



UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA

FACULTAD DE MOTRICIDAD HUMANA Y DEPORTES



TRABAJO FINAL

CONCIENTIZAR SOBRE LA IMPORTANCIA DE LA POSTURA CORPORAL EN LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS GUIAS DE CANES DE GENDARMERÍA NACIONAL

TUTOR: BOSCH, Carlos Adolfo

ALUMNA: MORALEZ, Viviana

TITULO: LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

AÑO: 2024



INDICE

RESUMEN	Pág. 3
INTRODUCCIÓN	Pág. 4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	Pág. 5
OBJETIVO GENERAL	Pág. 5
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	Pág. 5
JUSTIFICACIÓN	Pág. 6
VIABILIDAD	Pág. 7
ANTECEDENTES	Pág. 8
Optimización del rendimiento deportivo en caninos	Pág. 8
Alelo mimetismo con incentivo a la vista	Pág. 9
Búsqueda en camiones/colectivos	Pág. 10
Efectividad y rendimiento del binomio guía-can	Pág. 11
Canes para la aplicación de la ley	Pág. 11
Importancia en la relación guía-can	Pág. 12
MARCO TEÓRICO	Pág. 13
POSTURA	Pág. 14
Conceptos neurológicos	Pág. 15
Postura adecuada	Pág. 16
LA ACTITUD POSTURAL	Pág. 20
CUIDADOS DE LA POSTURA CORPORAL	Pág. 21
Respecto a las rodillas	Pág. 22
Respecto a la columna	Pág. 23
Respecto a la cintura escapular o los hombros	Pág. 23
Respecto a la cabeza	Pág. 24
BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA	Pág. 28
ANATOMÍA DE LA COLUMNA Y EXTREMIDADES	Pág. 29
APLICABILIDAD DEL ENFOQUE TEÓRICO AL PRÁCTICO	Pág. 33
POSTURAS QUE DEBERÁN ADOPTAR LOS CURSANTES	Pág. 34
APARTADO METODOLÓGICO	Pág. 36
REGISTROS FOTOGRÁFICOS ACTIVIDADES CON EL CAN	Pág. 37
HERRAMIENTAS – ANÁLISIS DE GRÁFICOS	Pág. 41
CONCLUSIÓN	Pág. 45
BIBLIOGRAFÍA	Pág. 47



RESUMEN

La postura corporal correcta o adaptada a las exigencias del servicio, es la resultante del sano hábito de ponerlas en práctica en todo momento, es una destreza que se adquiere desde la infancia que, de no ser corregidas en tiempo y forma, se las incorpora como válidas, y cuya inobservancia ocasiona no solo un problema estético, sino también consecuencias sobre la salud y el rendimiento del guía de can de Gendarmería Nacional.

La problemática que plantea esta investigación es indagar sobre las carencias de conocimientos que tienen los cursantes sobre el tema y a partir de allí adoptar mecanismos que consoliden hábitos posturales correctos y concientizar sobre la importancia de ponerlas en práctica y entender que son beneficiosos para la salud y bienestar y que, su inobservancia, ocasionan perjuicios en las distintas actividades que demandan dicha aptitud.

El objetivo de este trabajo es concientizar sobre la importancia de la postura corporal en los entrenamientos y adquirir dicha competencia como un complemento indispensable para la salud y el rendimiento laboral.

El trabajo de campo consistió en la realización de entrevistas a los cursantes a partir de observar que no adoptaban para el desarrollo de sus entrenamientos y actividades programadas las posturas corporales correctas.

Los datos obtenidos permitieron realizar un análisis del cual se desprende que los mismos carecen de los conocimientos básicos e indispensables del tema y sobre todo las consecuencias que ello implica.

Por lo tanto, esta investigación muestra la importancia de la postura corporal correcta en los entrenamientos de los cursantes, a la vez que concientiza sobre los beneficios que ponerlos en práctica significa, replicando a partir de allí, a través de los canales jerárquicos correspondientes, a otras Fuerzas de Seguridad y Policiales de nuestro país, que carecen de dichas competencias y desconocen sobre los beneficios que representa ponerlos en práctica, anomalías que se desprenden de las diversas bibliografías consultada para la confección del presente trabajo investigativo.



INTRODUCCION:

La postura corporal adecuada es la resultante de la evolución del ser humano desde tiempos prehistóricos, la misma se adapta o era la consecuencia del entorno de donde se nutrían de los elementos necesarios para su subsistencia es decir estas posturas vienen acompañando al ser humano desde sus orígenes.

Observando así podríamos caer en el error que la postura corporal no merecía estudio e interpretación alguna, cuando la experiencia indica todo lo contrario.

En relación a la postura corporal Kendall Kendall (1985) define postura como la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo en todo momento.

Por su parte Aguado y Cols (2000) definen postura desde un punto de vista mecánico como el posicionamiento del cuerpo, entendido como una estructura multisegmentaria.

En el caso específico del “Curso de Guía de Canes de Gendarmería Nacional” la postura corporal es interpretada como un don específico de cada cursante y no se evalúa si las mismas son las correctas y se focalizan atención en el entrenamiento en sí, en cumplir con los contenidos curriculares del curso y en alcanzar los objetivos para adquirir las competencias necesarias y obtener la certificación final, que es la aptitud “Guía de Can”, sin observar la importancia de adoptar la postura corporal adecuada o el posicionamiento de todas las articulaciones del cuerpo en todo momento



PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el curso de Guía de Canes. ¿Se tiene en cuenta la Postura Corporal?
¿Reciben instrucción los cursantes sobre la importancia de trabajar los aspectos posturales, en la conducción de canes?

La presente investigación, surge a partir de la observación y de la falta de información que poseen los “Guías de Canes” con respecto a la postura corporal y los beneficios que aporta, ya que no reciben instrucciones y por ello se desconocen los beneficios de abordar el tema.

La problemática que enfoca este trabajo es que los cursantes guías de can logren concientizar y aplicar a partir de las diferentes instrucciones los buenos hábitos de postura corporal y así lograr mejoras frente a las exigencias que demanda el manejo y adiestramiento de canes.

OBJETIVO GENERAL

Brindar herramientas e información para que, a lo largo del curso de formación y perfeccionamiento de “Guía de Canes”, los cursantes logren adquirir los conocimientos necesarios para incorporar en sus hábitos diarios los beneficios que brindan una adecuada postura corporal.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Que los cursantes conozcan y tomen conciencia de la importancia que tiene mantener una buena postura corporal a la hora de realizar las diferentes destrezas con los canes.

Que los cursantes logren concientizar e incorporar información sobre los cuidados de una buena postura corporal.



JUSTIFICACIÓN

La investigación surge a partir de haber observado el desconocimiento que existe sobre la importancia que tiene mantener y adoptar una correcta postura corporal antes, durante y después de los entrenamientos que llevan adelante los cursantes.

La presente propuesta tiende a concientizar sobre la importancia de adquirir e incorporar aprendizajes sobre postura corporal adecuadas a las exigencias del servicio.

Cabe considerar, por otra parte, que la investigación se realiza con el objetivo de proporcionar los conocimientos necesarios sobre la importancia de poner en práctica posturas corporales adecuadas y generar un efecto multiplicador en otras áreas que impliquen el manejo de animales, como el curso que se dicta en la Unidad de Operaciones Montada de la Fuerza, en donde el entrenamiento se realiza con los equinos.



VIABILIDAD

El presente proyecto es factible materializarlo en razón que, la División Educación Física de la Región I “Gendarmería Nacional” , dependencia donde presto servicios y desarrollo mis actividades como Profesora de Educación Física, en la cual permite volcar mis experiencias y participar en las propuestas de incluir en la Planificación Anual de la materia “Entrenamiento Psicofísico Profesional” del curso Guía de Canes, en la Unidad I, Tema: “Postura Corporal”, Objetivos: Concientizar sobre la importancia de mantener una buena postura corporal en todo lugar, momento y al mismo tiempo proponer ejercicios físicos necesarios para crear el sano hábito de la práctica de su uso e incorporarlo como rutina necesaria para la salud y el bienestar de los cursantes.



ANTECEDENTES

No se han encontrado trabajos de investigación específicamente sobre la postura corporal en los entrenamientos con los guías de canes, pero si se halló trabajos similares a dicho tema y diferentes autores.

Optimización del rendimiento deportivo en caninos.

El desempeño físico del perro depende de factores genéticos, de entrenamiento y nutricionales. El entrenamiento y la nutrición pueden ser modificados fácilmente. Se deben instaurar programas de ejercicio y dietas que permitan maximizar el rendimiento en una determinada actividad. Para evaluar la condición física de los perros y obtener el máximo rendimiento se necesitan parámetros objetivos como son la observación de las variaciones de la frecuencia cardíaca y la determinación de lactato sanguíneo. Esta última se ha mostrado como un método apropiado, práctico y sencillo que contribuye a cuantificar la respuesta metabólica al esfuerzo. En la actualidad el uso de cinta trotadora motorizada permite llevar a cabo rutinas de entrenamiento específicas y a pesar de que aún restan mayores estudios, su aplicación en caninos tiene un lugar prometedor para maximizar el rendimiento deportivo.

El perro de deporte necesita de una óptima preparación para poder lograr objetivos concretos. Para ello, es imprescindible reunir dos pilares fundamentales, el entrenamiento y la nutrición. El éxito deportivo no será posible si alguno de estos factores falla. Ambos deben ser adecuados y específicos a la finalidad deportiva que practica el animal.

Se deben instaurar programas de entrenamiento y dietas que permitan maximizar el rendimiento en una determinada actividad, así como también evitar las patologías relacionadas al ejercicio. La medición de LS se muestra como un método factible para valorar la respuesta al esfuerzo y planificar las rutinas convenientes al propósito del perro.

Rev Inv Vet Perú 2014; 25(4): 449-454
<http://dx.doi.org/10.15381/rivep.v25i4.10778>



Se observa que una idónea, correcta preparación física y sobre todo actitudes posturales adecuadas generaran en los cursantes un alto rendimiento en sus tareas diarias y específicas.

El trabajo del guía de can, no solo consiste en conocer a su perro, a tener lectura sobre él en el momento en que se encuentra en el terreno, sino también requiere mucho de su movilidad, destreza y fuerza corporal.

Para poder explicar mejor a qué nos referimos con movilidad, fuerza y destreza corporal, vamos a describir algunas posturas/posiciones que se debe tener en cuenta a la hora de realizar los trabajos de adiestramiento con el can.

Alelo mimetismo con incentivo a la vista.

Este ejercicio consiste en posicionar a todos los binomios (guía-can) en una misma fila a una distancia prudencial uno al lado del otro con la correa en negación (tensa), teniendo en frente al incitador (auxiliar de instrucción), con el incentivo (Kong/pelota/mordiente) a la vista del perro, esto lleva a una exaltación de la conducta del individuo lo que hará que tire de la correa con el fin de poder alcanzar el refuerzo. Es un momento muy intenso para el perro y para el guía aún más, ya que debe posicionarse bien para no ser arrastrado por su binomio. Es un ejercicio que le demanda mucha energía, fuerza y concentración al guía, debe soportar la intensidad con la que el perro tira de la correa, lo que conlleva a que si el guía no se encuentra en la postura correcta, que consiste en pierna izquierda adelante la otra detrás con una separación del doble de ancho de hombros, ambas levemente flexionadas con la mano derecha tomando la manopla de la correa posicionándola a la altura de la cintura sobre el cuerpo en forma de anclaje, el brazo izquierdo ira en sentido de la pierna izquierda, manejando la tensión de la correa. La inobservancia de la postura corporal correcta provocará en el cursante dolores musculares, articulares o alguna otra tensión o molestia física que repercutirá en forma adversa en el rendimiento durante el entrenamiento específico.

Búsqueda punto a punto.

La siguiente instrucción consiste en la búsqueda de la sustancia con el can en varios objetos que se encuentren uno al lado del otro, pueden ser cajas, ladrillos, valijas, etc. Aquí el guía comienza en la posición a 45° a un paso de distancia de los objetos bien parado y antes de iniciar debe realizar una leve inclinación para señalar



al perro donde debe empezar la búsqueda, la velocidad del guía va a depender de la intensidad en la que el can realiza la búsqueda, ya que él debe estar un paso delante del perro indicando el objeto siguiente, desplazándose marcando un punto con la mano derecha mirando al perro y al mismo tiempo observando hacia atrás en sentido hacia donde se desplaza.

Este momento requiere de mucha destreza corporal y concentración, ya que debe acompañar la velocidad del can, y para ello deben ejercitar su motricidad y coordinación de piernas y brazos sin el perro, previo al trabajo, para que de esta manera no se comentan errores.

Búsqueda en camiones/colectivos.

Al igual que los anteriores trabajos, este ejercicio también requiere mucho de la fuerza corporal, ya que no solo el guía debe realizar la búsqueda por fuera del camión o colectivo, sino también tiene que subir al perro para que pueda realizar la búsqueda dentro. Aquí el guía debe pasar el brazo derecho o izquierdo por debajo del vientre del perro, sosteniendo con la otra mano la cabeza del perro para poder ayudarlo a subir, esto significa que el binomio debe conocer muy bien esta técnica para poder evitar que el can se caiga o ambos terminen lesionados.

Con estos ejemplos podemos demostrar la importancia de la preparación física que debe tener el guía, ya que no solo es al momento de trabajar, sino también a la hora de poder realizar el juego lúdico con el can, el guía debe acompañarlo en ese momento, que consiste en entregarle el refuerzo (premio del trabajo) para que pueda disfrutarlo, esto implica que ambos deben participar de ese juego, a través de trotes cortos y leves tirones del mordiente mientras el perro lo sostiene con el propósito de hacer más divertido y dinámico ese momento.

Como podemos ver, todo el entrenamiento del Binomio Cinotécnico, requiere de mucha práctica al respecto, y no solo hablamos de las teorías o lectura que refleja en sus actitudes del can, sino también la importancia de tener en cuenta el trabajo corporal del guía, es primordial que éste pueda ejercitar su motricidad, fuerza y destreza para poder realizar un trabajo mejor y con mayor seguridad, ante todo, para prevenir cualquier tipo de lesiones.

Escuela de Adiestramiento Canino Facultad de Veterinaria-UBA

<https://www.fvet.uba.ar/?q=cursoanual> **HYPERLINK**



Efectividad y rendimiento del binomio Guía-Can.

Se mide por los resultados, por las estadísticas que reflejaren la detección de drogas, dinero, explosivos u otra sustancia o elementos que puedan dañar a terceros, propiedades o la libertad misma. De ahí radica la importancia la importancia de un óptimo entrenamiento y en la relación que establezcan durante el curso el Guía y el Can. Es por ello, que debemos ser muy exigentes en la instrucción de los perros para poder llegar a garantizar un estándar predeterminado de medición en la detección canina y achicar márgenes de falsas detecciones.

Aplicación de la Etología en la detección canina.

La ciencia que estudia el comportamiento de los canes, sus reacciones, su conducta y rendimiento ante situaciones diversas es la Etología. De allí radica que a través de la etología canina podremos saber, no solo el nivel que puede brindarnos un can, sino también el mejor modo de lograr alcanzar esos resultados

SANIDAD MILITAR

Sanid.Mil.vol.75 no.2 Madrid abr./jun.2019

<https://dx.doi.org/10.4321/s1887-8571201900010significa0007>

Canes para la aplicación de ley.

Amplias y variadas aristas tienen la utilización del binomio guía-can para el cumplimiento de las leyes y ello significa responder positivamente a las necesidades que plantean las exigencias actuales y futuras, relacionadas con el constante aumento de hechos delictivos, la variación de las modalidades como así la aparición de nuevas hipótesis de conflictos concernientes con la seguridad y bienestar de las personas

Binomios para validar las actividades operativas policiales.

Es recurrente la relación Guía-Can y dentro de ella la importancia de un excelente entrenamiento y la debida capacitación policial para generar los protocolos de trabajo y esa manera obtener las herramientas legales para validar las pruebas obtenidas. La formación debe ser específica y a partir de allí obtendremos binomios profesionales capacitados en: Detectores de Drogas, para uso táctico policial, para



patrulla preventiva, para tarea de búsquedas y rescates, entre otros entrenamientos para la formación policial y de seguridad.

http://policiacaminera.chaco.gov.ar/cur_uni_caninas.pdf

Importancia en la relación Guía-Can.

Es extremadamente importante el grado de conexión que debe lograr durante el curso el guía y el can asignado. El trabajo con canes debido a las capacidades sensoriales y físicas propias de la especie, como así también su relación simbiótica con el ser humano, reportando múltiples beneficios en la labor policial: fiabilidad, valor, determinación, incorruptibilidad, velocidad y detección, convierten la relación guía-can en un binomio perfecto para apoyar las actividades policiales y de seguridad.

<https://documentosboletinoficial.buenosaires.gob.ar/publico/PE-RES-MJYSGC-ISSP-15-20-ANX.pdf>



MARCO TEÓRICO

La postura corporal es la resultante de las variadas situaciones que cada ciudadano adquiere o es sometido a lo largo de su historia de vida, hasta se podría incluso añadir que es hereditaria, o que deriva de la memoria genética de cada persona, pero lo que no podemos desconocer es que cada individuo es portador de una postura única y que incluso hasta lo identifica.

Si bien los diferentes autores aquí propuestos definen la postura corporal o describen cuál debe ser la posición correcta del cuerpo en relación al entorno, ahora es importante adecuar éstas virtudes a las exigencias del Curso de Guía de Canes de Gendarmería Nacional y abordar el proceso de la educación de la postura desde diferentes ángulos, pues debemos incorporar al can como un complemento del cursante y ello demanda mayores exigencias y capacidades para desarrollar posturas corporales legítimas y ajustadas a las necesidades de los Guías.

La marca de componentes diversos como ser: las costumbres, la geografía, la región o incluso la moda, de alguna manera dejan una huella en las personas o comunidades de donde provienen. Según Karpman (1989), se forma en el transcurso del hombre, bajo la influencia de factores externos como lo son las condiciones de vida, la actividad laboral y/o física.

En definitiva, la postura corporal es el resultado de diversos factores o en su defecto multifactoriales que confluyen en lo que señala Díaz (1997), concretamente llamamos postura a la actitud con la que estamos en el mundo. Ello no solo implica la forma de estar parados, sentados, o en el asumir variadas posiciones o actitudes.

La postura como resultado, virtudes y/o vicios del portador, sirven de alguna manera para asociar o referenciar a una persona, e incluso identificar de qué lugar o geografía de nuestro país proviene. Al respecto Andújar y Santoja (1996) refieren que la postura armónica considerada como “la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de la vida.”

Cuando los cursantes llegan para iniciar el entrenamiento de “Guías de Canes”, ellos ya son portadores de sus propias posturas y se focaliza la atención en el entrenamiento que van a recibir, de las competencias que deben adquirir y de alguna



manera se descuida algo fundamental, que es corregir las posturas viciadas o incluso mejorar aquellas que por desconocimiento se han tomado como válidas y sin embargo son el resultado de malos hábitos, observando que la responsabilidad y exigencias que implican trabajar con canes durante largas y agotadoras jornadas pueden agravar algún cuadro de mala postura, ya sea por inobservancia o desconocimiento de adoptar posturas corporales válidas.

La importancia de priorizar las correcciones posturales debe acompañar el desarrollo del entrenamiento, e incluso incluir en el Plan de Actividades de los Cursantes y para ello hace necesario explicarle qué se entiende por “Postura Corporal” y a partir de allí modificarlas o corregirlas para alcanzar el grado óptimo.

Señalar e identificar cuál es la postura correcta, a partir de lo planteado por Daza Lesmes (2007), cuando nos refiere que la línea de gravedad pasa a través de los ejes de todas las articulaciones con los segmentos corporales alineados verticalmente. La cabeza, el tronco, los hombros y cintura pélvica con los segmentos más importante que deben estar en equilibrio muscular y mecánico. De alguna manera es la posición militar de “firme”, es decir el estar parado marcialmente durante una formación o parada militar. Se adopta una posición corporal estática. Se concluye, que finalizada la misma, se vuelve al estado natural del desconocimiento, es decir, a seguir poniendo en práctica las malas posturas.

Según Karpman (1989), la postura corporal es la relación o distribución existente entre los diferentes segmentos o partes del cuerpo en una posición dada. En cambio, Kendall y Kendall (1986) define postura como la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento.

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 psicosomática 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 postura corporal es inherente al ser humano, puesto que le acompaña las 24 horas del día y durante toda su vida. Kendall (1985) define la postura como "la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento".

Andújar y Santonja (1996) hacen referencia a los conceptos de postura correcta como "toda aquella que no sobrecarga la columna ni a ningún otro elemento del aparato locomotor", postura viciosa a "la que sobrecarga a las estructuras óseas, tendinosas, musculares, vasculares, etc., desgastando el organismo de manera permanente, en uno o varios de sus elementos, afectando sobre todo a la columna vertebral" y postura armónica como "la postura más cercana a la postura correcta que cada persona puede conseguir, según sus posibilidades individuales en cada momento y etapa de su vida".

Santonja (1996) afirma que "las medidas de higiene postural no sólo son consejos sobre el mobiliario, sino que consisten en una interiorización de las actitudes del individuo ante la vida. Es la adopción de posturas no forzadas, cómodas, que no reportan sufrimiento para el aparato locomotor de nuestro organismo. No es el mantenimiento de una sola postura, sino que es un concepto dinámico y más amplio".

Según Aguado (1995), cuando una determinada postura se automatiza por su repetición constante se instauran los llamados hábitos posturales.

La correcta adopción de las posturas a lo largo de todo el día y durante el crecimiento prácticamente asegura el correcto desarrollo de la columna vertebral. Desgraciadamente, es muy frecuente que los cursantes adopten frecuentemente posturas incorrectas a lo largo del día.

Conceptos neurológicos

El grado de tono muscular depende de la información propioceptiva que es enviada a través del sistema nervioso central para comunicarle al cuerpo su relación con el centro de gravedad.

Los propioceptores son los órganos terminales de la sensibilidad profunda que se localizan en la piel, cápsulas de las articulaciones, músculos y ligamentos de todo el cuerpo y se estimulan por variantes de la presión, los movimientos y las sensaciones



del tacto periféricas. A través de ellos el cuerpo registra la posición de las articulaciones y la longitud y el tono muscular.

El sistema vestibular también envía información al sistema nervioso central a fin de comunicar al cuerpo su relación con el centro de gravedad y con su entorno.

Estos reflejos de enderezamiento se poseen desde el nacimiento en el sistema nervioso central y, según cambian las situaciones y circunstancias durante el desarrollo del individuo, se van modificando.

Postura adecuada

Es la que permite al cuerpo respetar las leyes para que el ser humano pueda hacerse cargo de varias funciones: mantenerse de pie o en equilibrio, desplazarse en el espacio, etc.

Estas leyes que gobiernan el cuerpo son tres:

a) Equilibrio: no existe el equilibrio perfecto; el ser humano mantiene un equilibrio relativo. Si mantuviéramos un equilibrio perfecto, cualquier pequeña alteración de las condiciones podría causar el desequilibrio y una simple ráfaga de aire nos podría hacer caer. Por eso, para evitar el exceso de información de los centros de equilibrio, que podría causar el colapso del centro coordinador, y tener el cuerpo en estado de defensa ante posibles variaciones, conservamos un desequilibrio anterior, más fácil de mantener debido a que los pies y los ojos están orientados en esa dirección. El equilibrio anterior es fácil de gobernar.

b) Gasto mínimo de energía: las funciones básicas –estática, locomotriz, circulatoria, digestiva y respiratoria- consumen muy poca energía. Si el individuo no respetara esta ley perdería su vitalidad y estaría siempre fatigado.

c) Comodidad: el ser humano no tolera el dolor y hará lo que sea necesario para evitarlo: se contorsionará, disminuirá su movilidad e incluso gastará mayor cantidad de energía solo para recuperar la comodidad.

CADA PERSONA ASUME SU PROPIA POSTURA

No existe una postura correcta válida para todo el mundo; lo ideal es desarrollar, de forma individual, la sensibilidad que permite encontrar la postura más adecuada para cada morfología.



Es posible que, tras las primeras búsquedas de la postura correcta, se tenga la impresión de estar empeorando físicamente. Puede ocurrir que se presenten dolores en la espalda y en otras partes del cuerpo que, si persisten o se vuelven intensos, puede ser necesario visitar al médico.

También puede salir a la luz, en el ámbito consciente, problemas psicológicos pues al aumentar la atención en el aquí y el ahora existe la posibilidad de que aparezcan conflictos internos o estados de ánimo reprimidos. Es conveniente conocer que determinados gestos, posturas o actitudes son la expresión no verbal de la personalidad y de la conducta de uno mismo.

Por este motivo muchas personas al intentar adoptar una postura correcta pero diferente a la habitual, como desplazarse con la espalda erguida o la cabeza alta, pueden sentirse extraños, porque experimentan, en un corto periodo de tiempo cambios importantes, no solo a nivel físico, sino también psíquico. Esta transformación es integral a áreas tan relevantes de la personalidad como la autoestima. Por lo general se necesita cierto tiempo para que el “alma siga al cuerpo”.

Cuando la postura se alinea correctamente, los grupos musculares que la sustentan se hallan en equilibrio, pero cuando la alineación no es correcta, determinados músculos soportan un continuo estiramiento mientras que los músculos antagonistas se debilitan porque se contraen en exceso y sufren, una excesiva rigidez.

Para conseguir que nuestra postura sea la adecuada, el cuerpo debe estar correctamente equilibrado y todas las partes alineadas. De forma que trabajen con eficacia. Para ello debemos tener en cuenta:

- 1-** Adoptar una postura erguida.
- 2-** Llevar la cabeza recta, sin inclinaciones anteriores, posteriores ni laterales.
- 3-** Mantener los hombros relajados, sin desplazamientos hacia el frente; deben guardar simetría.

Si no se encuentra a la misma altura, el equilibrio muscular puede, eventualmente, curvar la espina dorsal hacia un lado.



- 4- Las palmas de las manos han de mirar hacia la región lateral de los músculos de las piernas y los pulgares apuntando al frente.
- 5- Evitar las posturas que causen dolor.
- 6- Observarnos continuamente para conocer nuestra postura y poder corregirla.
- 7- Habituarlos a la postura adecuada hasta que sea para nosotros algo natural y cómodo.
- 8- Concentrarnos al hacer nuestras actividades diarias para evitar realizarlas en posturas incorrectas.

Una postura adecuada implica:

- 1- Reducida actividad muscular.
- 2- Escasa compresión medular por una adecuada alineación de los discos intervertebrales.
- 3- Permanencia del núcleo del disco intervertebral en su centro fisiológico.
- 4- Correcta alineación de las carillas articulares vertebrales, que, al no soportar un exceso de peso, no reciben una fricción innecesaria.
- 5- Espacio adecuado en el canal raquídeo; así la médula no sufre.
- 6- Los agujeros intervertebrales o de conjunción implican que exista una apertura adecuada, por lo que las raíces nerviosas emergen con libertad.
- 7- Poco compromiso articular con menos desgaste del cartílago.
- 8- Aumento de la capacidad pulmonar.
- 9- Mejor circulación del flujo sanguíneo.
- 10- Desaparición de dolores.
- 11- Menor riesgo de lesiones.
- 12- Mayor elasticidad.
- 13- Mayor posibilidad de realizar deportes y actividad física en general.
- 14- Mejor estado físico en general.



15- Aumento de la autoestima al sentirnos mejor con nuestra imagen.

Por el contrario, una mala postura puede originar muy diversos problemas. Por ejemplo, una cabeza con excesiva flexión produce:

1- Pérdida del centro de gravedad.

2- Tensión en cuello, hombros y espalda.

3- Pinzamientos de los nervios raquídeos.

4- Entumecimientos de las extremidades superiores.

5- Dolor de cabeza por tensión.

6- Postura encorvada.

7- Recorte en la estatura.

8- Los hombros se inclinan hacia adelante, el pecho se hunde y la caja torácica no se expande totalmente, manteniendo una respiración superficial que aporta menos oxígeno a las células de nuestro cuerpo y disminuye la capacidad pulmonar.

9- Aumento del contorno de la cintura.

10- Deterioro de la imagen que damos al exterior, con posible pérdida de nuestra autoestima.

11- Incremento de la probabilidad de sufrir artritis.

12- Bruxismo: consiste en apretar y rechinar los dientes como consecuencia de la contracción rítmica y repetitiva de los músculos de la masticación

13- Mala alineación en las piezas dentales.

14- Reducción del flujo sanguíneo con la consecuente disminución de las cantidades de oxígeno y nutrientes que llegan hasta los tejidos.

Y otros muchos inconvenientes.



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 observar 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, sobre todo en personas sedentarias.

La flexibilidad es otro factor que incide directamente en la buena postura. Por lo general se trabaja la elongación general de los grandes músculos, destacándose la elongación de los Isquiosurales, Psoas Ilíaco, Cuádriceps y Pectorales que comúnmente se encuentran acortados.

Anatómicamente se pueden distinguir tres posturas básicas:

- **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).
- **Posición erguida,** brazos a lo largo del cuerpo.
- **Posición sentada.** Los miembros inferiores más o menos rectos, la columna está recta y la cabeza mira al frente.

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.

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:

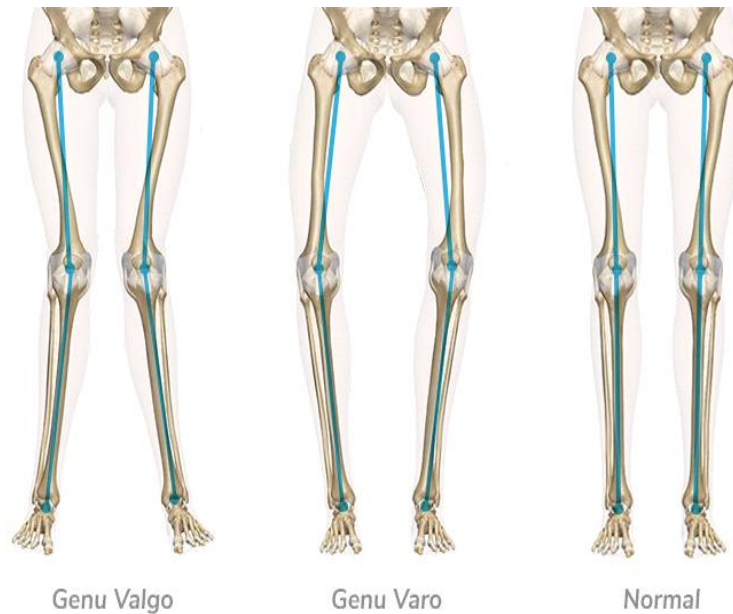
- Varía durante el crecimiento de la persona.
- De las actividades que realiza a lo largo de la vida.
- De los gestos cotidianos.
- De las emociones y los estados de ánimo permanentes.
- De los hábitos saludables como el practicar o no ejercicio físico, así como también la alimentación.

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)

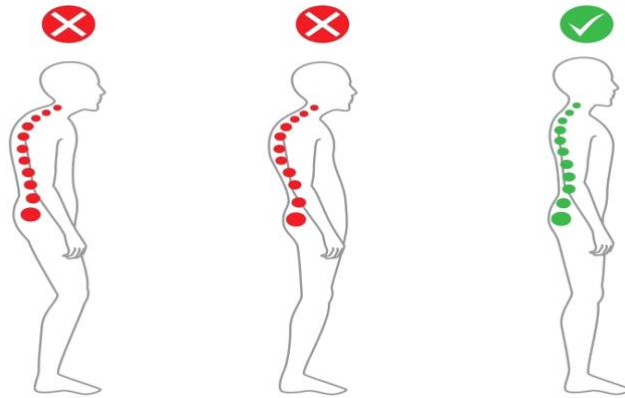
Respecto a la pelvis o cadera:

- 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.

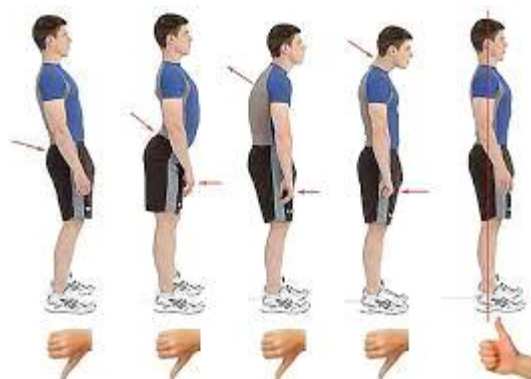


Respecto a la columna:

- 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.

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)

¿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.

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.

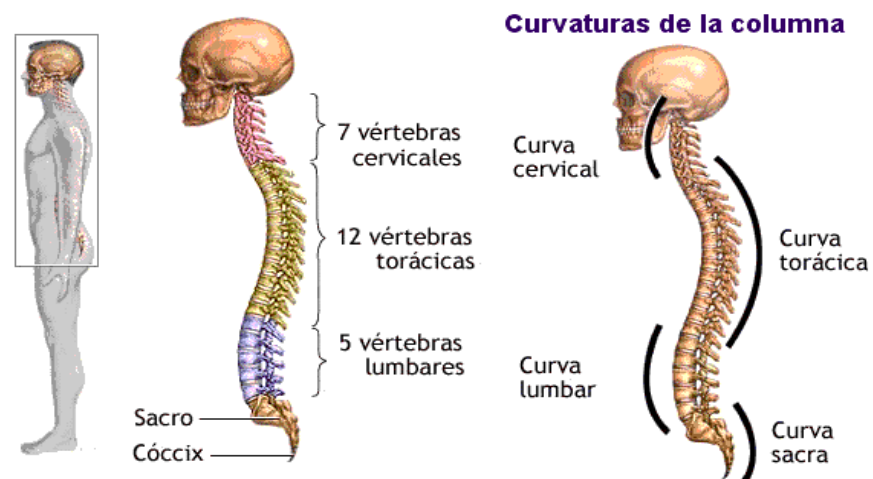
En cada etapa de la vida aparecen unos hábitos característicos, por ejemplo, en la adolescencia, los debidos al nuevo esquema corporal. En muchos casos pueden ser corregidos y prevenidos.

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

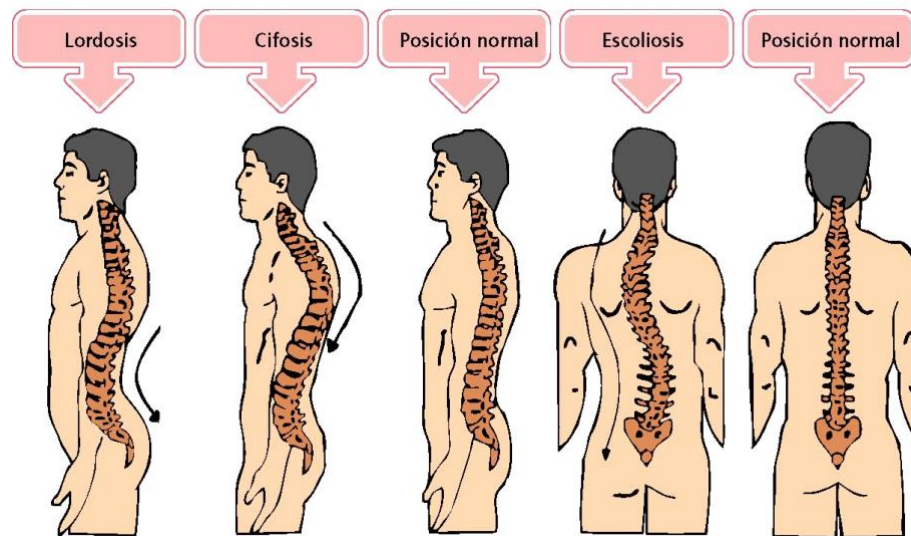
La columna vertebral es un sistema dinámico que se encuentra formando el eje del cuerpo. Está compuesta por elemento rígido y elemento elástico, siendo flexible y rígida a la vez.

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)



Hay cuatro curvaturas naturales en la columna vertebral: cervical, torácica, lumbar y sacra. Las curvaturas junto con los discos intervertebrales, ayudan a absorber y distribuir el esfuerzo que se presenta por las actividades diarias como caminar o por actividades más intensas tales como correr y saltar.



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”

BIOMECÁNICA DE LA COLUMNA.

La columna sirve de eje al organismo, y garantiza el sostén, así como de protección ayudada por las costillas y esternón a los órganos del tórax y el abdomen. Tres aspectos importantes son:

- 1) La columna estática.
- 2) La postura.
- 3) La columna en movimiento.



1) La columna estática:

La columna, es un conjunto formado por cuatro secciones fundamentales que son la columna cervical, la torácica también llamada dorsal, la columna lumbar y el sacro coxígeo.

En sentido anteroposterior, se encuentra en forma rectilínea (salvo que esté afecta por alguna patología deformante), y en sentido lateral está formada por cuatro curvas balanceadas entre sí. Estas son:

- Lordosis cervical de alrededor de 35 grados.
- Cifosis torácica de alrededor de 35 grados.
- Lordosis lumbar de alrededor de 50 grados.
- Cifosis sacro coxígea de alrededor de 45 grados.

2) La postura:

La postura tiene algunas curvaturas normales, por los componentes mencionados, pero además está influenciada por factores como son la herencia, las enfermedades y los hábitos.

3) La columna en movimiento:

En la columna cervical, sus movimientos son fundamentalmente en flexión, extensión lateralidad y de rotación.

La columna torácica, es prácticamente rígida dado esto por la articulación con las costillas y la situación anatómica en la porción anterior que da el esternón.

La columna lumbar tiene movimientos de rotación, flexión extensión y su suma hace que tenga un movimiento de circunducción sobre la pelvis.

ANATOMÍA DE LA COLUMNA Y EXTREMIDADES:

La biomecánica, se debe dividir en secciones, es decir la cervical con 7 vértebras, la torácica con 12, la lumbar con 5, la sacra con 5 segmentos y el cóccix que tiene de 4 a 5 segmentos. A su vez se debe dividir para su estudio en la porción anterior, posterior y el canal dural.



La porción anterior, está formada por el cuerpo vertebral, el disco intervertebral y el soporte ligamentoso.

El cuerpo está constituido por hueso esponjoso fundamentalmente que se deja deprimir sin expandirse, con trabéculas en forma de malla. A su vez está revestido en los bordes superior e inferior por cartílago hialino.

El disco intervertebral, es una unidad funcional que actúa de manera que absorbe impactos y compresiones y que permite los movimientos de la columna. Tiene en la periferia un anillo fibroso y un núcleo central pulposo. Tiene como relaciones anatómicas en su parte anterior el ligamento común anterior y por la posterior el canal dural.

El soporte ligamentoso, está formado por el ligamento común anterior ya, mencionado y el ligamento común posterior. Estos son fuertes y contribuyen al movimiento y a la función de los músculos, permitiendo así un gran arco de movimiento.

La porción posterior está formada por las apófisis articulares, transversas, las espinosas y las láminas.

Las apófisis articulares, están en la parte superior e inferior y articulan las vértebras entre sí. Las transversas, están a ambos lados de la columna y según la porción de la columna, tienen diferente estructura y función. Así las cervicales, forman un canal por el que transita la arteria vertebral antes de su entrada en el encéfalo y forman el polígono de Willis. Las torácicas sirven de articulación con las costillas y en las lumbares sirven de apoyo muscular y a la vez de sostén a los órganos abdominales y pelvianos.

Las apófisis espinosas protegen la médula en la parte posterior conjuntamente con la lámina, y sobresalen a nivel de la piel lo que las hace factible de fracturas por traumatismos directos.

El soporte ligamentoso está formado por el ligamento amarillo que se extiende de lámina a lámina protegiendo en canal medular por detrás y lateralmente y por el ligamento interespinoso.

El canal dural, se encuentra protegido por las porciones anterior y posterior de la columna, y tiene en su interior a la médula espinal que se extiende hasta la primera



vértebra lumbar donde comienza la cola de caballo. Cada dos vértebras, existe un agujero de conjunción por donde salen los nervios radiculares que forman los plexos y estos a su vez los nervios periféricos.

La posición natural del pie:

Es aquella en que los talones están juntos y las porciones anteriores del pie se abren hacia fuera –entre 30° y 40°- lo suficiente para estabilizar el balanceo lateral del pie. La línea del centro de gravedad del cuerpo es perpendicular a un punto situado en la mitad del trayecto entre los talones y las cabezas de los primeros metatarsianos. En posición de pie, el peso debe distribuirse uniformemente entre la almohadilla del pie y el talón. Bajo la acción del peso, el pie se alarga y se ensancha ligeramente. Existe una contracción postural refleja de los aproximadores del dedo gordo, los músculos pequeños de los dígitos, el separador del dedo gordo y los demás músculos plantares, como respuesta a reflejos propioceptivos, pero la mayor parte del esfuerzo tensional está a cargo de los ligamentos plantares.

Antes de conseguirse una buena postura, deben corregirse o compensarse las anomalías estructurales o funcionales del pie.

Las piernas y rodillas:

Durante la acción de incorporarse, el tobillo es principalmente controlado por la fuerte contracción del tibial anterior y del extensor común de los dedos. Estos músculos fijan la tibia sobre el talón. La posición correcta de las piernas en relación con la rotación interna o externas de las articulaciones de la cadera, se aplica mejor imaginando que las rótulas son los ojos y diciendo que deben mirar exactamente hacia una línea trazada longitudinalmente desde el talón hasta el centro del pie. Si en cualquier actividad donde haya sostenimiento de carga de los pies están “abiertos” o “cerrados”, tiene que haber una rotación externa o interna concomitante del muslo al nivel de la articulación de la cadera. De lo contrario, habrá un esfuerzo indeseable en las articulaciones de la rodilla y tobillo.

El gasto de energía de la posición erecta estacionaria es menor si la rodilla y la cadera están en ligera hiperextensión, porque entonces los ligamentos sostienen el peso y permiten la relajación de los músculos extensores. Sin embargo, esto produce la acumulación de sangre venosa en las extremidades inferiores.



La pelvis:

Es una de las unidades estructurales más importantes del cuerpo: sostiene el peso de la porción del cuerpo situada por encima y lo transmite a las piernas. Por unir la porción inmóvil con la porción flexible y móvil de la columna, las desviaciones de su posición normal se reflejan en toda la longitud de ésta. También actúa como una especie de copa hueca que sostiene y contiene en parte las vísceras pélvicas.

Normalmente las espinas ilíacas anterosuperiores y la parte anterior de la cresta pubiana se encuentran en un mismo plano frontal. La inclinación del pubis hacia arriba, rectifica el sector lumbar, mientras que la posición descendida provoca una curvatura lumbar que, si es pronunciada, constituye la ensilladura lumbar. Cuando la desviación hacia abajo se exagera, el contenido pélvico es llevado hacia delante y tiende a desbordar sobre el labio anterior de la copa pélvica, o sea la arcada pubiana. Esto produce una tensión adicional sobre los músculos abdominales.

Además de desviarse de su posición óptima en el plano anteroposterior, a veces sucede que un lado de la pelvis es más alto que el otro. Esto puede deberse a la longitud desigual de las piernas, a un pie plano o a la atrofia de la musculatura de una de las piernas. La porción fija de la columna se inclina lateralmente y, en consecuencia, la porción móvil de la misma descansa sobre una superficie inclinada, lo cual provoca más desviaciones de la postura erecta ideal.

Generalmente se considera como normal una inclinación anteroposterior de 50° a 60°, en el hombre; y de 54° a 60°, en la mujer.

Una inclinación pelviana excesiva provoca la protrusión de las nalgas y origina una marcha desgarbada. La hiperextensión de la rodilla inclina la pelvis hacia delante, mientras la flexión la lleva hacia atrás.

La posición oblicua de la pelvis lleva los órganos pélvicos muy hacia atrás, donde se encuentran aplicados por debajo del sacro y en cierto modo están protegidos por el frente al peso de los órganos situados por encima; además, esta posición lleva las vértebras lumbares inferiores lo suficiente hacia delante como para colocarlas sobre las articulaciones de la cadera, de manera que para mantener la actitud erecta se requiere poca fuerza.



La columna vertebral:

Presenta tres curvaturas: una convexidad cervical hacia delante, una concavidad torácica y una convexidad lumbar; esta última no está bien guarnecida por músculos y los rectos abdominales constituyen los únicos músculos longitudinales anteriores que rigen directamente el grado de curvatura lumbar.

La pared abdominal:

Los cuatro pares de músculos de la pared abdominal –los rectos, los oblicuos mayores y menores, y los transversos- intervienen en dos importantes reflejos, los de la postura y los de la respiración. Una tercera función es mantener un adecuado sostén para los órganos internos.

La cintura escapular y el tórax:

El funcionamiento óptimo de los órganos internos exige una posición erecta del tórax y el cuello, y una moderada aducción de la cintura escapular.

La cabeza:

Debe mantenerse en posición bien equilibrada. Si se permite que caiga habitualmente hacia delante, se aplica indebida tensión sobre los ligamentos y músculos extensores del cuello y espalda. Las personas que llevan con frecuencia cargas de moderado peso en la cabeza, adquieren una excelente posición para la cabeza, cuello y espalda.

APLICABILIDAD DEL ENFOQUE TEÓRICO AL PRÁCTICO:

Habiendo interpretado los alcances de una correcta postura corporal, la importancia de su cuidado, los distintos factores que influyen en la preservación de la misma, en como el tono muscular afecta en la buena postura, de qué manera los vicios posturales incorrectos son determinantes sobre nuestra salud y por ende sobre el desempeño laboral, obligándonos en consecuencia a volcar todo nuestros esfuerzos a buscar las herramientas necesarias para alcanzar el grado óptimo de una correcta postural corporal.



Para ello se buscará desarrollar una postura válida para cada Cursante, es decir en forma individual, permitiendo encontrar la postura más adecuada para cada morfología, sin desprendernos de ese complemento indispensable llamado can.

Entendiendo al binomio (guía-can) como un todo, fortaleceremos la postura corporal correcta, partiendo por lo señalado por Daza Lesmes (2007) quien refiere que la línea de gravedad pasa a través de los ejes de todas las articulaciones con los segmentos corporales alineados verticalmente. La cabeza, el tronco, los hombros y cintura pélvica con los segmentos más importante que deben estar en equilibrio muscular y mecánico.

POSTURAS QUE DEBERÁN ADOPTAR LOS CURSANTES:

Durante el período anual que demanda la formación de los cursantes para que puedan adquirir la aptitud de “Guía de Can” se observaran los problemas posturales más comunes, los músculos involucrados y se brindarán ejemplos de ejercicios que podrán ayudar a corregirlos:

- **Escoliosis postural.** Músculos involucrados: músculos paravertebrales y oblicuos.
 - **Ejercicios:** Ejercicios de fortalecimientos del core, como el puente dorsal y el denominado “supermán”.
- **Hombros encorvados (cifosis).** Músculos involucrados: músculos de la espalda y los hombros.
 - **Ejercicios:** Rowing con gomas elásticas, estiramiento de pecho y fortalecimiento de dorsales.
- **Aumento de la curva lumbar (lordosis).** Músculos involucrados: músculos abdominales y lumbares.
 - **Ejercicios:** Plancha abdominal, ejercicios de fortalecimiento de abdominales y estiramientos de la espalda baja.
- **Cabeza adelantada (protracción de la cabeza).** Músculos involucrados: músculos cervicales y del cuello.



- **Ejercicios:** Estiramiento de cuello, ejercicios de fortalecimiento de los músculos cervicales.
- **Rodillas valgus (piernas en “X”).** Músculos involucrados: músculos abductores y aductores de las piernas.
 - **Ejercicios:** Sentadillas, ejercicios de fortalecimiento de los abductores y aductores.
- **Pie Plano.** Músculos involucrados: músculos de la planta del pie y la pierna.
 - **Ejercicios:** Ejercicios de fortalecimiento del arco del pie, como el levantamiento de los dedos.
- **Hiperextensión de rodillas.** Músculos involucrados: músculos de la parte frontal del muslo (cuádriceps).
 - **Ejercicios:** Estiramientos de cuádriceps, ejercicios de fortalecimiento de los músculos isquiotibiales.
- **Postura encorvada (mala alineación general).** Músculos involucrados: músculos de la espalda, abdominales y cuello.
 - **Ejercicios:** Estiramiento de pecho y hombro, ejercicios de fortalecimiento de la espalda y el core.
- **Brazos caídos hacia adelante.** Músculos involucrados: músculos pectorales y deltoides anteriores.
 - **Ejercicios:** Estiramiento de pecho, ejercicios de fortalecimiento de deltoides y posteriores.
- **Inclinación pélvica anterior (anteroversión pélvica).** Músculos involucrados: músculos de la parte frontal del muslo (cuádriceps) y abdominales.
 - **Ejercicios:** Ejercicios de fortalecimiento de los músculos abdominales y estiramientos de los flexores de cadera.



APARTADO METODOLÓGICO

La presente investigación se llevó adelante mediante la aplicación de una encuesta anónima, dirigida a los integrantes del “Curso de Guía de Canes de Gendarmería Nacional”. Promoción 2023. De ahí se desprende su naturaleza descriptiva y observacional.

El Curso se dicta en forma anual, es selectivo, con requisito indispensable tener un mínimo de dos años en la Institución como Gendarme, etapa que incluye una formación primaria en algún Centro de Formación que posea la Fuerza en distintas ciudades de nuestro país (Mercedes -Bs As-, Jesús María -Cba- y Jáchal -San Juan).

Para alcanzar la aptitud de “Guía de Can”, Curso que se dicta en las instalaciones que posee CECAVE (Centro de Capacitación Veterinaria) en Campo de Mayo, dentro del predio de la Región I de Gendarmería Nacional, es necesario haber aprobado el examen de ingreso y selección que permite al aspirante incorporarse al referido entrenamiento.

El ciclo lectivo 2023, comprendió un total de 18 cursantes de los cuales 3 eran mujeres. La edad promedio, observando que los mismos transitan una antigüedad entre 3 y 6 años en las filas de la Fuerza, rondan los 23-27 años.

El Curso comprende una formación teórica, el que se desarrolla en las aulas del Centro de Capacitación Veterinaria y otra práctica, que abarca una primera etapa formativa dentro del predio de la Región I, para luego desarrollar una segunda etapa “en el terreno”, en distintas áreas del conurbano bonaerense, como son controles de ruta en el Complejo Puente “Zarate Brazo-Largo”; de seguridad ciudadana en las Villas 1-11-14, 31, Complejo Habitacional “Ejército de los Andes” (Fuerte Apache) entre otras; espectáculos deportivos o recitales en distintos estadios de fútbol; de contención de marchas y protestas, preventivas y de indoles variados.

El contenido del Curso es amplio, donde entre otros temarios incluyen anatomía del can, cuidados preventivos, familiarización y dominio del perro, desarrollo de destrezas, premios y castigos, higiene y salubridad, voces de mando y órdenes específicas.

El binomio Guía-Can se complementan para formar una herramienta indispensable en la labor cotidiana que desarrolla Gendarmería Nacional a lo largo y ancho de nuestro país.

Durante los entrenamientos de referencia, la actividad que demanda es intensiva, el esfuerzo lo hacen tanto el Guía como el respectivo can asignado, quienes se acompañaran mutuamente durante la vida institucional. Por ello es importante incluir dentro de la planificación del Curso y cómo Unidad Temática I “Postura Corporal”, de tal manera de concientizar sobre la importancia de la misma durante los entrenamientos, e incorporar como hábito saludable en todo tipo de actividad.

El diseño de la investigación realizada es no experimental del tipo transversal.

En cuanto al enfoque de la misma es cuantitativa no experimental según Hernández Zampieri (2018).

La recopilación de información necesaria se materializo mediante trabajo de campo, de donde surge el aporte de los cursantes encuestados y la complementariedad para sustentar las mismas recurriendo a la herramienta digital Google Académico y de otros motores de búsqueda.

REGISTROS FOTOGRÁFICOS DE LAS DISTINTAS ACTIVIDADES CON EL CAN:



Fotografía 1. Instructores y Cursantes con sus respectivos canes.



Fotografía 2. Práctica donde se observa la postura adoptada por el binomio Cinotécnico.



Fotografía 3. Tareas operativas donde se observa nuevamente la postura adoptada por el binomio Cinotécnico.



Fotografía 3. La postura corporal forma parte de los entrenamientos diarios.



Fotografía 4. El can realiza fuerza, lo que exige adoptar posturas corporales adecuadas.



Fotografía 5. Durante los entrenamientos, el adoptar posturas corporales apropiadas es de vital importancia.



Fotografía 6. El desarrollar posturas corporales adecuadas, nos augura éxitos en las tareas emprendidas.



Fotografía 7. El desarrollar posturas corporales adecuadas durante los entrenamientos, permitirá incorporar sanos hábitos para ser aplicadas en las actividades operativas.



Fotografía 8. Finalizadas las tareas de entrenamiento diarias, el binomio Cinotécnico, antes de dirigirse al lugar de descanso, adopta una postura corporal relajada.



Fotografía 9. Personal que adquirió la aptitud de “Guías de Canes” de Gendarmería Nacional, año 2023 y participó en las encuestas realizadas.



HERRAMIENTAS

Las siguientes encuestas fueron realizadas de manera anónima on line utilizando la plataforma Google form, se realizaron preguntas para saber cuánto saben sobre Posturas Corporales, dichas preguntas están dirigidas a los cursantes guías de canes de “Gendarmería Nacional”.

ANÁLISIS DE GRÁFICOS

El resultado obtenido en las encuestas o de la lectura que se interpreta de ella, pueden ser consideradas válidas.

De allí surge que la población de cursantes a quienes se recurrió para la interpretación pertenece al mismo Centro de Instrucción en donde se forman como Guías de Canes.

Las variables que se tuvieron en cuenta para llevar a cabo el trabajo y que quedan reflejadas en las preguntas, circunscriben la temática o posturas corporales, cuyos resultados en mayor o menor medida evidencian la carencia casi total de un entrenamiento específico en el contenido referido.

De la lectura de los Gráficos arrojan que un 95 % de los cursantes desconocen los beneficios de la postura corporal.

La muestra de estudio se conformó sobre los cursantes gendarmes, tanto masculino como femeninos y en consecuencia la representación de los resultados, se interpretan como integral y ajustado en su totalidad a demostrar la ausencia casi total de conductas posturales, necesarias para el funcionario público con la aptitud “Guía de Can”, lo que hace prioritario y sustancial incorporar y concientizar sobre la importancia de poner en práctica su estimulación a través de la instrucción teórica, práctica y operativa.

Gráfico Nro. 1

¿Tiene conocimiento sobre la Postura Corporal correcta a la hora de trabajar con los canes?



20 respuestas

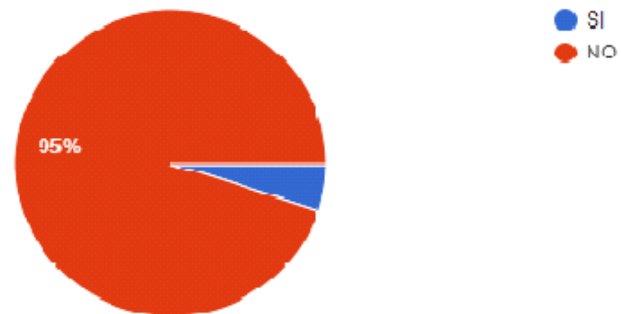


Gráfico Nro. 2

¿Creen que es necesario trabajar la postura corporal?

20 respuestas

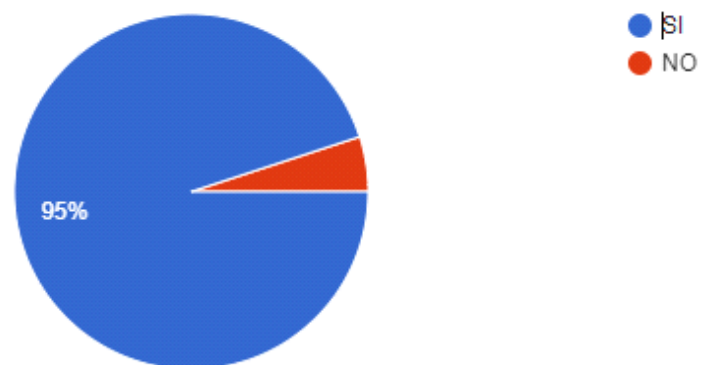


Gráfico Nro. 3

¿Es posible corregir la Postura?

20 respuestas

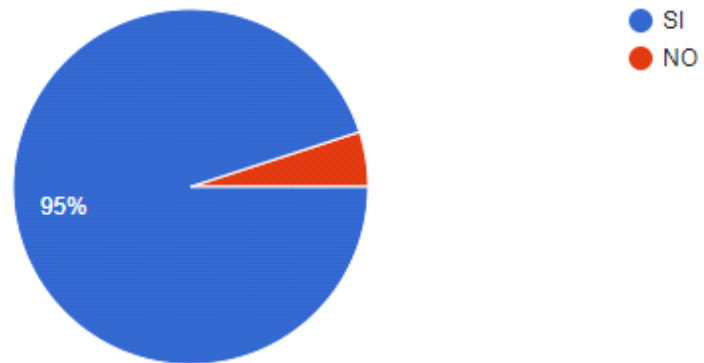


Gráfico Nro. 4

¿Reciben o han recibido capacitación sobre trabajos posturales?

20 respuestas

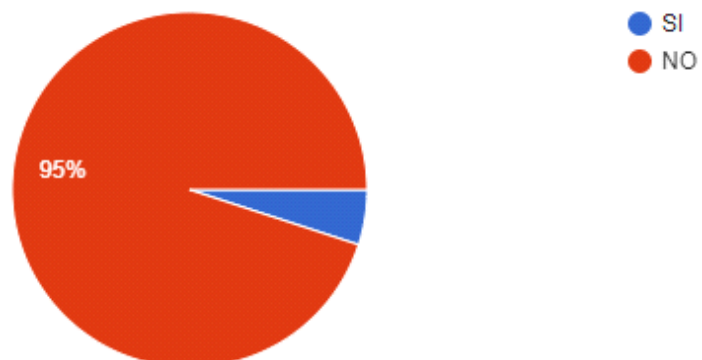
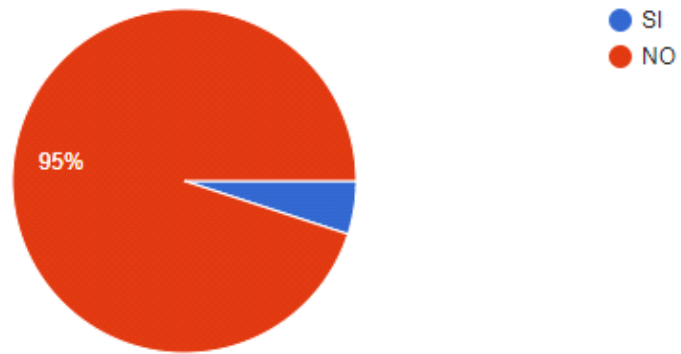




Gráfico Nro. 5

¿Conoce los beneficios de una correcta Postura Corporal?

20 respuestas





CONCLUSIÓN

La investigación refleja que a partir de la observación se pudo determinar que los gendarmes que realizan el Curso de “Guía de Can”, no reciben entrenamiento específico sobre la importancia de mantener posturas corporales acorde a las exigencias del servicio y máxime que referida aptitud demanda mayor esfuerzo por la implicancia que significa el manejo de canes.

En la misma situación cursos relacionados a la temática propuesta y llevados adelante por otras Fuerzas Policiales y de Seguridad, provincial, nacionales e incluso internacionales, reflejan las mismas carencias.

Dentro de la Región I de Gendarmería Nacional lugar donde se lleva a cabo el Curso de “Guía de Can”, se encuentra el Centro Asistencial, en donde diferentes profesionales de la salud prestan servicios, en la cual se podría promover actividades cuya finalidad seria incorporar y concientizar sobre la importancia de poner en práctica el sano hábito de una adecuada postural corporal, implementar y programar jornadas informativas brindada por el Servicio de Kinesiología y Fisiatría y los Profesores de Educación Física.

Por otro lado, y complementando la propuesta anterior, asesorar pertinentemente para incorporar como Unidad I al programa anual del curso, la temática “Postura Corporal”, en donde durante las clases teóricas se desarrollará y se concientizará sobre la importancia de incorporar, corregir o mejorar las posturas.

En el mismo orden durante las clases prácticas en el terreno se hará especial hincapié en ejercitar las correctas posturas adaptadas a las exigencias que implica trabajar con canes.

Materializada las dos primeras propuestas y observando los beneficios que aportan en la salud y bienestar del Guía de Can de Gendarmería Nacional, dichas lecciones aprendidas podrían ser informadas a través de los canales jerárquicos correspondientes del Ministerio de Seguridad, organismo del Estado que nuclea a todas las fuerzas Policiales y de Seguridad de nuestro país (Prefectura Naval Argentina, Policía Federal Argentina, Policía Seguridad Aeroportuaria, Servicio Penitenciario Federal y Gendarmería Nacional), y se encarga de dictar Resoluciones, Disposiciones y fijar protocolos de aplicación en todas las Fuerzas dependientes y



de esa manera replicar la importancia de “incorporar y concientizar sobre la adopción de sanos hábitos posturales”, que indefectiblemente repercutirán de manera favorable en el bienestar y rendimiento del funcionario policial.

Por último, y realizadas tres propuestas con un orden de precedencia, y desde el lugar que me cabe como Profesora de Educación Física para el presente Ciclo Lectivo y habiendo experimentado los conocimientos necesarios sobre el tema que nos ocupa, me comprometo a brindar charlas y a desarrollar distintas actividades para concientizar sobre la importancia de la adopción de posturas corporales en los entrenamientos de los “Guías de Canes” de Gendarmería Nacional.



BIBLIOGRAFÍA:

- CANTÓ, R. & JIMÉNEZ, J. (1998). La columna vertebral en la edad escolar.
- 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
- Kinesiología y anatomía aplicada; Philip J. Rasch/Roger K. Burke; El Ateneo
postura correcta, prevención y educación. Madrid: Gymnos
- PubMed, Google académico, Scopus, ERIC, "Educación Física", "Hábitos Posturales".
- <http://dx.doi.org/10.15381/rivep.v25i4.10778>
- http://policiacaminera.chaco.gov.ar/cur_uni_caninas.pdf
- <https://documentosboletinoficial.buenosaires.gob.ar/publico/PE-RES-MJYSGC-ISSP-15-20-ANX.pdf>
- <https://dx.doi.org/10.4321/s1887-8571201900010significa0007>
- <https://www.fvet.uba.ar/?q=cursoanual>