

# Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Departamento  
de Educación Física

FaHCE



## Diagnóstico post pandemia. Cuerpo Postura y sedentarismo.

Roselli Analía

Escuelas medias dependientes de la UNS. EPUNS.

[analiaroselli@hotmail.com](mailto:analiaroselli@hotmail.com)

### Resumen:

El aislamiento y los reiterados períodos de virtualidad, obligaron a los y las alumnas /os, a permanecer largos períodos de tiempo en posiciones sedentarias, adoptando posturas incorrectas por varias horas lo que ocasionó cambios en su estructura postural y corporal. Ante esta realidad, el siguiente trabajo intenta recolectar datos que sean de utilidad para que el alumno y la alumna pueda, inicialmente saber y tomar conocimiento de la musculatura debilitada, acortada, alargada o distendida. Percibir en una evaluación sencilla, esta particularidad de su musculatura y acción en ello, a través del conocimiento de la función de esa musculatura en particular y el aprendizaje de los ejercicios que van a conseguir la corrección de la postura corporal. Durante la virtualidad trabajamos conceptos como postura saludable, hábitos posturales, tono muscular, músculos agonistas y antagonistas.

### Palabras clave:

Actividad física y salud. Sedentarismo. Hábitos saludables y calidad de vida. Reeduación.

## Parte I Diagnóstico

Que diagnosticar y desde donde:

En una situación convencional durante el inicio del ciclo lectivo, los diagnósticos aplicados hasta el momento tabulan y recolectan datos sobre las diferentes capacidades.

Dichas capacidades son evaluadas con test convencionales de resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad.

En este momento en particular, en el cual el diagnóstico fue posterior a un período de sedentarismo, ¿sería pertinente continuar evaluando lo mismo?

“El fin del diagnóstico educativo no es atender las deficiencias de los sujetos y su recuperación, sino una consideración nueva que podemos llamar pedagógica: proponer sugerencias e intervenciones perfectivas, bien sobre situaciones deficitarias para su corrección o recuperación, o sobre situaciones no deficitarias para su potenciación, desarrollo o prevención. (Castillo y Cabrerizo, 2005) Esto implica que su finalidad no se reduce a la resolución de problemas o a la ayuda de personas con deficiencias, una acción correctiva o reactiva, sino que incluye una función potenciadora de las capacidades y otras de tipo preventivo o proactivo.” (Arriaga Hernández, 2015, p. 67/ 68)

Remarcando esta visión potenciadora preventiva y proactiva, el diagnóstico debía ser pertinente a la realidad que atravesamos, a la realidad que atravesaron los cuerpos de los y las alumnas/os.

Después de un año y medio de virtualidad el diagnóstico y la evaluación de las capacidades motoras ¿podría ser un diagnóstico que brinde datos sobre los cuerpos sedentarios de la pandemia? o ¿sería más acertado diagnosticar particularidades del estado de ese cuerpo antes de ponerlo en movimiento?

¿Qué cuerpos recibimos post pandemia en la clase de Educación Física escolar? ¿Qué nivel de actividad pudieron sostener?

## Parte II Higiene postural

El diagnóstico, en una situación convencional, apunta a recopilar datos generales del desempeño de cada estudiante en determinados test de evaluación que generalmente involucran el cuerpo en movimiento. El pensamiento que interpelaba la vuelta a la presencialidad era, si esos cuerpos estaban preparados para el movimiento, si no sería conveniente evaluar el estado del cuerpo, la postura, el tono muscular, los desequilibrios musculares ocasionados por el sedentarismo y la virtualidad, previamente a poner en movimiento el cuerpo sin tomar conciencia de esos desequilibrios.

La postura fue trabajada previamente en la virtualidad desde lo conceptual donde se enfatizó la búsqueda de la toma de conciencia del cuerpo en distintas situaciones cotidianas. Se realizó una encuesta en la que se arribó a un primer testeo donde el resultado arrojó casi un 85% de síndrome cruzado superior.

Desde el rol de docente de Educación Física, cabe la responsabilidad de mirar, poner atención a las consecuencias que puede causar el sedentarismo cotidianamente y más aún en esta situación de pandemia en la que se profundizaron los tiempos de exposición a las pantallas.

“Teniendo en cuenta lo expuesto, qué aspectos deben incluirse en las clases de educación física sobre educación e higiene postural. Gómez e Izquierdo (2012) observan en su estudio que el sedentarismo influye en la constitución osteomuscular de los niños y niñas, dando lugar a que el raquis modifique la actitud postural, provocando en los alumnos y alumnas anomalías posturales que pueden llegar a convertirse en patologías serias. De esta forma, es en el ámbito de la educación física donde dichas anomalías se detectan de forma más clara y, a su vez, donde mejor podemos incidir sobre ellas” (Gómez e Izquierdo 2012, p.11)

Por lo anteriormente expresado, la práctica de un diagnóstico pormenorizado que informe no solo al docente sino también al propio actor, las conclusiones y posibles acciones a seguir fue de importancia en este retorno a la presencialidad.

### **Parte III. FMS Valoración funcional del movimiento**

En consecuencia, con lo anteriormente descrito, fue oportuno evaluar qué técnica, test, o evaluación, sería útil y eficiente para este tipo de diagnóstico. En la búsqueda de material bibliográfico desde el área y desde el área de entrenamiento, la valoración funcional del

movimiento, se ajustaba a las necesidades de lo que quería observar, era de fácil aplicación y con pocos recursos.

Esta evaluación consiste en una serie de siete patrones de movimiento dichos patrones de movimiento fundamentales están diseñados para proporcionar un rendimiento cuantificable y observable de determinados movimientos básicos. Las pruebas exponen al sujeto a posiciones donde se ven expuestas debilidades, desequilibrios y sobre compensaciones musculares, donde en consecuencia se hace evidente la falta de estabilidad y la movilidad apropiadas. Es así, que mediante estas pruebas se pretende analizar los desequilibrios bilaterales, así como la movilidad-estabilidad del sujeto. De forma tal de poder abordar un plan de entrenamiento de manera más eficiente, por ejemplo, orientado a la fuerza y trabajar sobre deficitarios y desequilibrios musculares.

“El FMS estudia la calidad del movimiento como elemento de prevención de lesiones en deportistas (11); la prueba se ha popularizado al pasar de los años gracias a la facilidad en cuanto a su reproducción, simplicidad y los pocos materiales requeridos para realizar la evaluación.

La batería evalúa habilidades en siete pruebas diferentes con el fin de encontrar deficiencias que conlleven a los deportistas a lesiones; influyendo en el rendimiento.” (Ethel Teresa Huffington Llamas, 2019, p.13)

#### **Parte IV. Evaluaciones y tabulaciones Ficha de mejora**

Luego de la vuelta a la presencialidad se realizaron dichas evaluaciones con los grupos de alumnos y alumnas. La actividad fue presentada y propuesta con los objetivos que se perseguían. Es una evaluación fácil de concretar se adapta al lugar y utiliza pocos materiales.

Una vez realizado el diagnóstico, se tabularon los resultados de acuerdo a la tabla que el autor propone con un sistema de valoración del 0 al 3, contando cada número con el indicador correspondiente.

Una vez concretado los resultados, se acordaron 3 grupos de trabajo, de acuerdo a los resultados La propuesta fue una rutina de ejercitaciones a realizar 3 veces por semana o más, dos de ellas

en los estímulos de educación física el resto en el tiempo que cada uno encuentre para realizarlo y se evaluará nuevamente a fin del ciclo lectivo.

Entendiendo siempre a la evaluación de este proceso como evaluación formativa.

“Por evaluación formativa entendemos todo proceso de evaluación cuya finalidad principal es mejorar los procesos de enseñanza-aprendizaje que tienen lugar. Es todo proceso de evaluación que sirve para que el alumnado aprenda más (y/o corrija sus errores) y para que el profesorado aprenda a trabajar mejor (a perfeccionar su práctica docente). Por decirlo de otro modo, la finalidad no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y aprender más, ... y que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor” (FEADEF, 2006, p.37)

## **Parte V Conclusiones:**

A partir de este trabajo que continúa en proceso, las conclusiones son nuevas interrogantes sobre lo que diagnosticamos cuando diagnosticamos. La importancia de tomar en cuenta las diferentes situaciones, contextos y saberes que queremos evaluar en ese diagnóstico. El consenso de las herramientas, objetivos y fundamentación de dichas evaluaciones para lograr que sea de utilidad para todos los actores de la escena escolar.

La imperiosa necesidad de investigar desde el área diferentes propuestas que contribuyan a generar experiencia en consecuencia generar conocimiento que sea relevante para nuestros alumnos y alumnas que sea de interés para su desarrollo y que genere aprendizajes significativos que despierten su interés y curiosidad por conocer y colaborar en su propia construcción personal.

## **Referencias:**

Arriaga Hernández, M (2015). El Diagnóstico Educativo, Una Importante Herramienta Para Elevar La Calidad De La Educación En Manos De Los Docentes *Atenas*, 3(31), julio-septiembre, 2015, pp. 63-74 Universidad de Matanzas Camilo Cienfuegos Matanzas, Cuba - P 67/68.-

Fátima Chacón-Borrego, J. Ubago-Jimenez, J. La Guardia García, R. Padial Ruz, Mar Cepero González (2018). *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática* Universidad de Sevilla (España), Universidad de Granada (España) Retos, número 34, 2018 (2º semestre)- P 11.-

López Pastor, V.; Monjas Aguado, R; Gómez García, J; López Pastor, E; Martín Pinela, J.; González Badiola, J; Barba Martín, J; Aguilar Baeza, R; González Pascual, M; Heras Bernardino, C; Martín, Maria I; Manrique Arribas, J; Subtil Marugán, P; Marugán García, L (2006). *La Evaluación En Educación Física. Revisión De Modelos Tradicionales Y Planteamiento De Una Alternativa. La Evaluación Formativa Y Compartida.* Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación. Retos núm. 10, julio-diciembre, 2006, pp. 31-41 Federación Española de Docentes de Educación Física Murcia, España -P 37.-

Huffington Llamas E (2019). *Functional Movement System (fms) y la predicción de lesiones en deportistas.* Asesora Cristina Portela García. Fisioterapeuta. Universidad de San Buenaventura Facultad De Ciencias De La Salud. Programa De Fisioterapia Cartagena de Indias d. t. y c. -Pág.13.-