**PROPUESTA DIDÁCTICA**

|  |
| --- |
| **Apellidos y nombre: Arantxa Pastor Zúñiga** |
| **Título de la actividad: ENCUESTA ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD POSTURAL** |
| **Recurso: Encuesta, artículos de prensa y campaña “No des la espalda a tu espalda”** |
|  En la actualidad, cada vez nos preocupa más nuestra salud tanto presente como futura. Para que ésta sea lo mejor posible, debemos actuar cuanto antes fomentando hábitos de vida saludables. Esta investigación trata los hábitos de vida en relación con la actividad física y para ello he realizado una encuesta tomando como muestra 99 alumnos y alumnas de una población total de 768 alumnos y alumnas (12,89%). Esta muestra ha sido extraída de aquellos alumnos y alumnas que se encuentran en la última etapa de su educación en nuestro centro, Instituto de Enseñanza Secundaria Huarte de San Juan, por lo cual, tienen una edad comprendida entre los 17 y 19 años. Aquellos alumnos que han participado en dicho estudio lo han realizado a través de una encuesta totalmente anónima. Mediante los resultados de la misma se pretende que los alumnos comprendan qué estilos y conductas están realizando de forma incorrecta y el hecho de que la columna vertebral es un elemento clave para nuestra salud y que por ello debemos protegerla de los diferentes hechos que pueden incidir en ella deformándola y por tanto que esto se traduzca en una minoración de nuestra salud y calidad de vida.Debemos destacar la gran preocupación social por los problemas de espalda derivados de la postura con los consiguientes dolores y siendo en muchos casos necesario tratamiento, todo esto sin entrar en los gastos económicos que van de la mano de los mismos, por lo que podemos considerar indispensable la educación postural.Todos los alumnos encuestados llevan mochila al instituto pero solo el 69,7% la llevan colgando de ambos tirantes. Este hecho tampoco quiere decir que la forma de colocarla sea lo más correcta puesto que debe llevarse pegada a la espalda y además a la hora de colocarla debería situarla encima de una mesa y flexionar las piernas. El peso de la misma debe ser acorde con su altura, su peso y edad y según otros estudios realizados no debe superar el 10% del peso de los alumnos, sin embargo, en un 28,3% de los casos encuestados se supera dicho límite.Respecto a la posición sedente, hay que destacar el elevado número de horas que pasan nuestros estudiantes sentados estableciendo una media de más 10 horas al día en un 83,8% de alumnos/as. También debemos destacar que la mayoría no realiza dicha acción de la forma correcta ya que solo 34 alumnos/as afirman que apoyan la espalda en el respaldo y la mantienen lo más erguida posible.Algunos consejos para mejorar esta situación son utilizar un reposapiés de forma que se consiga una mayor altura de las rodillas respecto a la pelvis para que se facilite la basculación de la misma, utilizar un pequeño cojín a nivel lumbar y que la inclinación hacia atrás entre el respaldo y el asiento sea de 110⁰. Otro aspecto a destacar es la posición de sus piernas y sus pies cuando están sentados ya que 58 personas las mantienen cruzadas con un pie en el aire en lugar de flexionadas en ángulo recto y con los pies apoyados en el suelo.En relación con esta postura se establece que de las 10 horas al día que pasan sentados, entre 1 y 3 horas son delante del ordenador y la postura que adoptan frente a él tampoco es la más adecuada, el 81,8% de alumnos/as tienen o bien los brazos estirados o los codos en alto para poder acceder al teclado, aunque respecto a la pantalla, es relevante el hecho de que la inmensa mayoría la tengan a la altura de los ojos de forma correcta (92 participantes). Para mejorar la cuestión del teclado, se les aconseja que lo sitúen de forma que los codos estén flexionados y apoyados de manera que la mano que maneja el ratón esté completamente recta respecto al antebrazo.Respecto a la posición bípeda se debe buscar un equilibrio estable lo que puede provocar fatiga después de un tiempo en dicha posición. Para favorecer la postura lo ideal es llevar los hombros hacia atrás con el cuello recto, manteniendo la cabeza levantada con los músculos del abdomen contraídos y evitando la inclinación del tronco. En el caso de nuestros alumnos/as solo 38 reconocen que se inclinan o bien hacia delante o hacia atrás. La distribución del peso es otro factor a tener en cuenta ya que tienden a apoyar su peso sobre un pie 74,7% de los casos, se les aconseja por tanto descargar el peso apoyándose en la pared o situando un pie delante de otro.A la hora de sujetar objetos de peso considerable, 68 encuestados los cogen con una sola mano. Se les aconseja distribuir el peso en ambas.En este último apartado haré referencia a la posición yacente incidiendo en la forma de levantarse y de acostarse así como otros ámbitos que están relacionados como el colchón y la almohada. La mayoría de los escolares, el 76,7%, se levanta de forma brusca, de un solo impulso, en lugar de ir desperezándose poco a poco tomándose su tiempo, teniendo en cuenta que el cuerpo ha estado inactivo durante varias horas.La postura más habitual entre los alumnos a la hora de dormir es de lado, en forma de feto con un total de 71 alumnos/as, seguido por la postura de caída libre con 18 y de nostálgico con 11. El 100% utiliza almohada siendo en un 64,6% cuando utilizan un elemento que les inclina la cabeza, siendo por tanto una almohada inadecuada para su postura. Respecto al colchón, el 82,8% de los partícipes afirma que es duro y estable, y en este caso estaríamos en la mejor opción para el ser humano.Como forma de mejorar esta postura se aconseja dormir boca arriba aunque a muchos les cuesta conciliar el sueño de esta forma. Si desean continuar durmiendo de lado, deben evitar la rotación cervical y esto se consigue con una almohada algo más gruesa que la que puede necesitar en el caso anterior. La postura boca abajo está desaconsejada ya que aumenta la hiperlordosis lumbar. El colchón debe ser firme, recto y flexible de forma que se adapta al cuerpo sin deformarse.Existe un porcentaje considerable de alumnos/as que realizan ejercicio de forma frecuente (entre 2-3 veces por semana) alcanzando un 47,5% y podemos establecer que existe una relación entre estos y la menor existencia de dolores lumbares o cervicales.Además de realizar la encuesta hemos hablado sobre las diferentes consecuencias de las rutinas como por ejemplo la hernia de disco o la preocupación por el peso de las mochilas.Para mejorar la salud postural se les han propuesto una serie de actividades mediante un entrenamiento preventivo-postural combinando ejercicios de movilidad-relajación articular y ejercicios de fortalecimiento. Respecto a los ejercicios de fortalecimiento, que son aquellos que intentan potenciar las regiones abdominal y lumbar, se propone:* Elevación de la pelvis: tumbado boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas, los pies apoyados y los brazos a los lados del cuerpo apuntando hacia los pies, elevan las caderas y mantienen los hombros bajos.
* Elevación de la pelvis invertida: boca abajo, con los codos doblados y los antebrazos apoyados en el suelo, se contrae el abdomen para levantar el torso y los muslos desde el suelo manteniendo la espalda recta.
* Fortalecimiento lumbar: boca abajo con un cojín bajo el abdomen y con los brazos extendidos a ambos lados con las palmas de las manos hacia arriba se realizaran movimientos alternativos con las piernas de poca amplitud

Respecto a los ejercicios de movilidad-relajación articular, en los que se busca estirar las regiones abdominal, lumbar, dorsal y cervical, se propone:* Basculación de la pelvis: tumbados boca arriba, se flexionan las rodillas y se mantienen los pies pegados al suelo. Se contraen el estomago y los glúteos a la vez que se presiona la parte baja de la espalda contra el suelo. Se debe mantener la postura durante 10 segundos.
* Estiramiento de los flexores de la cadera: en primer lugar se procede a estirar el psoas con el propio peso de la pierna y se estira también el recto anterior del cuádriceps. A continuación, de rodillas y con una pierna adelantada se flexiona hasta que las dos manos toquen la superficie
* Estiramiento de la región lumbar: durante diez segundos estando de pie y con las piernas separadas, se apoyan los brazos en la cadera y giramos el torso hacia un lado. Otro ejercicio sería, partiendo de la posición erguida, se flexiona la espalda para tocarnos las puntas de los pies (se pueden flexionar ligeramente las rodillas) durante veinte segundos. Otro de los ejercicios recomendados consiste en, partiendo la posición erguida, con las piernas rectas y ligeramente separadas, se inclina el cuerpo y apoyamos los brazos extendidos, y para estirar bajamos más el cuerpo (mantener la postura treinta segundos).

La columna vertebral va a soportar todo el peso de nuestro cuerpo por lo que hay que fortalecerla si queremos que en un futuro se reduzcan los costes médicos y relacionados con las bajas de la seguridad social y, sobre todo, si queremos mantener una calidad de vida digna y lo más saludable posible. |