

ENSEÑANZA DE LAS POSTURAS COTIDIANAS EN LA EDAD ESCOLAR MEDIANTE LA EXPRESIÓN CORPORAL.

Pedro Ángel López Miñarro

RESUMEN: La frecuencia de problemas del aparato locomotor de la sociedad actual se explica por múltiples causas, entre las que destacan las alteraciones raquídeas por hábitos posturales nocivos. En la edad escolar, en pleno proceso de creación de hábitos, es necesario plantear programas de educación postural que se alejen de estilos de enseñanza tradicionales. Con este fin, se ha desarrollado una innovación educativa basada en estilos de enseñanza participativos y creativos que, a través de la expresión corporal, permite transmitir información de las posturas más cotidianas (sedentación, recogida de objetos, transporte de mochilas...), mediante unas sencillas obras de teatro que elaboran los alumnos/as en pequeños grupos, siguiendo unas pautas flexibles, a través de las cuales enseñan a sus compañeros los aspectos claves de las posturas.

PALABRAS CLAVE: Postura, raquis, teatro, expresión corporal.

INTRODUCCIÓN.

En la actualidad la Educación Física orientada a la salud, y dentro de ésta, la creación de hábitos saludables como objetivo terminal toma cada vez más importancia. Dentro de toda la gama de hábitos saludables que se pueden tratar en las sesiones de Educación Física, aquellos que se refieren a la postura en situaciones estáticas y dinámicas requieren de un tratamiento temprano.

Diversos exámenes médicos han revelado toda una serie de alteraciones que afectan negativamente al desarrollo corporal equilibrado y saludable de los escolares (Rodríguez y Casimiro, 2000; Casimiro, 2000b). Sobre todo destaca la frecuencia de problemas del aparato locomotor, debido a múltiples causas, entre las que destacan las deformaciones raquídeas por hábitos posturales nocivos. Éstos generan, en ocasiones, patologías estructuradas que podrían evitarse con una correcta educación de la ergonomía postural durante la edad de crecimiento (Cantó y Jiménez, 1998).

Adicionalmente, se viene apreciando un retroceso o involución con la edad, sin distinción de géneros, en la adecuación de determinadas pautas de comportamiento motor estático y dinámico en relación con la actitud postural (Rodríguez y Casimiro, 2000). Así, en el paso de primaria a secundaria, hay más escolares que (Casimiro, 1999; Rodríguez y Casimiro, 2000; Casimiro, 2000b):

- Llevan el material escolar colgado sobre un hombro o en una mano.
- Duermen en posición supina o prona.
- Se sientan en clase en posición hipercifótica y en apoyo isquiosacro.
- Cogen material pesado del suelo con las piernas extendidas.

- Desconocen y no perciben correctamente la situación del raquis.

Los datos relativos a la actitud postural informan de la falta de conocimientos relativos a la postura, sobre todo en secundaria (Rodríguez y Casimiro, 2000; Casimiro, 2000b). Este desconocimiento conlleva que el adolescente adopte posturas erróneas, que le conducen a adquirir hábitos posturales incorrectos, y finalmente a problemas estructurados, sin que sea plenamente consciente de ello (Jiménez y Tercedor, 2000). Como indican Aguado y cols. (2000) raramente se dedican sesiones a enseñar las posturas correctas en diversas actividades cotidianas que afectan al niño/a. Se llega así a una situación donde la falta de educación postural implica que no se llegue a reconocer la importancia de la misma hasta que se genera algún problema (Casimiro, 2000b).

Como expresan Cantó y Jiménez (1998), las alteraciones raquídeas se forjan, en muchas ocasiones desde las malas actitudes, posiciones inadecuadas y falta de información de las características de una buena postura. Es frecuente encontrar niños y adolescentes en edad escolar que no conocen las normas básicas de una actitud postural correcta.

Esta problemática es susceptible de ser abordada desde el ámbito sanitario y escolar, debiendo primar el segundo porque es el modo más efectivo para promover estilos de vida saludables y el único camino para llegar a todos los niños/as, independientemente de la clase social y de la educación de sus padres. Esto significa que la Educación postural, al igual de otros factores de la calidad de vida, debe ser abordada necesariamente por la colectividad educativa (Hernández y Velázquez, 1996), siendo el contexto escolar la principal plataforma para el desarrollo de programas tendentes a la mejora de hábitos de salud en los escolares (Rodríguez, 1998).

D'Amours (1988), Jiménez y Tercedor (2000) indican que la infancia y adolescencia son los períodos más importantes de la vida en cuanto a la

adquisición de comportamientos y hábitos de vida. Es en ese momento donde el profesorado, tanto de primaria como secundaria, debe de actuar desde una perspectiva preventiva.

Además, el Real Decreto 3473/2000 por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria, presta en la secuenciación de contenidos una atención preferente al trabajo de actitud postural:

- PRIMER CURSO: Práctica de ejercicios de mantenimiento de las posiciones corporales en situaciones de sentado (estudio) y en el levantamiento y transporte de cargas pesadas (carteras).
- SEGUNDO CURSO: Reconocimiento y valoración de la relación existente entre la adopción de una postura correcta en el trabajo diario de clase y en la realización de actividades físicas como medio preventivo.
- CUARTO CURSO: La postura corporal en las actividades cotidianas. Análisis de los malos hábitos. ¿Cómo corregirlos?; Toma de conciencia de la importancia de evitar actitudes posturales inadecuadas.

Tanto en el desarrollo de los contenidos de las enseñanzas mínimas marcadas en el curriculum oficial para la etapa de primaria y secundaria, como en los diversos objetivos establecidos por diversos autores representativos y partidarios de una orientación de la Educación Física basada en la salud, el tratamiento de una correcta educación postural se presenta como algo prioritario en la programación de aula (Handley, 1986 citado por Rodríguez y cols., 1999b; Rodríguez, 1998).

Esta información se debe ofrecer desde una perspectiva diferente, ya que decirle a un niño " *ponte derecho*" o "*siéntate bien*" son frases imperativas que casi nunca conducen al éxito (Santonja, 1997). Los consejos repetidos hasta

saciedad y amenazas, en la mayoría de situaciones, suelen agravar el problema de mala actitud postural y crean una predisposición negativa hacia estos problemas (Rodríguez y cols. 1999b; Rodríguez y Casimiro, 2000).

Andújar y Santonja (1996) opinan que en la edad escolar se deben efectuar los aprendizajes de los hábitos posturales correctos con la participación activa y consciente del niño, sin descuidar factores externos de gran importancia que pueden influir negativamente, tales como inicios de padecimiento de fatiga física y psíquica, dificultades en el mobiliario cotidiano e imitación de hábitos familiares viciosos. En este sentido Paceli (1991) citado por Rodríguez y cols. (1999b) indica que la figura de los padres es un elemento fundamental a la hora de establecer consejos y apreciaciones sobre la postura correcta.

Andújar y Santonja (1996) afirman 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"*.

Handley (1986) citado por Rodríguez (1999) propone que la intervención didáctica a la hora de abordar este contenido se base en:

- que los alumnos comprendan y vivencien las situaciones correctas e incorrectas de modelos posturales, mientras el educador señala las comparaciones pertinentes en la adopción de posturas adecuadas e inadecuadas.
- el empleo del vídeo como forma de estimular el canal visual para una mejor comprensión de la postura corporal, así como las ventajas e inconvenientes de las diferentes posturas.
- ayudas visuales como elementos de apoyo, con los cuales potenciar la asimilación propioceptiva de las posturas correctas e incorrectas.

Estas directrices se orientan hacia algunos dichos populares que se pueden aplicar a este contenido y a la forma de enfocarlo: "Una imagen vale más que mil palabras" (Miñarro y cols., 1998), y "más vale un abrojo de experiencia que toda una salva de advertencias" (Lowell, en Migal, 1996 citado por Casimiro, 2000a).

Con el propósito de enseñar y desarrollar en el alumnado de primaria y secundaria conceptos, procedimientos y actitudes relacionados con la actitud postural es necesario un proceso de formación teórico-práctico en dos líneas: trabajo de esquema corporal raquídeo y conocimiento de las posturas adecuadas en las actividades de la vida cotidiana (AVD). Para ello, el uso de estilos tradicionales, basados en la mera transmisión de conceptos e ideas quedan obsoletos, por la falta de motivación que generan.

La propuesta que se presenta está basada en la combinación de los contenidos de condición física y salud en relación con el ritmo y expresión, a través de una representación teatral, creando así un estilo creativo que hace partícipe al alumnado de su propio aprendizaje y el de sus compañeros. De este modo se puede trabajar de una forma globalizada y lúdica, para motivar al niño, alejándose de propuestas analíticas y aburridas (Cantó y Jiménez, 1998), excluyendo imperativos y prohibitivos, que no conducen mas que a la pequeña rebeldía.

La alumnos, divididos en pequeños grupos, elaboran una representación teatral de corta duración, donde, en tono de humor, presentan en el marco de una historia elaborada por ellos mismos la forma correcta e incorrecta de colocar la columna vertebral en las actividades más comunes de la vida diaria (sentarse, barrer, transportar pesos, etc.).

INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS EN LAS ALTERACIONES POSTURALES

Con la evolución humana, la tecnificación ha ido invadiendo nuestras vidas, y ha llevado aparejada una modificación de nuestras conductas y estilos de vida.

De una vida basada en el movimiento, se ha "*evolucionado*" a un aumento de las actividades de tipo sedentario, con alta frecuencia de posturas mantenidas en el tiempo y repetición sistemática de movimientos en flexión, extensión, rotación y sus combinaciones, que determinan una mayor posibilidad de repercusiones raquídeas que desencadenan algias vertebrales (López Miñarro, 2000). Desde una visión filogenética, el problema nace de un déficit del código genético humano, pues adolece de un "feedback neuromotor" que corrija las posturas incorrectas automáticamente (Miñarro y cols., 1998; 1999).

La columna vertebral es uno de los elementos principales a tener en cuenta dentro de la búsqueda de una postura correcta en los escolares (Rodríguez, 2001). Las estructuras raquídeas son las más vulnerables y susceptibles de sufrir repercusiones en los escolares debido, sobre todo, a la adopción de posturas corporales incorrectas (Rodríguez y cols., 1999b), utilización de un mobiliario inadecuado, en el cual, permanecen largas horas en posición de sedentación (en la mayoría de ocasiones de dudosa corrección) y falta de ejercicio físico apropiado que otorgue la tonicidad muscular suficiente a las estructuras musculares que protegen al raquis (Tercedor, 1995; Rodríguez, 1998; Rodríguez y Casimiro, 2000; Rodríguez, 2001).

No hay que olvidar que la escolarización obliga al alumno/a a permanecer diariamente un gran número de horas sentado. Esta circunstancia debe tenerse muy presente, siendo imprescindible planificar actividades dirigidas a que el alumno/a adquiera un correcto esquema corporal en sedentación para prevenir la proliferación de repercusiones raquídeas (Jiménez y Tercedor, 2000).

Por ejemplo, un/a niño/a que duerme fundamentalmente en decúbito prono o supino, que por la mañana al asearse lo hace en una posición de flexión de tronco con rodillas extendidas, que es trasladado al centro educativo en un vehículo de motor, donde permanece varias horas sentado en una silla sin las medidas adecuadas, que pasa varias horas delante del televisor en posiciones estresantes para su raquis en crecimiento, etc., es un buen aspirante a sufrir algias lumbares, que disminuirán la calidad de vida de su sistema músculo-esquelético.

Además, los hábitos posturales inadecuados son una causa explicativa de las desalineaciones raquídeas que se detectan durante el crecimiento, especialmente en el plano sagital (Rodríguez y cols., 1999a). Teniendo en cuenta la prevalencia de las desalineaciones raquídeas presentes en los escolares y la influencia de la adopción de inadecuados hábitos posturales que repercuten de forma directa en dichas alteraciones, es preciso mostrar una atención directa en su prevención (Rodríguez y cols., 1999b).

Los períodos de crecimiento en el niño/a provocan desequilibrios del sistema óseo y muscular, circunstancia que supone un serio peligro para el surgimiento de deformidades raquídeas. Este peligro se ve incrementado con la adopción de actitudes posturales erróneas (Rodríguez, 2001).

En el ámbito educativo adquiere importancia la posible intervención sobre aquellas deformidades del raquis que no han adquirido el grado de estructuración o fijación permanente (Rodríguez y cols., 1999a).

ORGANIZACIÓN DE LAS SESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA: "La postura ante la vida".

OBJETIVO GENERAL DE LA UNIDAD DIDÁCTICA: Conocer y controlar las posturas más adecuadas en las AVD y en la actividad física, valorando sus beneficios y adoptando una actitud crítica ante posturas estáticas y dinámicas incorrectas.

OBJETIVOS CONCEPTUALES: Conocer los aspectos claves que definen la postura adecuada en las AVD.

OBJETIVOS PROCEDIMENTALES: Practicar las diferentes posturas correctas realizando un trabajo de contraste con posturas inadecuadas.

OBJETIVOS ACTITUDINALES: Valorar la importancia de adoptar posturas adecuadas para mejorar la calidad de vida.

CONTENIDO: Ritmo y expresión, Condición Física y salud.

ESTILO DE ENSEÑANZA: Estilos creativos.

ORGANIZACIÓN: Grupos de 4-5 alumnos/as.

MATERIAL: variado, a elegir por el alumnado entre el disponible en clase.

INSTALACIÓN: Pabellón.

NÚMERO DE SESIONES: 2 para la preparación de la representación y una para la exposición.

ORGANIZACIÓN DE LA SESIÓN

1. **INFORMACIÓN INICIAL GENERAL.** El profesor debe informar al alumnado acerca del contenido a desarrollar durante la clase, así como de la organización.

2. **FORMACIÓN DE GRUPOS.** Los alumnos se distribuyen en grupos de 4-5 componentes, incidiendo en que sean mixtos (coeducación).

3. **ASIGNACIÓN DE POSTURAS A LOS GRUPOS.** A cada grupo se asignan dos posturas con las que realizarán la representación:

- Recoger objetos + Actividades donde se manejen objetos con las manos (planchar, fregar...).
- Sentarse para diferentes actividades + Barrer o fregar.

- Llevar y transportar pesos + Dormir.
- Cualquier otra combinación con éstas u otras posturas.

4. INFORMACIÓN INICIAL DE LA TAREA: explicación de las fases a seguir en la creación de la representación y en su puesta en escena. Variables a tener en cuenta:

- Creación de una historia.
- Reparto de papeles (decidir quién realizará papel de director de representación).
- Vestuario.
- Es conveniente aportar una planilla con figuras y explicación teórica escueta de las posturas correctas e incorrectas, como apoyo al trabajo a desarrollar por el alumnado.

5. ELABORACIÓN DE LA HISTORIA. Se tendrán en cuenta ciertas características generales en su creación.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA HISTORIA

Existen una serie de criterios que deben tenerse en cuenta y que son propios de esta innovación, sin pretender ser exclusivos ni excluyentes de otras formas de organización.

CRITERIOS DE ACTORES: Un componente del grupo será el director de la representación y su función será comentar las posturas.

CRITERIOS DE TIEMPO: Tiempo mínimo: 5 minutos; máximo: 10 minutos.

CRITERIOS DE VESTUARIO: Se valora la originalidad. Acorde con el tema elegido para la representación.

CRITERIO DE CONTRASTE ASOCIATIVO: es conveniente que se presenten situaciones asociativas, como por ejemplo, malestar ante posturas inadecuadas y sensación de bienestar en las posturas más adecuadas.

Para realizar este contraste, mientras se mantiene la postura incorrecta hay que realizar gestos de malestar con la cara, mostrar expresiones de dolor, sonidos relacionados con una ausencia de bienestar, etc. Por el contrario, cuando la postura es correcta, se invierte el proceso y se adoptan expresiones faciales de bienestar, alegría, confort, etc.

TEMA: Libre.

CUÑAS DE HUMOR: se deberán introducir varias cuñas para enganchar a los espectadores (compañeros).

Hasta el momento, todos los pasos se corresponden con decisiones preactivas, junto al trabajo de preparación de la historia durante la clase y horario extraescolar. Para la elaboración de la representación teatral se seguirá la siguiente secuencia (López Miñarro y cols., 1998; López Miñarro, 1999):

- INICIO DE LA REPRESENTACIÓN. Una vez las condiciones de la sala son apropiadas se puede proceder a dar comienzo al espectáculo teatral.

- APARICIÓN EN UN ACTOR DE UNA POSTURA INADECUADA. Durante el desarrollo de la escena van a aparecer diferentes posturas, y entre ellas algunas inadecuadas para la salud. Cuando aparece una postura inadecuada se inicia el contraste asociativo durante unos segundos.

- PAUSA, STOP, IMAGEN CONGELADA. La escena quedará totalmente paralizada tras que haya aparecido dicha postura inadecuada y se haya realizado el contraste asociativo, momento en el que se inicia la pausa y nada se mueve en escena. La acción es semejante a cuando se pulsa el botón de pausa del mando de un vídeo.

- ENTRADA A ESCENA DEL DIRECTOR DE REPRESENTACIÓN. Una vez congelada la imagen en vivo, el director de representación que se encontraba fuera del escenario accede a él y se dirige al actor que ha adoptado la postura incorrecta.

- COMENTARIO SOBRE LA POSTURA. El director de representación se dirige verbalmente al público para explicar por qué la postura citada no es correcta, usando una terminología adecuada a su nivel. Previamente, en la preparación de la historia, el docente ha entregado una ficha sobre las características de cada una de las posturas que tenga asignadas el grupo.

- COLOCACIÓN ADECUADA DEL ACTOR. El director de representación una vez ha explicado por qué no es adecuada, va colocando al actor en la postura correcta mediante guía física y comenta las claves principales de la misma. El director puede hacer los comentarios como si hablara con el actor, sin dirigirse directamente al resto de la clase.

Las actividades del director de escena van encaminadas a un proceso de **Educación Postural**, donde enseña a los compañeros los aspectos claves que deben considerarse para que no surjan futuros problemas (Jiménez y Tercedor, 2000).

- SALIDA DE ESCENA DEL DIRECTOR DE REPRESENTACIÓN. Una vez realizados los pasos anteriores, éste sale de escena.

- "PLAY", CONTINÚA LA REPRESENTACIÓN. Una vez que ha salido el director de representación de escena, ésta vuelve a cobrar movimiento y continúa por donde había quedado congelada.

- REPETICIÓN DEL CICLO. Cada vez que aparece una postura no adecuada vuelve a repetirse la secuencia descrita.

Una vez corregida una postura, si aparece por segunda vez, deberá presentarse de forma correcta con su contraste asociativo.

PAPEL DEL PROFESOR

El papel principal del profesional de la enseñanza se enmarca durante las decisiones preactivas, donde organizará la unidad didáctica y las sesiones, perdiendo protagonismo en las decisiones interactivas donde el alumnado será protagonista de la clase.

Se trata de ofrecer un enfoque participativo, con autonomía propia, que desligue al alumno de cualquier control externo, generando de esta forma mayor motivación intrínseca por la actividad. El profesor intervendrá cuando así lo requiera un alumno para solventar dudas o para orientar el trabajo de los grupos hacia la máxima eficiencia.

En cuanto a las decisiones postactivas, el profesor las compartirá con su alumnado. Se realizará una evaluación del proceso seguido por los alumnos y de su propia programación, extrayendo las conclusiones más destacables de la actividad.

VARIANTES

Esta intervención didáctica es susceptible de adaptarse a las circunstancias que concurran o que se programen en la programación de aula. Así, es posible variar el número de componentes del grupo, los criterios que se establecen en la secuencia de representación, tiempo de la historia, etc.

Esta forma de llevar a cabo este contenido, sólo pretende ser una forma innovadora de hacer llegar al alumnado un conocimiento que se considera muy significativo para su vida y la de su entorno cercano, si bien esta significatividad debe ser generada.

CONSIDERACIONES FINALES

Si tenemos en cuenta que el diseño curricular en Educación Física responde a las necesidades e inquietudes de la sociedad en materia de salud y calidad de vida, el docente debe diseñar en sus programaciones toda una serie de contenidos que den respuesta a dichos planteamientos, sobre todo, teniendo en cuenta que, dentro de la etapa de enseñanza primaria existe un bloque de contenidos sobre salud corporal, donde queda reflejada la necesidad de abordar una correcta educación postural (Rodríguez, 1999), que tiene continuidad en secundaria mediante los contenidos establecidos por el Real Decreto 3473/2000.

Es fundamental establecer, en el medio escolar, programas de mejora postural que contribuyan a obtener una correcta disposición del raquis y aseguren un crecimiento armónico de todas las estructuras que consolidan el raquis. Sobre todo, es importante mostrar especial atención a la posición de sedentación, ya que es reproducida con gran asiduidad (Rodríguez y cols., 1999a).

Para poder establecer programas de mejora de la higiene postural es preciso conocer los hábitos de los escolares, así como tener en cuenta si son capaces de percibir y conocer la situación de su raquis (Rodríguez y Casimiro, 2000).

La propuesta de intervención que se presenta, enmarcada dentro de los contenidos de ritmo y expresión junto a condición física y salud, supone una intervención didáctica innovadora a la hora de lograr un aprendizaje significativo en el alumno. Si se genera significatividad se habrá dado un paso importante por cuanto el alumno podrá transferir los conceptos, procedimientos y actitudes presentadas, a su actividad corporal diaria, y de este modo promover una mejora en su calidad de vida.

Su gran valor se muestra en la novedad de tratar este tipo de contenidos, pues se aleja de la típica charla magistral donde existe un emisor que toma el

protagonismo y unos receptores (en este caso los alumnos/as) que son meros observadores sin implicación física ni cognitiva.

Junto a este trabajo de información sobre posturas en las AVD, es condición *sine qua non* plantear sesiones dirigidas a desarrollar una correcta percepción corporal del raquis en el plano sagital y frontal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AGUADO, X.; RIERA, J.; FERNÁNDEZ, A. (2000). Educación postural en primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión. *APUNTS Educación Física y Deportes*, 59: 55-60.

ANDÚJAR, P.; SANTONJA, F. (1996). Higiene postural en el escolar. En: V. FERRER, L. MARTÍNEZ, F. SANTONJA (Coords.). *Escolar: Medicina y deporte*, pp. 343-367. Albacete: Diputación Provincial de Albacete.

CANTÓ, R.; JIMÉNEZ, J. (1998). *La columna vertebral en la edad escolar. La postura correcta, prevención y educación*. Madrid: Gymnos.

CASIMIRO, A.J. (1999). *Comparación, evolución y relación de hábitos saludables y nivel de condición física-salud en escolares, entre final de educación primaria (12 años) y final de educación secundaria obligatoria (16 años)*. Tesis Doctoral: Universidad de Granada.

CASIMIRO, A.J. (2000a). Percepción de la actitud postural al finalizar los estudios de Educación Primaria y Educación Secundaria Obligatoria. En: F. SALINAS (Coord.). *La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

CASIMIRO, A.J. (2000b). *Educación para la salud, actividad física y estilo de vida*. Universidad de Almería: Servicio de Publicaciones.

D'AMOURS, Y. (1988). *Activité physique: santé et maladie*. Bibliothèque Nationales du Québec. Québec: Québec/Amerique.

DELGADO, M.; TERCEDOR, P. (1998). Actividad Física para la salud: reflexiones y perspectivas. En: F. RUIZ, A. GARCÍA y A.J. CASIMIRO (Coords.). *Nuevos horizontes en la Educación Física y el deporte escolar*, pp. 35-44. Almería: I.A.D.

HERNÁNDEZ, J.L.; VELÁZQUEZ, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: MEC.

JIMÉNEZ, M.J.; TERCEDOR, P. (2000). La educación postural a través de la expresión corporal: una propuesta didáctica. En: F. SALINAS (Coord.). *La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A.; ROMÁN, B.C.; ARAGÜEZ, G.; ESCOBAR, R. (1998). Aplicación del teatro a la higiene postural. Una alternativa para la transmisión de información a través del contenido de expresión corporal. *Revista de Educación Física*, 69: 11-15.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A.; ROMÁN, B.C.; ARAGÜEZ, G.; ESCOBAR, R. (1999). Educación para la salud: higiene postural. Consideraciones metodológicas teórico-prácticas en el ámbito escolar. En: M.A. DELGADO; P.A. LÓPEZ, J. MEDINA, y J. VICIANA (Coord.). *Investigaciones en la práctica de la enseñanza de la Educación Física*. Universidad de Granada.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (2000). *Ejercicios desaconsejados en la actividad física. Detección y alternativas*. Barcelona: INDE.

LÓPEZ MIÑARRO, P.A. (1999). Enseñanza de las actividades posturales cotidianas a través de la expresión corporal. *Actas del cuarto congreso de Ciencias del Deporte, la Educación Física y la Recreación*, pp. 693-700. Lleida: INEFC Lleida.

REAL DECRETO 3473/2000 de 29 de diciembre de enseñanzas mínimas de E.S.O.

RODRÍGUEZ, P.L. (1998). *Educación Física y salud del escolar: programa para la mejora de la extensibilidad isquiosural y del raquis en el plano sagital*. Tesis doctoral: Universidad de Granada.

RODRÍGUEZ, P.L.; CASIMIRO, A.J. (2000). La postura corporal y su percepción en la enseñanza primaria y secundaria. En: F. SALINAS (Coord.). *La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud*. Granada: Grupo Editorial Universitario.

RODRÍGUEZ, P.L. (2001). El trabajo de higiene postural en el ámbito escolar. En: J. Tejada, A. Nuviala y M. Díaz (Coords.). *Actividad Física y salud*, pp. 47-74. Universidad de Huelva: Servicio de Publicaciones.

RODRÍGUEZ, P.L.; SANTONJA, F.; DELGADO, M. (1999a). Evolución de las molestias raquídeas en diferentes posturas tras la aplicación de un programa de higiene postural y cinesiterapia en escolares. En: P. SAÉNZ, J. TIERRA, M. DÍAZ (Coords.). *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*, pp. 1067-1076. Huelva: I.A.D.

RODRÍGUEZ, P.L.; SANTONJA, F.; DELGADO, M. (1999b). La postura corporal. Intervención en Educación Física escolar. En: P. SAÉNZ, J. TIERRA, M. DÍAZ (Coords.). *Actas del XVII Congreso Nacional de Educación Física*, pp. 1077-1092. Huelva: I.A.D.

SANTONJA, F. (1997). Más de la mitad de los escolares se sientan incorrectamente en clase. *Diario La Verdad*, 25 de septiembre.