Del libro: "EL CUERPO EN LA ESCUELA". Autora: LILIANA DÍAZ.
Tiempos Editoriales, Bs. As., 1997.

LA POSTURA CORPORAL

Respecto al tema de la postura hay muchas "posturas". Postura deriva de poner, posición, situación, disposición, y alude a sitio, a lugar. Es un tema complejo pues de alguna manera se refiere a nuestro lugar en el mundo, al modo como nos situamos en él. Esto no se refiere solo a lo corporal y físico. Implica también lo afectivo, lo social y lo histórico de cada ser humano: no tiene la misma postura un niño que un anciano, un campesino que un oficinista, una muchacha tímida que una actriz. Por eso no hay dos posturas idénticas, así como no hay dos personas iguales: la postura nos expresa. En el lenguaje corporal, la distribución espacial de cada parte del cuerpo traduce cómo estamos y cómo nos sentimos.

El trabajo sobre la postura es un largo camino que implica poder percibirse, conocerse y controlar todas las variables que intervienen en ella, pero al mismo tiempo comprender la plasticidad del hecho postural, que es dinámico, y se ajusta no solo a los requerimientos del momento sino también a nuestro estado anímico (ya hemos visto la relación entre tono muscular y emoción).

*Concretamente llamamos **postura** a la **actitud con la que estamos en el mundo.** La forma de pararnos, sentarnos o asumir diferentes posiciones o actitudes.*
Es la solución personal que cada uno encuentra para resolver equilibradamente el problema de la acción de la gravedad, en relación al peso corporal y a los apoyos en los que se descarga.

Una buena postura es la que facilita el movimiento en cualquier dirección, con la suficiente estabilidad, equilibrio y economía como para que la acción posible surja con facilidad y se ejecute con soltura.

Sin embargo, y como dice Lora Risco en Educación corporal:

"La postura no está restringida al ámbito mecánico, musculoarticular, sino que en ella hay que tener presente la respuesta corporal, sensorial, perceptiva y afectiva ante determinados estímulos, propioceptivos y exteroceptivos [...] Todos estos fundamentos nos obligan a pensar en la necesidad de abordar el proceso de la educación de la postura desde ángulos muy diferentes, sin perder de vista que ella es, a la vez, el resultado de un contexto funcional y de un contexto psíquico. Únicamente de esta manera será posible contribuir al beneficio total del niño".

La cita nos hace reflexionar sobre cómo abordar el tema postural. ¿Habrá que hacer "terapia postural"? ¿Qué puede hacer el profesor de Educación Física?

Como dijimos antes el tema es complejo, de índole institucional, ya que todos los docentes, y no solo el profesor de Educación Física, contribuyen a él explícita o implícitamente, según el lugar que ocupe lo corporal en las clases, sean estas de Música, Matemática o Inglés. Se relaciona con el respeto por la necesidad de movimiento de los chicos, sin olvidarnos de la necesidad de calma (que también debe ser no solo respetada sino educada por los docentes). También con los espacios escolares para el juego, para los afectos, para la comunicación, para las diferencias (sexuales, raciales, religiosas, físicas, etc.). Y naturalmente se relaciona con la ideología de cada docente y toda la institución acerca del cuerpo.

De tal manera, que un grupo de chicos inquietos, por no decir revoltosos, a quienes no se les ha enseñado la quietud, la calma y la relajación, difícilmente podrán revisar, y eventualmente, modificar, su postura. Tampoco un niño, o un grupo de ellos, con perturbaciones emocionales podrán fácilmente controlar su tono muscular. Los climas hostiles que suscitan temor provocan un "encogimiento" de la postura. Valorizar negativamente una diferencia racial podría causar que el diferente se "achique" hasta casi desaparecer o que se "agrande" para contrarrestar la desvalorización.

Por otra parte y con respecto a las muchas "posturas" sobre el tema, Moshe Feldenkrais, en Autoconciencia para el movimiento, nos aporta:

"¡Siéntate derecho!", "¡Párate derecho!", esto lo dicen a menudo madres, maestras y otras personas que dan esa orden de buena fe y plena confianza en lo que afirman [...] Cuando hablamos de pararse derecho en ese sentido, casi siempre queremos decir "vertical". Pero si examinamos el esqueleto ideal construido por el famoso anatomista Albino, solo encontramos dos pequeñas secciones dispuestas en forma más o menos vertical: las vértebras superiores del cuello y las lumbares [...] En consecuencia, es obvio que cuando decimos "derecho" queremos decir algo distinto [...] Derecho es un concepto puramente estético en relación con la postura y no es un concepto útil ni preciso, por lo que no puede servir como criterio para la corrección de los defectos [...] Cualquier postura es en sí misma aceptable mientras no contravenga la ley de la naturaleza según la cual la estructura del esqueleto debe contrarrestar la tracción de la gravedad, dejando los músculos en libertad de moverse. El sistema nervioso y la estructura ósea se desarrollan juntos bajo la influencia de la gravedad, en forma tal que el esqueleto es capaz de sostener el cuerpo sin gastar energía pese a dicha tracción. Por otra parte, si los músculos tienen que cumplir la tarea del esqueleto, no solo gastan innecesariamente energía; además se ven impedidos de cumplir su principal función, que es la de modificar la posición del cuerpo, es decir, la del movimiento [...] ello significa que en la posición erguida no debe haber esfuerzo muscular alguno que se derive del control voluntario."

No hay una postura modelo, única que deba ser copiada por todos. Cada persona tiene la más apropiada según sus particularidades.

Este enfoque de la postura corporal, comparado con otros, se adapta a las características de cada uno y toma en cuenta no solo los aspectos morfológicos constitucionales de cada persona sino también los psicológicos, afectivos y sociales. Se diferencia de la línea tradicional que propone la observación y copia de un modelo postural. El pararse derecho que muchos de nosotros escuchamos cuando éramos chicos nos inducía por lo general a asumir una actitud militar, rígida, envarada y costosa de mantener por mucho tiempo. Otras veces se nos indicaba que "metiéramos esto" o "sacáramos aquello", como si necesitáramos permanentemente un referente externo que nos ayudara a corregir la postura.

La propuesta actual no descarta a la anterior, pues la observación hecha por otra persona o la imagen que nos devuelve el espejo son referentes útiles para tomar conciencia de cómo estamos parados o sentados. No obstante, propone la búsqueda y revisión de la postura natural de cada uno, la construcción personal a partir de un registro, de una percepción interna, que le permita al chico "armar" su postura desde adentro, basándose en sus sentidos propio y exteroceptivos, y tener conciencia de ella.

Entendamos que la postura, una vez concientizada será flexible y sujeta a cambios:

* Por cuestiones climáticas, el frío nos "encoge";

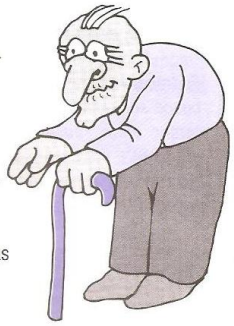
* por motivos anímicos, un estado depresivo podría hacernos bajar los hombros, hundir el pecho o inclinar la cabeza;

* laborales como los problemas posturales de odontólogos, sastres, etc.,

* también la edad influye en ella, veamos si no, la postura erecta de un deambulador y la encorvada de algunos ancianos.

* el estado de salud o enfermedad (con los componentes de dolor, incomodidad o depresión que tiene esta última)

* la constitución de cada uno:
  - la altura (es raro ver a una persona de baja estatura con actitud encorvada),
  - o los diferentes ejes naturales del sistema óseo que varían de una persona a otra, (encontrando en algunos curvaturas más o menos acentuadas)
  - o las dimensiones segmentarias (largo de brazos y piernas)



ANÁLISIS DE LA POSTURA

Analizando el fenómeno postural vemos que la fuerza de la gravedad actúa en forma permanente sobre nosotros. Toda acción o posición que la contraríe exige una alineación constante de los distintos segmentos sobre su base de sustentación, cumpliendo un principio de estabilidad. De lo contrario uno podría caerse, atraído por la fuerza gravitatoria. La alineación de los segmentos óseos debemos pensarla como si armáramos una pila de cubos vertical, apoyados unos sobre otros, manteniendo el equilibrio para que no se derrumbe.
La posición más estable es la que cuenta con varios apoyos -al menos tres- y con el peso repartido sobre todos ellos (acostados, por ejemplo), las menos estables son las que reducen la base de sustentación a menos de tres apoyos (parados sobre un solo pie).

La solución postural es particular para cada individuo y se construye desde que se inicia la deambulación: estimulado por sus padres el bebé comienza a dar sus primeros pasos, instintivamente resuelve cómo apoyar los pies, cómo equilibrar el peso desproporcionado de la cabeza sobre la vertical de la columna, cómo mantenerse parado. Sostenido y guiado por sus padres y hermanos mayores -a quienes toma como modelos posturales-, va dominando una infinidad de acciones donde el ensayo y error contribuyen a su aprendizaje. Y esta particular resolución depende entonces de varios factores:

* lo estrictamente físico, como los ejes óseos (con diferentes orientaciones espaciales dependientes de una mayor o menor torsión o inclinación);

* los mecánicos, tales como la amplitud de la base de sustentación y la equilibración del peso sobre ella,

* las funcionales: estado de las articulaciones, sus posibilidades de movimiento, el tono de los músculos estabilizadores de la postura (los músculos sinérgicos, los que están a uno y otro lado, adelante y atrás, ejerciendo una acción simétrica);

* los circunstanciales, tales como las actividades habituales de cada uno. Cabe referirse aquí a las dificultades posturales del profesor de Educación Física, que suele dar clases de pie generando tensiones en algunas partes del cuerpo, ya que son pocos los profesores que han recibido en su formación recursos para mantenerse mucho tiempo de pie con economía de esfuerzo.

La interacción y diversidad de todos estos factores, además de los anímicos, climáticos, etc., antes mencionados,supone una compleja estructura de presiones resuelta la mayor parte del tiempo en forma automática e inconsciente, aunque no siempre de la mejor manera.

Esto puede originar desde molestias hasta disfunciones importantes debidas casi exclusivamente a una mala postura. Son pocos los que cuando están de pie o sentados o moviéndose analizan cómo apoyan sus pies, cómo descargan el peso corporal, dónde tienen ubicada la pelvis, cuál es la relación cabeza-columna, qué zonas se registran hipertónicas o hipotónicas y cómo modificar su tono, qué orientación en el espacio tiene la columna vertebral, etcétera. ***Sin embargo, todos los mecanismos que regulan la postura (en su mayor parte propioceptivos) pueden concientizarse y, eventualmente, corregirse en forma voluntaria.***

Según Moshe Feldenkrais, en la obra citada, hay cuatro grupos musculares que actúan continua y automáticamente en la postura erguida contrarrestando los efectos de la fuerza gravitatoria:

* Los maseteros, músculos que sostienen el maxilar inferior, que, de no estar contraídos lo dejarían caer, (hecho culturalmente reprobado) y que en algunas personas se convierte en problemático cuando no pueden relajarlos en ningún momento originando bruxismo, síndrome mandíbulo-temporal, jaquecas, problemas cervicales y otros.

* Los músculos posteriores del cuello; puesto que el centro de gravedad de la cabeza se encuentra ligeramente adelantado con respecto al punto donde se articula con la columna, estos músculos deben mantenerse siempre contraídos para evitar que la cabeza caiga hacia adelante. También en este caso, la falta de conciencia del esfuerzo permanente que sobrellevan estos músculos y la dificultad para relajarlos causa diversos trastornos.

* Los músculos posteriores de la pantorrilla, que en la posición de pie hacen un esfuerzo constante a causa del ligero ángulo óseo entre los huesos de las piernas, evitando la caída al frente por flexión de rodillas.

* Los músculos elevadores de los párpados, que mantienen los ojos abiertos.

En consecuencia, hay siempre un pequeño grupo de músculos que necesariamente debe mantener una tensión algo mayor que la de los músculos antagónicos. Por eso, mantener en otras partes del cuerpo zonas hipertónicas es, no solo innecesario sino también perjudicial, pues ello implica consumir energía adicional (con el cansancio consiguiente) y aumentar la presión sobre y dentro de las articulaciones intervinientes.

Normalmente, las personas no son conscientes de las contracciones continuas (como las recién descriptas) ni de las esporádicas, por ejemplo, los reflejos de enderezamiento[10], que mantienen la postura resistiendo la atracción gravitatoria, salvo cuando esas contracciones se vuelven dolorosas.

Entonces sí, son percibidas y pueden inclusive resultar penosas. Por ello conviene tener conciencia y control voluntario de todos los elementos posturales, sobre todo si la postura habitualmente adoptada es antieconómica o perjudicial.

Una de las dificultades de la postura se establece a partir de la bipedestación. Si tuviéramos cuatro patas la estabilidad sería mucho mayor; pero sólo tenemos dos pies. Esto significa que nuestra base de sustentación es muy pequeña en relación al peso y altura, y ello es causa de gran inestabilidad. Para contrarrestarla debemos, en primer lugar, alinear los segmentos sobre la base de sustentación y, en segundo lugar, hacer continuamente ajustes, los llamados reflejos de enderezamiento, que nos permiten mantener la relación peso-apoyos en situación de equilibrio y estabilidad.

Por otro lado, es importante tener en cuenta que la alineación debe ser hecha con *economía de esfuerzo y máximo sostén.* Nuestro aparato de sostén lo constituyen los huesos. Por lo tanto la alineación del peso de la cabeza, del tronco y de las piernas sobre los pies debería hacerse superponiendo alineadamente los huesos de esos segmentos. El manto muscular, entonces, queda en libertad de actuar y cumplir su misión: la de producir los movimientos corporales.

Sin embargo, no siempre sucede así: cualquier desplazamiento permanente del eje corporal (mantenido en el tiempo y no esporádico o circunstancial) trae como consecuencia que el peso sea sostenido por nuestras partes blandas - músculos y articulaciones-, generando tensiones, esfuerzos innecesarios y antieconómicos, desplazamientos, desgastes, estiramientos o inclusive lesiones que pueden resultar irreversibles.

De este análisis se deduce la importancia de trabajar la postura en la Educación Física, revisando los hábitos posturales de los chicos y ayudándolos a cambiarlos de ser necesario.

En suma, el aporte de la Educación Física es contribuir a desarrollar la conciencia corporal incrementando el conocimiento de sí mismo, ubicado en un espacio orientado y reorientable, para adquirir una postura plástica que facilite el movimiento o el estado de quietud con economía de esfuerzos, energía y tensiones.

El trabajo postural en la clase de Educación Física sólo puede ser realizado en forma intencional y analítica en el tercer ciclo, cuando los chicos ya pueden poner su atención en las diferentes partes intervinientes, organizarlas espacialmente y actuar sobre ellas con total independencia segmentaria.

10. Llamamos reflejos de enderezamiento a las pequeñas contracciones realizadas, por ejemplo, por los músculos de la espalda y el cuello que mantienen la cabeza y la columna vertebral en un eje vertical con relación al plano horizontal del piso. Estas contracciones (que pueden ser voluntarias y conscientes) alinean la postura del tronco sobre la base de sustentación reestableciendo el equilibrio perdido.

Reiteramos que la formación docente en relación con este tema, para la mayoría de los profesores, estuvo centrada en la línea tradicional, con modelos o estereotipias externos difíciles de alcanzar económicamente (en términos de esfuerzo muscular), formación que por lo general, no incluyó ni la vivencia ni los recursos que capacitan para un trabajo sistemático con la perspectiva aquí recomendada. Por otro lado, la postura es una estructura compleja que requiere un abordaje múltiple por la diversidad de sus componentes: afectivos, morfológico-constitucionales, nerviosos y psicológicos; no obstante podemos abordarla en la clase de Educación Física para que adquiera (o mantenga) plasticidad en cada etapa evolutiva, con experiencias de movimiento, sensibilización y concientización sobre el cuerpo propio. Analicemos, entonces, nuestra propuesta de enseñanza.

CONTENIDOS RELACIONADOS CON LA POSTURA

Conocimiento de las partes y el todo: segmentos, relaciones con el tronco, relación tronco-cabeza. Huesos, articulaciones, músculos más importantes. Independencia segmentaria.

El conocimiento del cuerpo, contenido que se completa en tercer ciclo (con el aporte interdisciplinario), es condición ineludible para una buena postura., tomando como principio que no se puede alinear lo que no se conoce.

En realidad, habrá chicos (y adultos) que tengan y mantengan durante la actividad y el reposo posturas adecuadas y otros no, independientemente del grado de conocimiento que posean del propio cuerpo. Sin embargo, es aconsejable que unos y otros desarrollen su conciencia postural para eventualmente modificarla si fuese necesario. Entre la conciencia postural y el conocimiento corporal existe una relación dialéctica: la postura mejora con el conocimiento del cuerpo y, á su vez, el conocimiento del cuerpo se enriquece con el trabajo sobre la postura. Por eso este contenido se relaciona con el esquema corporal: el chico no sólo aprenderá quién es, cómo es, qué tamaño y formas tiene, sino también qué actitud postural o disposición espacial tienen las partes y el todo, disposición que caracteriza su particular modo de ser y estar en el mundo.

El espacio corporal. Orientación espacial del cuerpo, de pie y en otras posiciones. Lateralización. Reconocimiento de planos y ejes corporales, representación mental de líneas de fuerza (fuerza de gravedad, de contracción muscular, de peso corporal). Dimensiones corporales, anticipación, medición, comparación y reconocimiento de formas y apariencia corporales.

Sensaciones propioceptivas y exteroceptivas: exploración, estimulación y reconocimiento de sensaciones visuales, cinestésicas y laberínticas (de esas dos últimas son muy importantes las nociones de peso, tono muscular y equilibrio).

Respiración: conciencia de la propia respiración, aprendizaje de la mecánica correcta (fluidez, profundidad y ritmo).

Relajación: control del tono muscular total y parcial.

Capacidades condicionales y coordinativas: desarrollo del equilibrio, la fuerza y la flexibilidad.

Los contenidos de **Respiración** y **Relajación** ya los hemos analizado, así como los de **Conocimiento del cuerpo** y **Espacio corporal** (aunque de este último profundizaremos algunos otros aspectos concernientes a la postura).

CAPACIDADES CONDICIONALES Y COORDINATIVAS

Desarrollaremos las capacidades que se relacionan con la postura, las condicionales de fuerza y flexibilidad y, el equilibrio como capacidad coordinativa.

1. 1 -LA FUERZA

Josefa Lora Risco comenta en su obra citada:
"En la etapa de vida que nos ocupa, desde el nacimiento hasta los diez-doce años el factor fuerza aparece de forma natural en cualquier actividad que el niño realice, por lo que no es necesario ni conveniente estimular directamente su desarrollo recurriendo a ejercitaciones específicas [...]Tampoco debemos olvidar la influencia negativa del ejercicio de la fuerza sobre el sistema óseocartilaginoso y articular del niño, que ahora, en pleno crecimiento, requiere de la elasticidad de todos sus componentes para no interrumpir el crecimiento en altura, que en estos años, además de ser acentuado, repercute en el desarrollo y funcionamiento orgánico general [...] Igualmente hay que tener presente que el ejercicio sistemático de la fuerza provoca una intensa actividad cardiorrespiratoria, que el niño no está en condiciones de soportar fisiológicamente."

El estímulo de la capacidad de ***fuerza*** se realiza a través de la enseñanza de los contenidos motores de la Educación Física, aunque no en forma explícita pues solo hacia los doce-trece años los chicos disponen evolutivamente de las condiciones fisiológicas necesarias para su desarrollo, siempre y cuando tengan una adecuada alimentación y descanso. En relación con el tema postural, sugerimos la tonificación de la musculatura responsable de las sinergias que participan en el armado de la postura, ***(aunque por sí misma, sin el conocimiento de las partes del cuerpo y de su orientación espacial, no alcanza para modificar una actitud postural).***

Hay una diferencia cuantitativa entre tonificar y contracturar un músculo. Para este trabajo, reiteramos, la intención está puesta en tonificar. Esto significa que nuestro objetivo es darles a los músculos sinergistas responsables de una

postura equilibrada el mismo tono: que los músculos abdominales tengan el mismo tono que los lumbares, los músculos dorsales igual que los pectorales, los anteriores del muslo el mismo que los posteriores.

Cabe señalar que las diferencias de tono en los sinérgicos hacen que se produzca una desalineación con respecto al eje. Por ejemplo, un tono más alto en los músculos paravertebrales de un lado de la columna, y más bajo en otro, producen una desviación lateral de la columna vertebral (escoliosis), mientras que abdominales hipotónicos y lumbares hipertónicos pueden causar una basculación de la pelvis hacia adelante (lordosis lumbar).

Le Boulch[11], recomienda básicamente la tonificación de:

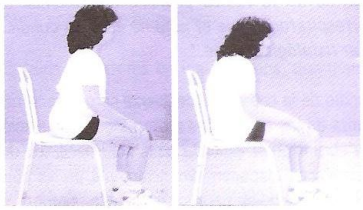
1 - Los músculos abdominales en ejercitaciones tales como las siguientes:

* Acostados en decúbito dorsal, con las piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo, observar la distancia de la columna lumbar al piso. Acortarla hasta que se apoye. *(¿Con qué hacen la fuerza?)* Esta actividad supone conocimiento de la columna y la pelvis, conciencia de los apoyos y del tono muscular

* Hacer la ejercitación relacionada con la respiración *(¿en qué momento respiratorio les resulta más fácil descender la columna lumbar?).*

* Al espirar, acercar la columna lumbar al piso; al inspirar suspender la acción; observar el tono o grado de tensión necesaria para efectuar el movimiento, sin emplear más de la debida.

* Repetir la ejercitación sentados.



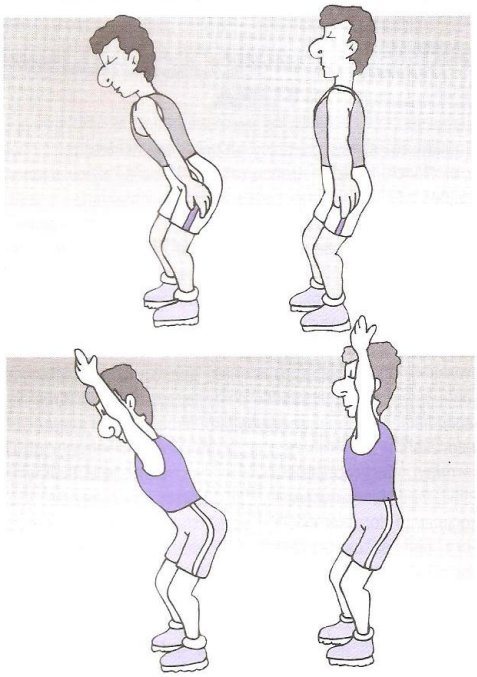
El objetivo es mantener ese ligero aumento de tono, sobre todo en la posición erecta. Una de las malas posturas más habituales es aflojar los músculos abdominales (con la posible caída de los órganos hacia adelante) y, paralelamente, contraer los músculos lumbares . Esto se corrige con una conciencia de la posición de la pelvis y su correcta orientación espacial, que se logra equiparando los tonos musculares abdominales y lumbares (tonificando y relajando respectivamente)

11. La educación por el movimiento en la edad escolar (1986) Paidós.

2 -Los músculos extensores del raquis en ejercitaciones tales como las siguientes:

* De pie, con los pies separados unos 30 cm, inclinar ligeramente el tronco hacia adelante (no más de 45º) manteniendo la espalda "armada" -es decir, respetando sus curvaturas naturales-, mantener la posición unos segundos. *(¿Dónde sienten que hacen la fuerza?)*

* Igual ejercicio, pero realizado con los brazos extendidos hacia arriba siguiendo la línea del tronco, que al prolongar el brazo de palanca presenta mayor dificultad. *(¿Ahora es más fácil o difícil?¿Por qué?)*



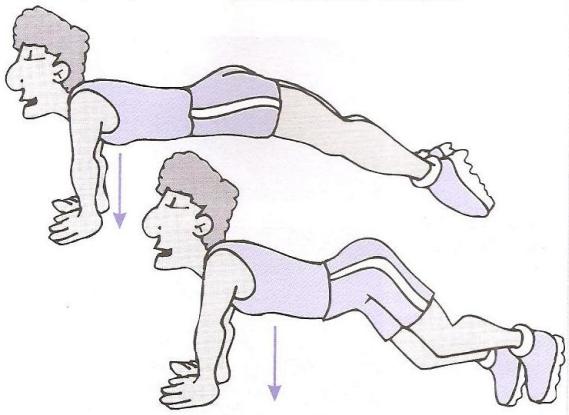
* Observen qué pasa con la respiración. Esta debe realizarse normalmente a pesar de la tendencia a bloquearla cada vez que se extiende la espalda.

* En posición sentados, alejen el borde del occipital de los apoyos en la silla, se produce una extensión de la columna vertebral. *(¿Dónde sienten que hacen fuerza?¿Cómo se modificó el largo de la columna?).* Acercar el occipital a los apoyos *(¿cómo es ahora el largo de la columna?),* buscar el punto medio entre ambas posiciones que represente el menor esfuerzo muscular y mantenga el equilibrio vertebral. Obviamente, es esencial para realizar este ejercicio que el alumno conozca su cuerpo, sus dimensiones espaciales y que controle su tono muscular.

3 -Los músculos fijadores de los omóplatos en ejercitaciones tales como las siguientes:

* La elevación de los brazos siguiendo la línea del tronco en la actividad ejemplificada anteriormente para trabajar los músculos extensores del raquis.

* Apoyos faciales en barra elevada con mayor o menor inclinación del tronco; apoyos faciales en el suelo con apoyo de rodillas o pies. Manteniendo siempre la pelvis fija, los hombros relajados y la cabeza siguiendo la línea de la columna.



Todas las ejercitaciones de tonificación se realizan con la intención, no solo de tonificar durante la actividad misma, sino también de controlar el tono de esos músculos en lo cotidiano, de observar la disposición espacial de los segmentos (que se orientan en forma diferente como consecuencia de aumentar el tono en uno de los músculos sinergistas que intervienen en el mantenimiento postural de esos segmentos), de manera tal que se produzca una mejora postural por la concientización, además de la tonificación.

1. 2 - LA FLEXIBILIDAD

Está ligada al sistema articular y músculo-ligamentoso, y representa la capacidad de movilidad de una o más articulaciones. La ejercitación de los movimientos articulares amplía las posibilidades de desplazamiento de los segmentos óseos intervinientes, mientras que, por el contrario, la falta de ejercitación los reduce. En los chicos, los componentes articulares están en pleno crecimiento y por eso mismo aun no han terminado de fortificarse.

"En consecuencia, cuando las extensiones y contracciones que se ejercen sobre las unidades funcionales articulares son adecuadas a su nivel de desarrollo, la hipertrofia muscular asegura una mayor capacidad de trabajo; en caso contrario, cuando el movimiento exige recorridos hasta límites extremos, las cápsulas articulares, incapaces de tolerar tal exigencia, se van debilitando y provocan, en muchos casos, serios daños a las articulaciones."(J. Lora Risco, obra citada)

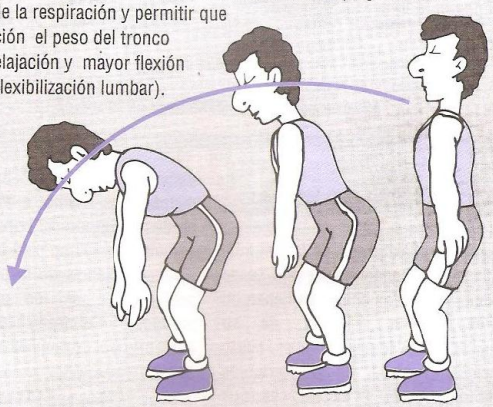
Es obvio que los niños poseen gran flexibilidad natural, que se desarrolla hasta los ocho o nueve años, pero forzar esos límites puede causar problemas articulares futuros. A partir de esa edad es aconsejable mantener la flexibilidad con ejercitaciones relacionadas con la relajación y el peso de los segmentos. Tampoco conviene utilizar el efecto "rebote", cuyas consecuencias suelen ser contraproducentes de los beneficios que esperamos obtener.

Nos cabe una reflexión a partir del análisis de las edades cada vez más tempranas en las que se inicia a los niños en gimnasia artística. El entrenamiento de alta competencia, como el visto en las olimpíadas de Atlanta (año 1996), donde parecen destacarse mejor los gimnastas cuanta menos edad tengan, conlleva el riesgo de producir lesiones que afectarán más tarde la salud de las articulaciones. Quizá las lesiones no se evidencien en los primeros años de vida, -y a pesar de que faltan datos estadísticos al respecto- la sobreexigencia articular compromete tejidos en crecimiento. Sí está comprobado el retraso de crecimiento de esos niños, y en particular de las niñas, en quienes suele ir acompañado de una postergación del inicio de la madurez sexual.

ACTIVIDAD — TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD

Desde el 2º Ciclo

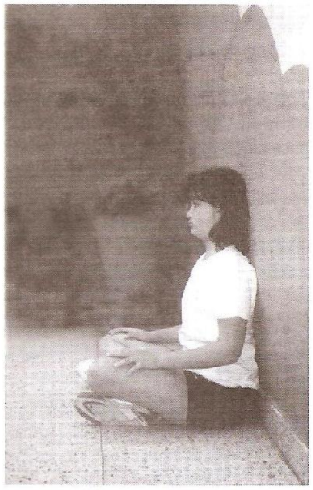
* De pie, inclinar la cabeza y, paulatinamente, la columna cervical, dorsal y lumbar dejando caer el tronco al frente. En la posición de plegado, tomar conciencia de la respiración y permitir que en la espiración el peso del tronco ayude a la relajación y mayor flexión del tronco (flexibilización lumbar).



ACTIVIDAD

TRABAJO DE LA FLEXIBILIDAD

Desde el segundo Ciclo

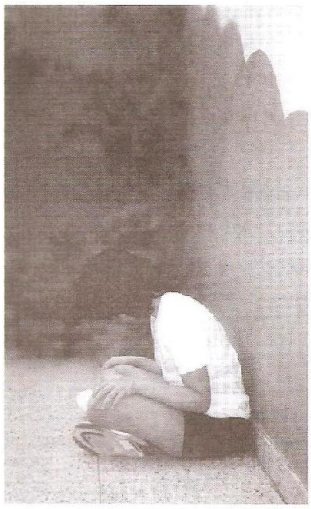


* Acostados en decúbito dorsal, llevar las piernas hacia arriba y atrás de la cabeza; pueden ayudarse con los brazos para sostener la pelvis, respirar varias veces en esa posición, relajándose, permitiendo que la pesantez de las piernas las lleve cada vez más abajo, hasta que los pies o las rodillas toquen el suelo (flexibilización dorso-lumbar).

* Igual al anterior, pero la pelvis se coloca sobre la cabeza; el sostén de las manos, con los brazos paralelos, es a nivel dorsal. Respirar buscando en la espiración soltar el peso de la pelvis, que cada vez desciende más cerca de la cabeza (flexibilidad dorso-cervical)

EDAD: Tercer ciclo

* En todos los casos se efectúa la recomendación de no forzar el movimiento, de respetar las posibilidades articulares de cada niño y de estar atento a las sensaciones propioceptivas que les permitirán cuidarse evitando esfuerzos perjudiciales.



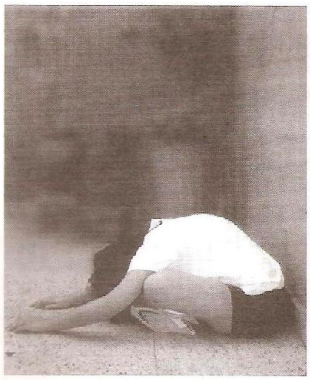
* Caídas de la cabeza en distintas direcciones, registrando su peso. Procurar alinear la cabeza sobre la columna en la posición que requiera menos esfuerzo muscular.

* Ejercitaciones de flexión anterior de la columna y "armado" vertical de ella con alineación sucesiva vertebral, descargando finalmente el peso sobre la base de sustentación:

* Primero, sentados de espaldas a la pared con las piernas cruzadas, para que el contacto con ella sirva de referente externo. Luego, parados de espaldas a la pared; y por último, prescindiendo de ella realizar flexoextensiones con conciencia de alineación vertical de las vértebras, en posición de sentados y de pie.

Ficha técnica

Nivel	*2do y 3ero.*
Bloque	*La gimnasia*
Contenidos conceptuales	*Capacidades motoras básicas. Cuidados en la ejecución de los ejercicios.*
Contenidos procedimentales	*Práctica de ejercicios de desarrollo de las capacidades motoras.*
Contenidos actitudinales	*Actitudes de cuidado del propio cuerpo en la práctica de las actividades motoras.*



COMENTARIOS SOBRE LA ACTIVIDAD

Al ejercitar la flexibilidad de la columna con flexiones y enderezamientos se da por sentado que los chicos ya tienen un registro de su columna, de su movilidad, posibilidades y límites, cierto conocimiento global de las vértebras que la forman y de su eje espacial (que pueden representarse mentalmente) en distintas posiciones. Debemos tener en cuenta, previamente a estos ejercicios, el desarrollo de la conciencia de los apoyos que utilizan para enderezarse, es decir, conciencia de la pelvis (si están sentados) o de los pies (si están parados). En el desarrollo del contenido equilibrio se profundiza el tema de los apoyos.