

Ed. Física

POSTURA

Profesora: Mercedes Beares

Material teórico sobre Postura Corporal elaborado en el
marco de la asignatura Educación Física

Mayo 2020

Montevideo, Uruguay

POSTURA

“En general, la postura en el ser humano es la manera en que coloca su cuerpo, afectando así a todo el sistema muscular y osteoarticular.” (Guichón & Ferreira, 2014)

“La postura es la expresión psicósomática de la personalidad. Constituye una compleja situación en que intervienen la conservación del equilibrio, la lucha contra la fuerza de la gravedad, los hábitos y expresión de actitudes de movimiento y emociones de cada uno”.
(Guichón & Ferreira, 2014)

LA ACTITUD POSTURAL:

“Es la manera en que está nuestro cuerpo en un momento determinado, ya sea de pie, sentado o en movimiento. Debemos tener conciencia de nuestra postura corporal, de la correcta alineación de nuestros segmentos corporales.

Debemos tener un “tono muscular” mínimo que nos permita mantener una buena postura.

Hay grandes músculos como los Abdominales, Dorsales, Glúteos y Cuádriceps que necesitan estar tonificados y comúnmente se encuentran debilitados, sobretodo en personas sedentarias.

La flexibilidad es otro factor que incide directamente en la buena postura. Podrás observar que en clase se trabaja la elongación general de los grandes músculos, pero se destaca la elongación de los Isquiosurales, Psoas Ilíaco, Cuádriceps y Pectorales que comúnmente se encuentran acortados.

Anatómicamente se pueden distinguir tres posturas básicas:

Posición erguida, brazos a lo largo del cuerpo.

Posición sentada. Los miembros inferiores más o menos rectos, la columna esta recta y la cabeza mira al frente.

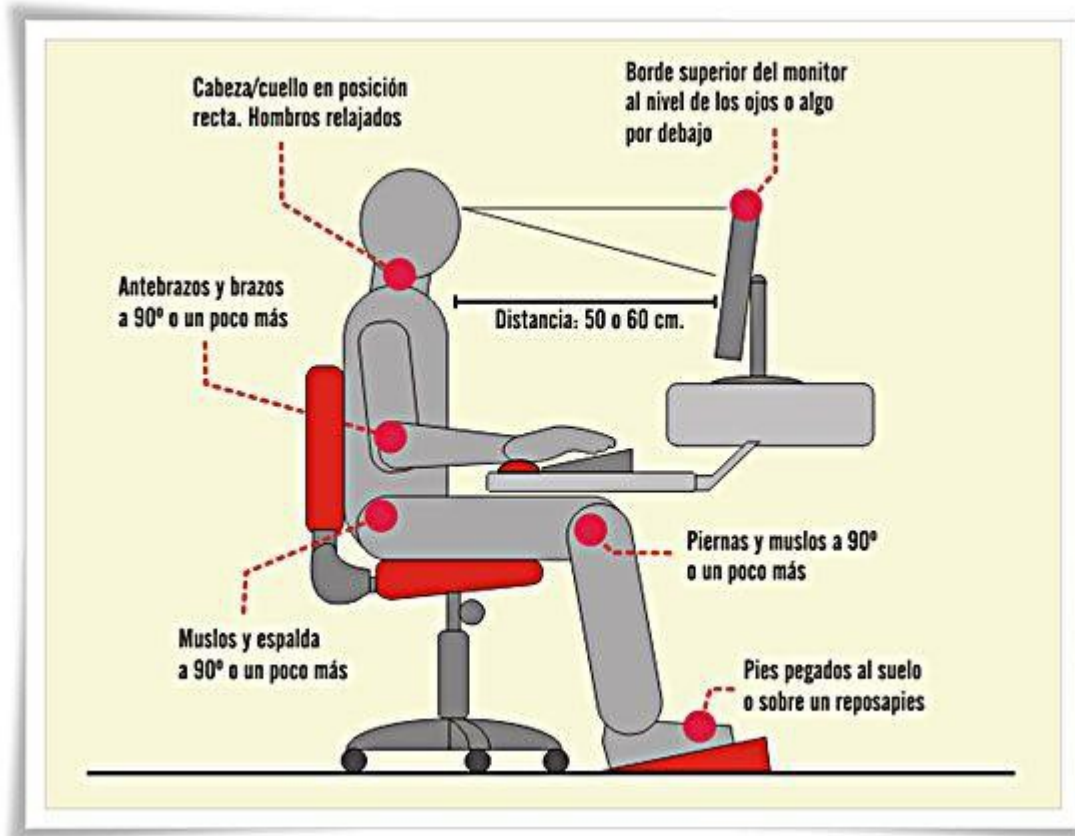
Decúbito. Posición en que el sujeto se halla acostado con la columna recta y los brazos a lo largo del cuerpo (puede ser decúbito dorsal, decúbito abdominal y decúbito lateral).

La posición sentada es la que normalmente produce mayores problemas.

El número de horas en que uno permanece sentado ha aumentado; al trabajar frente a una computadora, ver la tele, comer. Se calcula que un estudiante pasa sentado más de mil horas por año.

*Se ha demostrado que esta postura no es tan beneficiosa como se creía. Si bien cuando nos sentamos descansan los miembros inferiores, también se transmiten las fuerzas hacia la base de la espalda. **Por lo tanto, la posición sentada ha sido considerada como un factor de riesgo para la columna vertebral, lo que ha provocado que los especialistas recomienden alternar períodos obligatorios de sentado con otros de movimiento y descanso.** Otra alternativa muy favorable es la de realizar ejercicios de relajación*

Algunas recomendaciones para estar frente a la computadora:



¿Piensas que las pautas de comportamiento y las reglas sociales tienen incidencia en las posturas que adoptamos?

Las pautas de comportamiento y las reglas sociales tienen una gran incidencia en las posturas que adoptamos en público. Así, por ejemplo, cuando alguien se encuentra ante otra persona y cruza sus brazos eso quiere decir que se está protegiendo de ella, que pone una barrera entre ambos. Además, no podemos pasar por alto que la postura es una de las herramientas que existen dentro de la comunicación no verbal para expresar todo aquello que se desea, sin necesidad de utilizar las palabras. A veces, incluso, nuestra postura simplemente actúa por su cuenta, nos delata sin querer.

¿Te has observado en videos o fotos? ¿Cómo caminas? ¿Cómo te sientas? ¿Cómo te paras? Te proponemos que te observes si lo estás haciendo adecuadamente”

(Adriana Guichón y Carmen Ferreira. Manual de Educación Física y Salud. 2014. Uruguay)

CUIDADOS DE LA POSTURA CORPORAL

Teniendo en cuenta que la **Postura** es la relación de los segmentos corporales entre sí y el espacio que nos rodea.

Está determinada por múltiples factores:

- varía durante el crecimiento de la persona
- de las actividades que realiza a lo largo de la vida
- de los gestos cotidianos
- de las emociones y los estados de ánimo permanentes
- de los hábitos saludables como el practicar o no ejercicio físico, así como también la alimentación.

La postura correcta es aquella que permite un estado de equilibrio muscular y esquelético (huesos y articulaciones) que protege a las estructuras corporales y de sostén frente a las lesiones o las deformaciones progresivas.

Las posturas incorrectas son consecuencias de fallos en la relación entre diversas partes del cuerpo, el desequilibrio del aparato de sostén y muscular, trae aparejado posturas incorrectas.

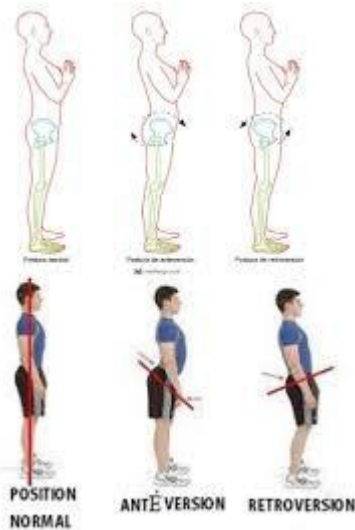
A tener en cuenta para saber cuándo una postura es correcta o incorrecta:

- **“ respecto a los pies:**
- *el ángulo de abertura de la punta de los pies no debe exceder de los 30 grados*
- *el arco interno debe ser elástico*
- *la pierna (de la rodilla al talón) debe continuarse como una sola línea con el eje longitudinal de la misma y no desviarse” (Langlade, 1981, p 50)*

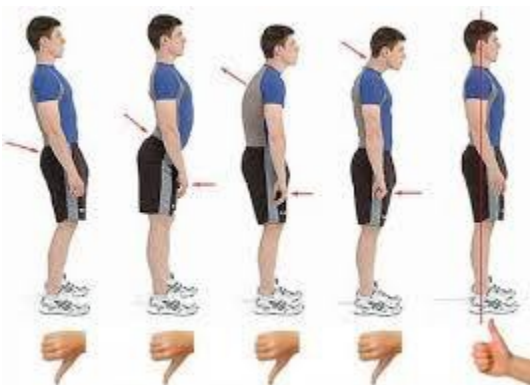


- **respecto a las rodillas:**
- *las rótulas deben “mirar directamente adelante, comprendidas en el mismo plano vertical que pasa por el centro del talón y del ante pie (Langlade, 1981, p 50)*
- **respecto a la pelvis o cadera:**
- *las crestas ilíacas deben estar horizontalmente paralelas al plano de sustentación. (Langlade, 1981, p 50) O sea si tenemos la cadera o la pelvis en posición basculada hacia adelante o hacia atrás, podemos estar en presencia de una postura incorrecta.*

- **Columna y pelvis:** Debe respetar las cuatro curvas naturales (cuello y lumbares hacia delante y dorsales y sacro hacia atrás) y las caderas han de estar niveladas.



- **respecto a la columna:**
- “la 7ma vértebra cervical y la parte superior del pliegue interglúteo deben estar alineados en la misma plomada”. (Langlade, 1981, p 51)
- **respecto a la cintura escapular o los hombros:**
- “los hombros naturalmente descendidos y en una misma línea horizontal. (Langlade, 1981, p 51) Deben colocarse nivelados y, en una visión lateral, ninguno debe estar ni hacia delante ni hacia atrás
- omóplatos con su borde vertebral y ángulo inferior bien adosados a la parrilla costal. (Langlade, 1981, p 51) Deben permanecer planos.
- Los brazos se deben dejar relajados, colgando perpendiculares al cuerpo con las palmas mirando hacia éste.



- **respecto a la cabeza:** Se debe colocar en posición recta, en equilibrio, sin que la barbilla esté demasiado alta (cabeza hacia atrás) ni demasiado baja (cabeza hacia abajo).
- **respecto al tronco en general:**
- paralelismo entre la línea de la base del cuello, la línea de los hombros, la línea de la cadera y la línea de apoyo de los pies.

Podemos decir entonces que es muy importante el alineamiento postural:

- el desequilibrio en la ubicación de los pies (tanto estático o dinámico), de las rodillas, de la cadera, de los hombros y de la cabeza trae aparejado ciertas insuficiencias y posteriormente patologías a nivel de la columna vertebral.
- El alineamiento incorrecto genera stress, dolor y tensión innecesaria, lo cual afecta a los huesos, articulaciones, ligamentos y músculos.
- La falta de ejercicio físico y tono muscular incide mucho en el alineamiento postural.
- La valoración de la actitud y alineamiento postural nos muestra cuáles son los músculos que generalmente están acortados y cuáles están debilitados.
- El equilibrio y el buen desarrollo muscular incide en una buena actitud Postural.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA POSTURA.

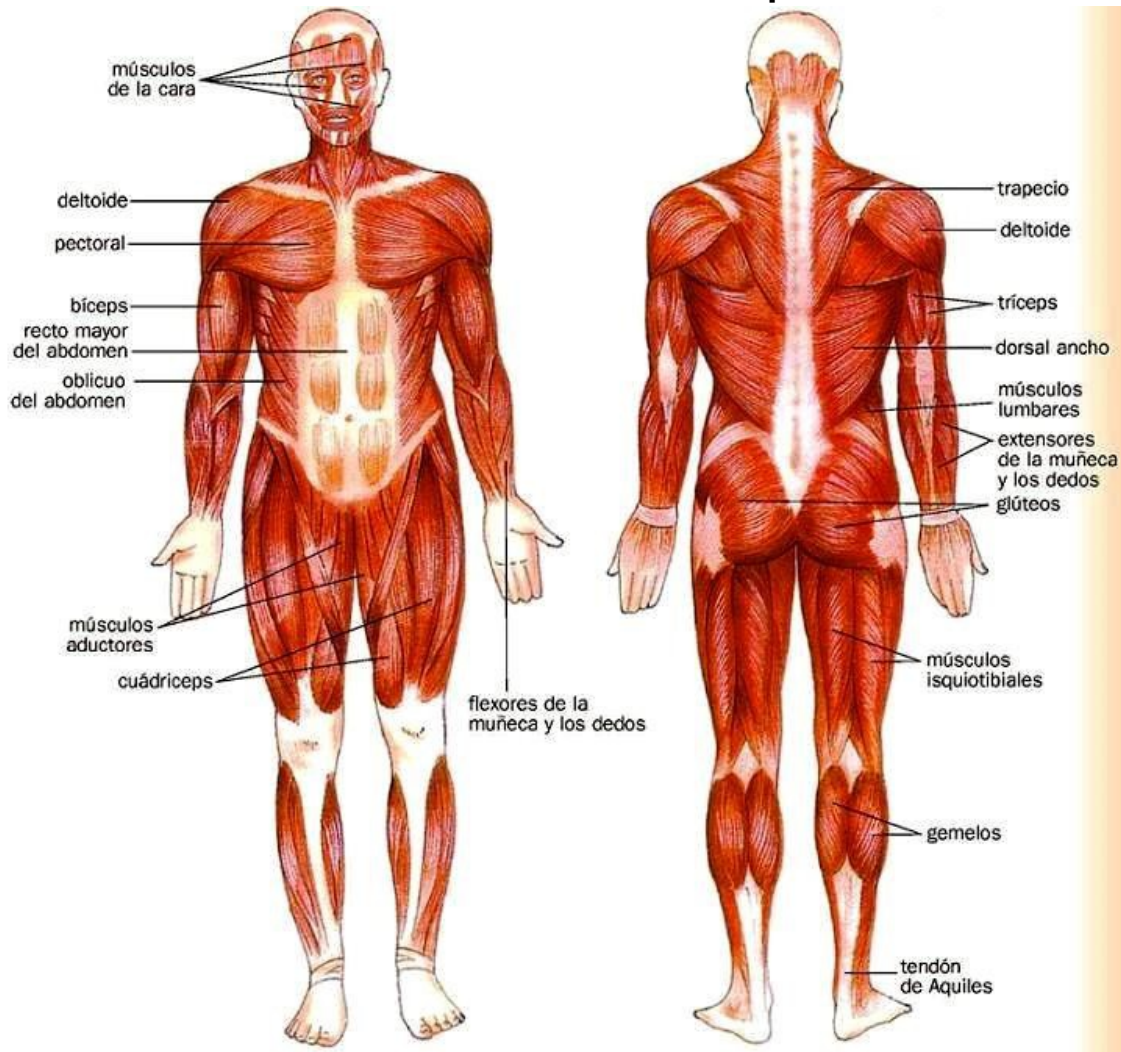
Factores externos. Se denominan así a los factores de tipo ambiental que influyen en el desarrollo y en el mantenimiento de la adecuada postura corporal, dentro de este grupo se pueden distinguir factores de tipo intrínseco y de tipo extrínseco:

- **Intrínsecos:** son aquellos que recibimos del exterior y que mediante un proceso interno (actitud) ajustamos y modificamos a nuestra realidad para que contribuyan positivamente en nuestra vida diaria, como, por ejemplo los conocimientos para sentarse correctamente.
- **Extrínsecos:** son aquéllos provenientes del exterior que se refieren a los objetos con los que el cuerpo interactúa, como, por ejemplo, las sillas, la cama, la mochila...

Factores internos. Son aquéllos que posee la persona. Se caracterizan por ser particulares e individuales y se pueden dividir en dos tipos:

- **Fisiológicos-hereditarios:** son los principales factores que influyen en la postura corporal, entre ellos cabe destacar: el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud y las particularidades de las extremidades, de los músculos posturales, de la flexibilidad y de la lateralidad.
- **Psicológicos-emocionales:** el sistema nervioso central es el encargado de controlar, y de regular los movimientos a través de los esquemas motores, lo que implica que el estado de ánimo también influye en nuestra postura. Por ejemplo, si estamos alegres, confiados, nuestra postura será más erguida y segura, mientras que si, por el contrario, nos encontramos abatidos, tristes, la postura será más agarrotada y tímida.

Los músculos más importantes del cuerpo



(Imágenes de internet: <http://cuerpohumano.net/musculos-del-cuerpo-humano>)

El tono muscular incide muchísimo en la “buena postura”.

La fuerza y la flexibilidad muscular son las capacidades motoras más importantes a desarrollar, para mantener el alineamiento y la “buena postura”.

Encontramos grandes musculaturas que generalmente están debilitadas y otras acortadas.

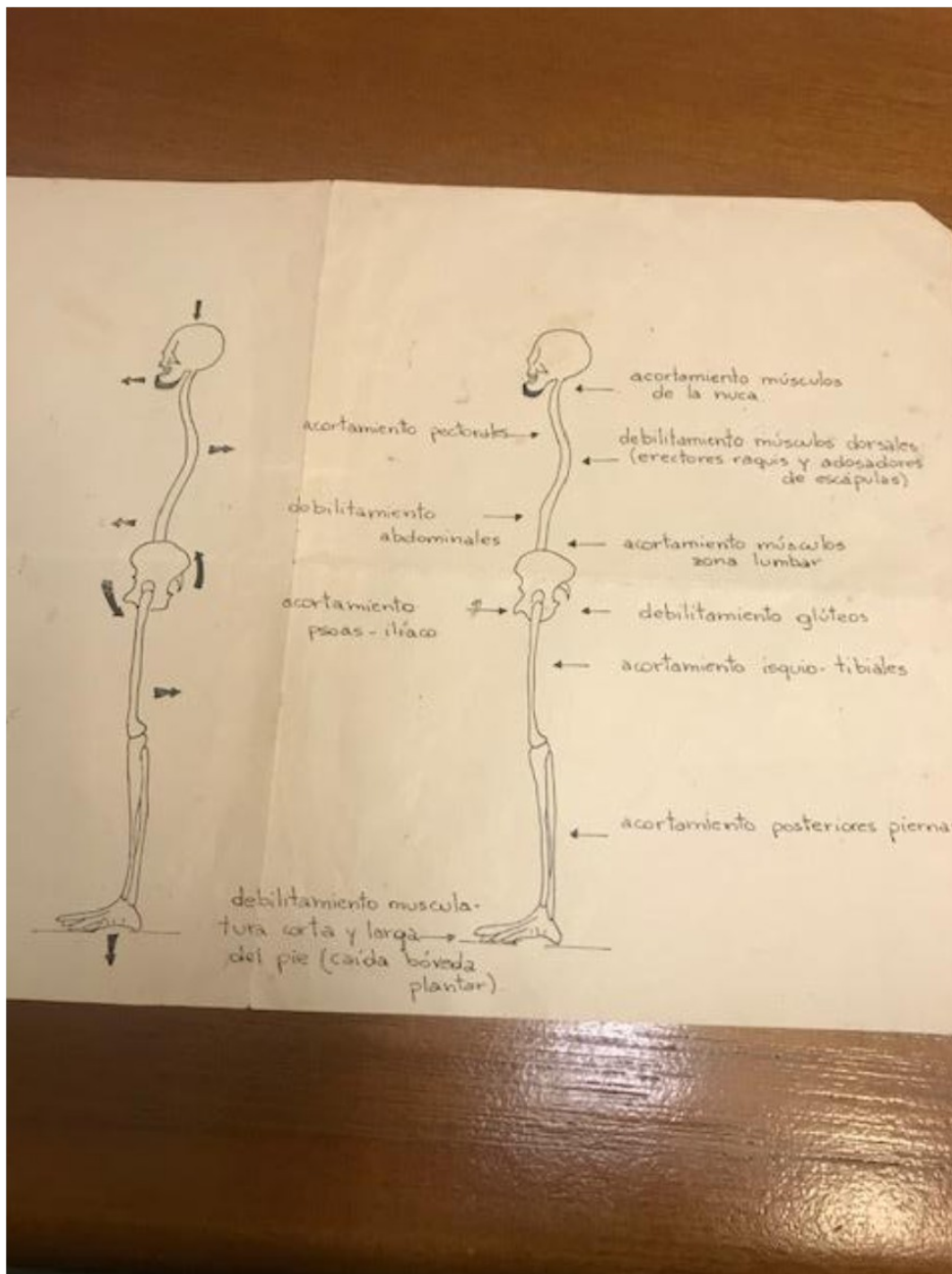
Las musculaturas que necesitan ser **fortalecidas debido a su debilitamiento, son:**

- Músculos dorsales o erectores del raquis y adosadores de escápula
- Músculos abdominales
- Músculos glúteos
- Músculos del pie

Las musculaturas que necesitan ser **flexibilizadas o elongadas debido**

A su acortamiento, son:

- Músculos cervicales y de la nuca
- Músculos pectorales
- Músculos lumbares
- Músculo Psoas ilíaco
- Músculos isquio-tibiales
- Músculos posteriores de piernas: tríceps sural (gemelos y sóleo)
(Ver figura abajo)



¿Por qué es importante trabajar la fuerza y flexibilidad muscular de ciertas zonas de nuestro cuerpo?

-Para evitar insuficiencias y patologías a nivel de la columna vertebral, de la cintura escapular, del tórax y de la pelvis.

- Para evitar insuficiencias y patologías a nivel de los pies

Una insuficiencia a nivel muscular es **reversible con gimnasia y ejercicios específicos** para recuperar y evitar el dolor.

Una deficiencia es irreversible, ya que si no se trata haciendo la gimnasia o fisioterapia, provoca lesiones irreparables a nivel de los huesos, articulaciones y ligamentos.

Por lo que es recomendable prevenir ciertas insuficiencias musculares, así como también malas actitudes posturales o alineamientos incorrectos.

Los hábitos incorrectos (vicios posturales) que adquirimos pueden llegar a modificar o alterar negativamente nuestra postura y, en consecuencia, nuestra salud.

En cada etapa de la vida aparecen unos hábitos característicos, por ejemplo, en la adolescencia, los debidos al nuevo esquema corporal. En muchos casos pueden ser corregidos y prevenidos.

Los defectos posturales se manifiestan en su mayoría en la columna vertebral y llegan a producir la deformidad de la misma. Los más característicos en el ser humano son tres y se manifiestan mediante actitudes cifóticas, lordóticas y escolióticas

La columna vertebral es un sistema dinámico que se encuentra formando el eje del cuerpo. Está compuesta por elemento rígido y elemento elástico, siendo flexible y rígida a la vez.

Está compuesta por 33 a 35 vértebras, dividida en cinco segmentos:

- **7 vértebras cervicales (móviles)**
- **12 vértebras dorsales o torácicas (móviles)**
- **5 vértebras lumbares (móviles)**
- **5 vértebras sacras o sacro (rígidas)**
- **3-5 coxígeas o coxis (rígidas)**

Fig. 1



(Imagen de internet: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/1116.htm)

La columna vista desde atrás es recta (fig.2); sin embargo, vista de costado (fig.1) posee curvaturas normales que le permiten ser más móvil y resistente a la vez.

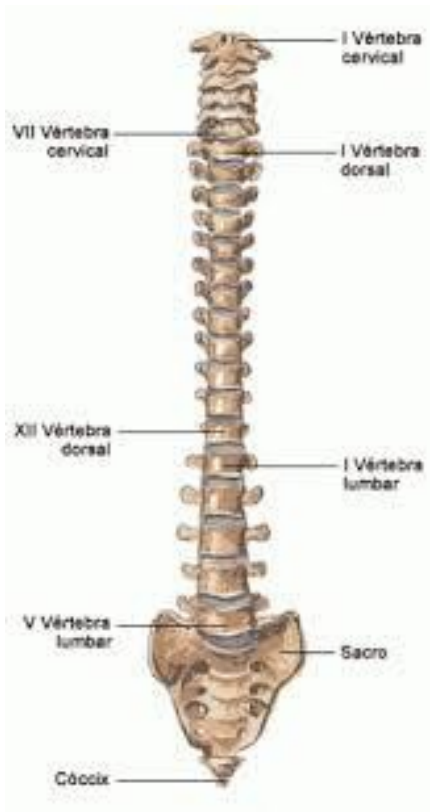


Fig. 2

(Imagen de internet: https://medlineplus.gov/spanish/ency/esp_imagepages/1116.htm)

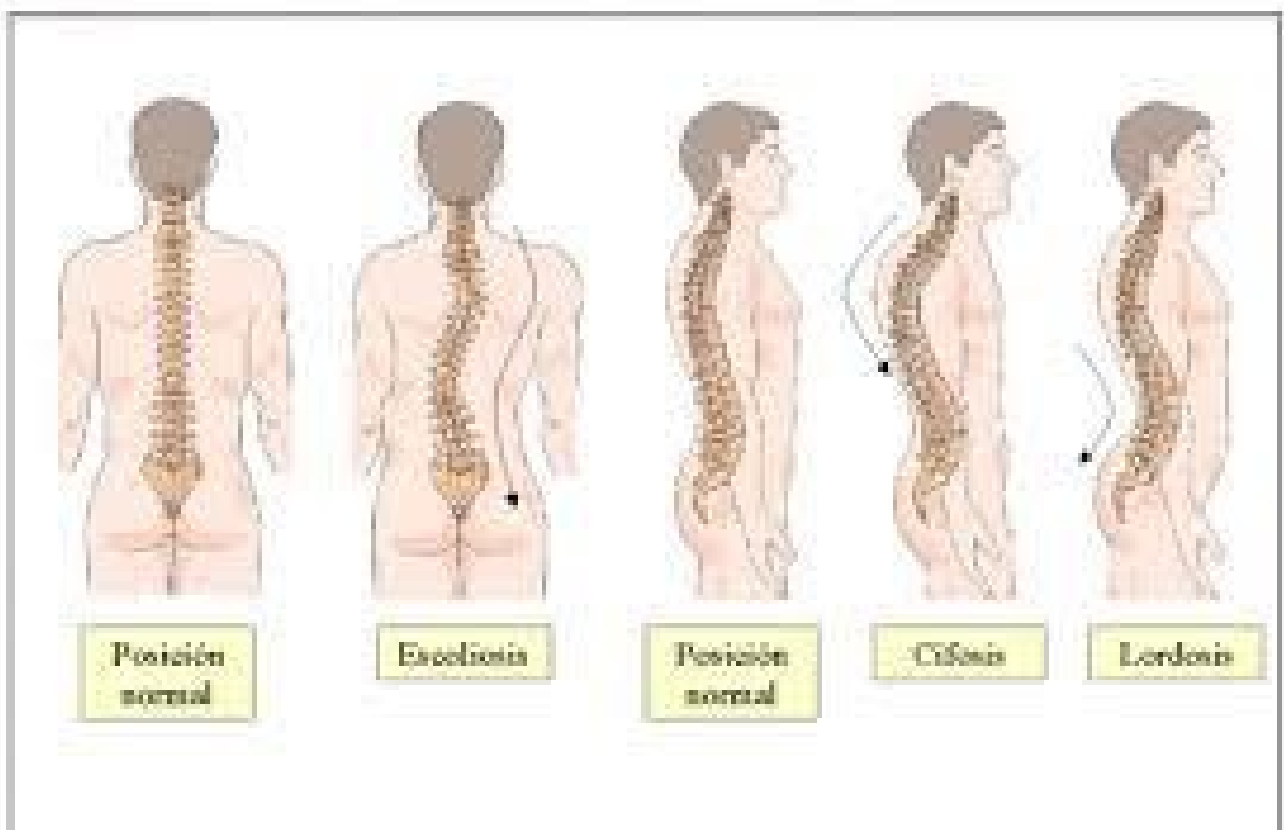


fig. 3

(Imagen de internet: <https://rehabilitacionpremiummadrid.com/blog/laura-martin/postura-consecuencias/>)

Si las curvas normales están aumentadas o disminuidas, pueden desarrollarse patologías de origen mecánico

El aumento de la curvatura normal en la zona dorsal de la columna se llama **HIPERCIFOSIS** o **ACTITUD CIFÓTICA**.

El aumento de la curvatura normal en la zona lumbar se llama **HIPERLORDOSIS** O **ACTITUD LORDÓTICA**

Dichos aumentos de curvaturas se le llama:

“ACTITUD CIFO-LORDÓTICA” (ver fig.3)

La columna también sufre desviaciones laterales, que generalmente se acompañan de rotaciones vertebrales.(Langlade, 1981, p167)

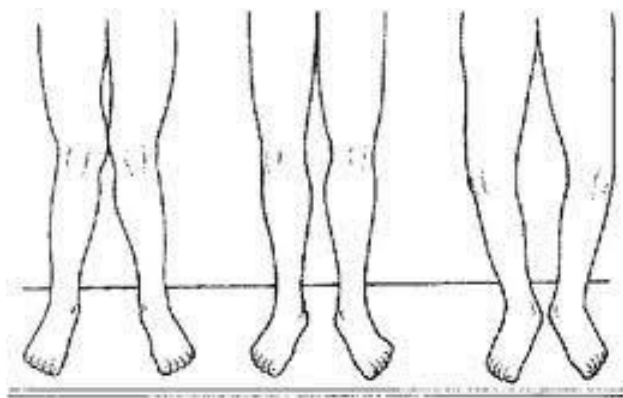
Dichas desviaciones laterales se llama: **“ACTITUD ESCOLIÓTICA** o **ESCOLIOSIS”** (ver fig.3)

La Escoliosis puede ser en **S** (compensada) como la de la fig.3, o en **C** (descompensada).

Las malas posturas o desalineaciones producen también, insuficiencias y deficiencias en las piernas y los pies, las cuales son muy perjudiciales para la salud.

Estas son:

- **Genu valgo:** se denomina comúnmente piernas o rodillas en “X”. Consiste en una lateralización del peso del cuerpo respecto al centro de la articulación como consecuencia de la angulación interna del muslo y de la pierna. Representa un gran riesgo para la rodilla.
- **Genu varo:** se denomina comúnmente piernas en “O”. Es un defecto inverso al anterior y supone un riesgo grande para el ligamento lateral externo que se localiza por la parte exterior de la rodilla.



Genu valgum

Normal

Genu varum

(<https://www.lavanguardia.com/vida/salud/enfermedades-reumaticas/20190723/463660370153/genu-valgo-deformidad-rodillas-juntas-astrosis.html>)

- **“PIE PLANO VALGO”**.

El pie plano se debe a un descenso de los arcos plantares con alejamiento del dedo gordo de la línea media (fig.4) y el hueso calcáneo (del talón) se desvía hacia adentro (fig.5) o hacia afuera (fig.5y 6).

Fig. 4



(<https://www.pinterest.es/pin/533465518361483041/>)

Fig. 5



(<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/pie-cavo-excavado-o-hueco-que-es-y-tratamiento-en-fisioterapia>)

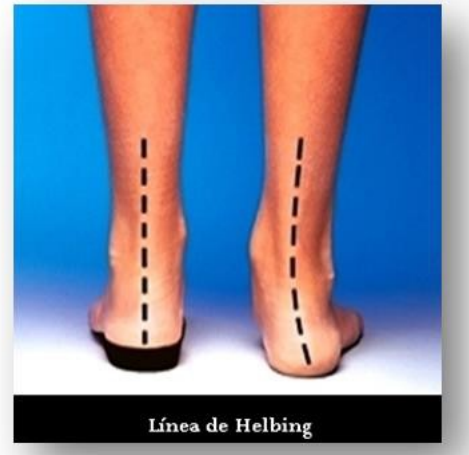


Fig. 6

(<https://www.fisioterapia-online.com/articulos/pie-cavo-excavado-o-hueco-que-es-y-tratamiento-en-fisioterapia>)

Bibliografía

- Guichón Adriana; Ferrerira Carmen; "Manual de Educación Física y Salud". Montevideo. 2014
- Kapandji IA; "Cuadernos de fisiología articular". Editorial Médica- Panamericana. 1998
- Kendall s F; "Músculos pruebas, funciones y postura". Editorial JIMS. Barcelona. 1985
- Langlade Alberto; "Gimnasia Especial Correctiva". Editorial Stadium. Buenos Aires. 1981