

**ENTRENAMIENTO EN HIGIENE POSTURAL DESDE LA ASIGNATURA DE  
EDUCACIÓN FÍSICA PARA DESARROLLAR LA ATENCIÓN Y  
CONCENTRACIÓN  
(Resumen Analítico)**

***TRAINING IN POSTURAL HYGIENE FROM THE SUBJECT OF PHYSICAL  
EDUCATION TO DEVELOP ATTENTION AND CONCENTRATION  
(Analytical Summary)***

**Autores (Authors):** CAICEDO GONZÁLEZ Lilibeth, RÍOS MANOSALVA Edith,  
RODRÍGUEZ BOHÓRQUEZ Sandra Milena

**Facultad (Faculty):** EDUCACION

**Programa (Program):** LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA PRIMARIA

**Asesor (Support):** Mg. CAROL MORELA MIRANDA

**Fecha de terminación del estudio (End of the research)** Diciembre 2023

**Modalidad de Investigación (Kind of research):** Trabajo de Grado

**PALABRAS CLAVE**

EDUCACIÓN FÍSICA  
CONCENTRACIÓN  
HIGIENE  
POSTURAL  
ATENCIÓN

**KEY WORDS**

*PHYSICAL EDUCATION  
CONCENTRATION  
HYGIENE  
POSTURAL  
ATTENTION*

**RESUMEN:** La postura muscular es un aspecto importante en el desarrollo infantil, ya que una buena postura no solo contribuye a una apariencia física saludable, sino que también está relacionada con el bienestar emocional, la autoestima y el rendimiento académico de los niños. Los problemas posturales, como la escoliosis, la lordosis o la cifosis, pueden afectar el sistema músculo esquelético, la respiración y la circulación sanguínea, entre otros aspectos, lo que puede repercutir en la salud física y emocional de los niños.

Además, se ha demostrado que una mala postura también puede influir en el aprendizaje de los niños. La mala postura puede interferir con la concentración, la atención, el procesamiento de la información y la memoria, lo que afecta negativamente su desempeño académico y su motivación para el aprendizaje. Por tanto, es necesario promover la educación postural en edades tempranas para prevenir y corregir los problemas posturales, y para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los niños. El entrenamiento en postura muscular es una estrategia efectiva para prevenir y corregir las alteraciones posturales, y se ha demostrado que puede mejorar la función motora, el equilibrio y la coordinación, así como la concentración, el rendimiento y el bienestar emocional de los niños.

**ABSTRACT:** *Muscular posture is an important aspect in child development, as good posture not only contributes to a healthy physical appearance, but is also related to children's emotional well-being, self-esteem and academic performance. Postural problems, such as scoliosis, lordships or kyphosis, can affect the musculoskeletal system, breathing and blood circulation, among other aspects, which can impact the physical and emotional health of children.*

*In addition, it has been shown that poor posture can also influence children's learning. Poor posture can interfere with concentration, attention, information processing, and memory, negatively affecting your academic performance and motivation to learn. Therefore, it is necessary to promote postural education at an early age to prevent and correct postural problems, and to improve the quality of life and academic performance of children. Muscle posture training is an effective strategy to prevent and correct postural disorders, and has been shown to improve motor function, balance and coordination, as well as concentration, performance and emotional well-being in children.*

**CONCLUSIONES:** Realizada la propuesta de investigación se establecen las siguientes conclusiones que se dio a través de lo observado y analizado durante el proceso investigativo, en relación con el planteamiento del problema, objetivos propuestos y actividades desarrolladas.

La investigación Acción permitió a los docentes investigadores, en su rol de observador y participante, analizar y comprender la importancia del entrenamiento en higiene postural desde la asignatura de educación física ya que es una estrategia efectiva para desarrollar la atención y concentración en estudiantes.

En cuanto a los objetivos específicos en el primero se esperaba observar de manera sistemática y objetiva las dificultades en las posturas corporales en los estudiantes y cómo estas afectaban la concentración y atención. Al implementar la lista de cotejo contribuyo a los docentes a identificar las dificultades en hábitos posturales en los estudiantes, con base a lo observado se logró en el segundo

objetivo diseñar un plan de entrenamiento con diferentes actividades que lograron la atención y concentración de los estudiantes.

El desarrollo del plan de entrenamiento por medio de las clases de educación física cumplió con lo esperado ya que, se logró ejecutar cada una de las actividades propuestas. Se inició con una charla educativa que les ayudo a comprender el concepto de higiene postural y la importancia de adoptar una buena postura corporal dentro y fuera del aula de clases, incluyendo pausas activas, dentro las actividades académicas, además, se adquirió otra perspectiva en el área de la educación física dando importancia a la higiene postural ya que se desconocía la relevancia para promover buenos hábitos para toda la vida.

Fue importante implementar ejercicios y actividades que promovieron una correcta alineación de la columna vertebral, fortalecimiento de los músculos posturales y conciencia corporal. Estas actividades incluyeron estiramientos para mejorar la flexibilidad, ejercicios de fortalecimiento de la espalda y abdomen, así como también técnicas de respiración y relajación, lo cual contribuyó a mejorar la capacidad de atención y concentración de los estudiantes.

En resumen, el entrenamiento en higiene postural desde la asignatura de educación física puede ser una herramienta valiosa para desarrollar la atención y concentración en los estudiantes. Al promover una correcta postura corporal, se previenen lesiones y se mejora la capacidad de concentración, lo cual contribuye a un mejor rendimiento académico y bienestar general.

***CONCLUSIONS:*** *Once the research proposal has been carried out, the following conclusions are established that were given through what was observed and analyzed during the research process, in relation to the statement of the problem, proposed objectives and activities developed.*

*The Action research allowed the teacher researchers, in their role as observer and participant, to analyze and understand the importance of training in postural hygiene from the subject of physical education since it is an effective strategy to develop attention and concentration in students.*

*Regarding the specific objectives in the first, it was expected to systematically and objectively observe the difficulties in the students' body postures and how these affected concentration and attention. By implementing the checklist, I helped teachers identify difficulties in postural habits in students. Based on what was observed, the second objective was achieved by designing a training plan with different activities that achieved the attention and concentration of the students.*

*The development of the training plan through physical education classes fulfilled what was expected since each of the proposed activities was carried out. It began*

*with an educational talk that helped them understand the concept of postural hygiene and the importance of adopting good body posture inside and outside the classroom, including active breaks within academic activities. In addition, another perspective was acquired in the classroom area of physical education giving importance to postural hygiene since the relevance to promoting good habits for life was unknown.*

*It was important to implement exercises and activities that promoted correct alignment of the spine, strengthening of postural muscles and body awareness. These activities included stretching to improve flexibility, back and abdominal strengthening exercises, as well as breathing and relaxation techniques, which contributed to improving the students' attention and concentration capacity.*

*In summary, training in postural hygiene from the subject of physical education can be a valuable tool to develop attention and concentration in students. By promoting correct body posture, injuries are prevented and the ability to concentrate is improved, which contributes to better academic performance and general well-being.*

#### **RECOMENDACIONES:** Para la Institución Educativa

Se recomienda organizar charlas y talleres para docentes, estudiantes padres de familia y personal administrativos, sobre la importancia de la higiene postural, destacando los riesgos que produce una inadecuada postura y cómo afecta la salud a largo plazo.

Adecuar mobiliarios ergonómicos para las aulas como sillas ajustables en altura que sean adecuadas para las diferentes edades de los estudiantes, integrar lecciones sobre higiene postural en el currículo escolar.

Contratar docente con el perfil adecuado en el campo de la educación física, que puedan brindar a los estudiantes una formación integral y armónica implementando estrategias y técnicas que permita el desarrollo físico, cognitivo, afectivo y social.

#### A los Docentes

Se le recomienda incorporar consejos sobre posturas adecuadas durante la clase de educación física, ser modelos a seguir de sus estudiantes en la buena práctica de hábitos posturales, y la importancia de mantener una buena postura en todas las actividades diarias, tanto dentro como fuera del aula. Esto puede incluir consejos prácticos como sentarse correctamente en el escritorio, levantar objetos pesados utilizando las piernas en lugar de la espalda, y evitar posturas inadecuadas durante la realización de actividades físicas.

Realizar pausas activas durante las diferentes áreas con ejercicios sencillos, de estiramiento y fortalecimiento muscular que ayuden a reducir la fatiga, concentración y así mejorar la postura corporal.

#### A los Estudiantes

Se les recomienda seguir en la práctica de la mejora de los hábitos posturales dentro de la Institución y fuera de ella, aplicando los conocimientos adquiridos.

Recordar la importancia de adoptar una higiene postural adecuada ya que esta le favorece en su salud a largo plazo, en la vida social, cognitiva, personal, laboral y deportiva, que son componentes básicos del desarrollo humano.

#### **RECOMMENDATIONS:** *For the Educational Institution*

*It is recommended to organize talks and workshops for teachers, students, parents and administrative staff, on the importance of postural hygiene, highlighting the risks caused by inadequate posture and how it affects long-term health.*

*Adapt ergonomic furniture for classrooms such as height-adjustable chairs that are suitable for the different ages of students, integrate lessons on postural hygiene into the school curriculum.*

*Hire teachers with the appropriate profile in the field of physical education, who can provide students with comprehensive and harmonious training by implementing strategies and techniques that allow physical, cognitive, emotional and social development.*

#### *To the Teachers*

*It is recommended that you incorporate advice on proper posture during physical education class, be role models for your students in good practice of postural habits, and the importance of maintaining good posture in all daily activities, both inside and outside the classroom. . This may include practical tips such as sitting correctly at your desk, lifting heavy objects using your legs instead of your back, and avoiding poor posture during physical activities.*

*Take active breaks during the different areas with simple stretching and muscle strengthening exercises that help reduce fatigue, concentration and thus improve body posture.*

*To the students*

*They are recommended to continue practicing the improvement of postural habits within the Institution and outside it, applying the knowledge acquired.*

*Remember the importance of adopting adequate postural hygiene since it benefits your long-term health, social, cognitive, personal, work and sports life, which are basic components of human development.*