

LA EDUCACIÓN FÍSICA

ha sido considerada por muchos autores como el contexto ideal para llevar a cabo intervenciones preventivas debido, entre otras cosas, al elevado potencial del ejercicio físico saludable en la mejora de algunos de los problemas que más influyen en la postura y en la salud raquídea de los escolares, tales como la falta de flexibilidad o la debilidad de la musculatura del tronco



34
ESTUDIOS
REVISADOS

LA MALA HIGIENE POSTURAL



es un factor determinante en la aparición de alteraciones raquídeas y/o dolor de espalda

40%

de los escolares menores de 18 años presenta dolor lumbar.

¿Qué contenidos y tipo de valoración SON UTILIZADOS en los programas para el cuidado de la espalda en escolares?



82%

de las intervenciones estuvieron centradas en aspectos de higiene postural y ergonomía en las tareas cotidianas

27%

de los escolares presenta hipercifosis dorsal

35%

de las intervenciones incluyeron el contenido de ejercicio físico para el cuidado de la espalda

9%

de los escolares presenta hiperlordosis

PROGRAMAS PARA EL CUIDADO DE LA ESPALDA EN ESCOLARES

CONTENIDO

- Conocimiento de la columna vertebral y concienciación sobre los beneficios de la higiene postural, así como de las consecuencias negativas del mantenimiento de un estilo de vida sedentario.
- Medidas de higiene postural, desarrollo del esquema corporal y trabajo propioceptivo.
- Trabajo específico de flexibilidad para aumentar la extensibilidad muscular de los grupos musculares más relacionados con el mantenimiento de una adecuada postura.
- Fortalecimiento específico o potenciación de aquella musculatura cuya debilidad está relacionada en mayor medida con la aparición de desalineaciones raquídeas.

VALORACIÓN

Todos estos contenidos se deberían valorar a través de un enfoque holístico, utilizando tanto pruebas de conocimiento o cuestionarios sobre hábitos posturales o dolor de espalda, así como otras pruebas físicas de fuerza o flexibilidad o valoraciones de la actitud postural, la higiene postural o la calidad de movimiento.

Edita:



Universidad de Jaén

Entidad responsable:



CIENCIA, EDUCACIÓN, DEPORTE Y ACTIVIDAD FÍSICA



HUMSE

Patrocinador:



Consejo Superior de Deportes



Sports Performance Analysis Association

Aparicio-Sarmiento, A., Martínez-Romero, M. T., Rivas, A., & Rodríguez-Ferrán, O. (2020). Características de las intervenciones y estudios sobre el cuidado de la espalda en la etapa escolar. *JUMP*, (2), 37–47. <https://doi.org/10.17561/jump.n2.4>



Escanea el código QR

