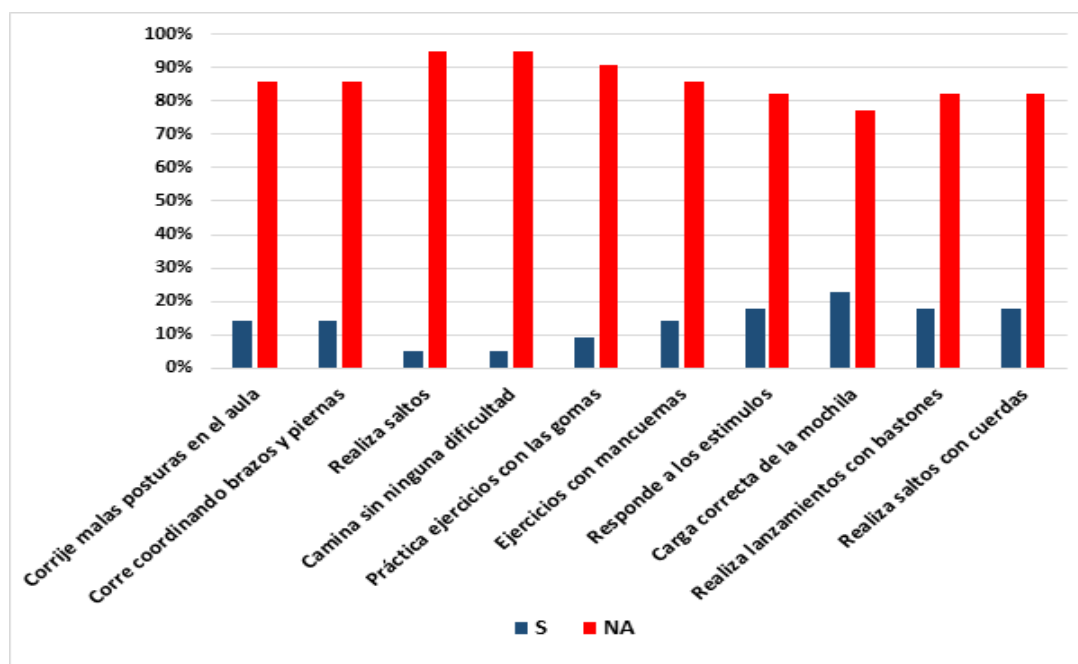
Fuente: Estudio de campo.

Como se puede observar, los alumnos del grupo experimental, muestran que necesitan apoyo (NA), en la mayoría de los ítems relacionados con los hábitos de higiene postural. En todos los indicadores de higiene

postural, el nivel de Satisfactorio (S) de los niños que conformaron la muestra no es superior de 41%.

Los resultados del post-test, del grupo experimental fueron los siguientes:

Figura 4. Grupo experimental. Hábitos de higiene postural. Post-test, en %



Fuente: Estudio de campo.

En todos los indicadores se ha conseguido mejorar los hábitos de higiene postural, mediante la aplicación de juegos tradicionales a los estudiantes de Sexto de Primaria de la Unidad Educativa "Río Seco", de la ciudad de El Alto, obteniendo un resultado satisfactorio (S), superior al 77% o más, en todos los casos.

Solamente, se observa que algunos estudiantes del grupo experimental, todavía necesitan de apoyo (NA), a partir de una continuidad en la práctica de juegos tradicionales y la aplicación de ejercicios que beneficien la tonicidad muscular que, a su vez, permite alcanzar una higiene postural.

DISCUSIÓN

Considerando que no se cuentan con investigaciones similares en Bolivia, acerca de la higiene postural en niños de primaria, la discusión se realiza mayormente, sobre experiencias de investigaciones de otros países.

En primera instancia, se hace referencia a la investigación de Juan José La Guarda García (2016). En este trabajo se afirma que la escuela proporciona a los niños desarrollo intelectual fundamentalmente, no así desarrollo físico. A excepción de los tutores o maestros de educación física, no se ha tenido en cuenta

en ningún otro sentido, que los alumnos y alumnas alcancen un desarrollo adecuado físico, en relación a la postura y el cuidado de su columna vertebral. En este estudio se detecta que entre el 10% y el 13% de los estudiantes adolecen de problemas derivados de una postura incorrecta.

La propuesta de esta investigación incide en la higiene postural a través de la educación física, en la que el maestro de esta asignatura se debe hacer responsable sobre la educación postural. La figura del maestro es indispensable en la prevención y tratamiento de las posibles afecciones, mejorando aún más su actuación si se hace en consonancia con programas de educación postural, familiares de los alumnos afectados, incluso médicos.

Otra investigación importante, relacionada con la higiene postural, es la de Anira Angel Aguilar Aguilar, Darina Antezana Lima, Diether Manuel Apaza Peña y Otros (2019). Es un estudio tipo ensayo clínico no aleatorizado descriptivo para reducir el riesgo de cifoescoliosis a través de la educación postural en niños y niñas de 6 a 11 años de edad en la unidad educativa "La Kantuta 2" nivel primario de marzo a julio de 2019, realizado en la ciudad de Oruro. Se evaluó el nivel de educación postural en niños y niñas, se tendrá un grupo de control y uno de observación para determinar el riesgo de cifoescoliosis.

Se concluye que el riesgo de cifoescoliosis al inicio del estudio es similar entre los grupos objetivo y control ($p = 0,953$) lo cual significa que la postura al caminar, la postura al estar sentado, el peso de la mochila, el índice cifótico

eran similares entre los dos grupos de estudio. El riesgo de cifoescoliosis al finalizar del estudio es similar entre los grupos objetivo y control ($p = 0,141$) lo cual significa que a pesar de implementar el modelo de educación postural que involucraba las variables de; postura al caminar, postura al estar sentado, peso de la mochila, índice cifótico las condiciones según el indicador de riesgo siguen siendo similares al final del estudio.

Este estudio permite concluir que la investigación y ejecución de propuestas en relación a la postura deben ser realizadas e implementadas por investigadores y profesionales de ámbitos multidisciplinares. El estudio realizado, obviamente ha tenido una propuesta insuficiente en el modelo de higiene postural aplicado por los estudiantes de medicina de cuarto año de la UTO.

Es también importante la investigación de Lesvy Esperanza Plaza Valencia (2020). En este trabajo de grado, se analiza la situación de la higiene postural de estudiantes de secundaria en establecimientos educativos de Cali – Colombia. Los factores más prevalentes según los estudios nacionales son los externos, el 70% corresponde a los factores intrínsecos donde el desconocimiento sobre higiene postural representa un 30% y los malos hábitos de higiene postural 40%.

La propuesta que realiza la autora considera una revisión documentada sobre factores de riesgo en alteraciones osteomusculares en escolares y se identifican las normas de higiene postural para posteriormente definir las actividades educativas que promoverán

hábitos saludables en el contexto y población mencionada.

CONCLUSIONES

Las escasas fuentes de información disponibles, permiten afirmar que los estudiantes de sexto de primaria, adolecen de hábitos posturales saludables, que pueden afectar en el futuro a su salud.

La aplicación de los juegos tradicionales, como la thunkuña, liga – liga, el trompo, y el gimnasio escolar, contribuye a desarrollar hábitos de higiene postural en los niños y niñas de sexto de primaria de la unidad educativa “Río Seco de El Alto”.

Es importante añadir que la higiene postural en este caso, es lograda de manera natural a través de los juegos tradicionales; sin embargo, el éxito de la cuestión no se encuentra en las actividades lúdicas, ya que esto no garantiza una adquisición de hábitos correctos de higiene postural, sino que la asistencia y orientación del docente, que puede ser el que imparte la instrucción en Educación Física, es un aspecto crítico para la solución del problema, por lo que la experiencia ha sido exitosa gracias a la orientación y demostraciones que realizó el docente durante el desarrollo de todas las actividades que incluyeron la investigación, la organización y práctica de juegos tradicionales.

En relación al conocimiento previo de los hábitos de higiene postural, se pudo establecer que los estudiantes de Sexto de Primaria de la Unidad Educativa “Río Seco”, no tienen ningún conocimiento de los hábitos de higiene postural, y tampoco conocen la importancia

de tener una higiene postural correcta para su salud.

En cuanto a la evaluación de la aplicación de juegos tradicionales y su impacto en los hábitos de higiene postural, se ha podido verificar su utilidad, en la medida en que la práctica de juegos tradicionales ha posibilitado que los niños y las niñas desarrollen hábitos correctos de higiene postural, siempre con la orientación y guía del docente, que identifica posibles alteraciones de las posturas de los niños, porque así como los juegos tradicionales hacen posible desarrollar hábitos correctos de higiene postural, así también, los juegos tradicionales (o cualquier juego), practicados de manera indisciplinada, sin el asesoramiento del docente, puede derivar en prácticas posturales viciadas.

REFERENCIAS

- Aguilar A., A., Antezana L., D., Apaza L., D., & Otros. (2019). Educación postural para disminuir el riesgo de cifoescoliosis en niños y niñas de primaria de la unidad educativa “La Kantuta”. Oruro: Monografía de Cuarto Año de la Carrera de Medicina - Universidad Técnica de Oruro (UTO).
- Calero P., S. (2014). Educación y Aprendizaje. Buenos Aires: Ed. Diana.
- Castro Ch., L., Gómez M., V., & Landívar C., R. (2018). Prevalencia de alteraciones posturales de la columna vertebral, asociada al carente hábito deportivo, en jóvenes de 17 a 22 años de edad. Abril-Junio de 2017. Revista Médica La Paz, 24 (2), 1-6.

- Enciclopedia Encarta. (2008). Diccionario Exciclopédico Encarta. Buenos Aires: Ed. Encarta.
- Figuroa, E. (2004). La Postura: hábitos y técnicas. México: Ed. Trillas.
- Fundación Altiplano. (2006). Diagnóstico postural de los niños beneficiarios del Poryecto Altiplano La Paz - El Alto. La Paz: FUNDES.
- Gutiérrez, Y. (2014). Higiene Postural. Importancia y hábitos. México: Ed. Azteca.
- Guzmán, J. (2018). El niño vs. El juego. La Paz: Grupo Editorial Rojas.
- Hernani, C. (2003). aporte teórico práctico de los autores de educación a la cultura física. México: Ed. Thompson.
- Jiménez, J. (2012). La tradición en los juegos. Bogotá: Ed. Diana.
- Jules, M. (2012). Manual de Desarrollo Postural. Buenos Aires: Ed. Bruño.
- La Guardia G., J. (2016). Educación e higiene postural en el ámbito de la educación física, papel del maestro de educación física en la prevención y el tratamiento de lesiones. Granada - España: Trabajo de Fin de Grado Maestro en Educación Primaria, especialista en educación física - Universidad de Granada.
- Mayer, R. (2016). Introducción a Ovidio Decroly. México: Ed. Labinowicz.
- Molina, D. (1993). Psicomotricidad. México: Ed. Bruño.
- Montessori. (1996). Educación y aprendizaje significativo. México: Ed. Thompson.
- Parella Stracuzzi, S., y Martins Pestana, F. (2010). Metodología de la investigación cuantitativa. Caracas, Venezuela: FEDUPEL, Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador
- Plaza V., L. (2020). Propuesta educativa para promover hábitos estudiantiles en el área de Educaicón Física basado en normas de higiene postural dirigido a estudiantes de educación básica secundaria. Santiago de Cali - Colombia: Trabajo de Grado de Magister en Educación - Universidad ICESI.
- Saavedra G., L. (2018). Programa para el desarrollo adecuado de la higiene psotural en docentes del CEPIES de la ciudad de La Paz. La Paz: Tesis de Maestría en Educación Superior - Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior - CEPIES (UMSA).