

Eliecer Julio Álvarez Villadiego

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA DEL CARIBE - CECAR  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA  
SINCELEJO  
2014

**POSTURA CORRECTA: ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**RESUMEN**

La postura ha sido definida desde múltiples campos y perspectivas, siendo objeto de numerosos estudios dentro de diversas disciplinas como la biomecánica, la teología, la antropología o la patología. La Real Academia de la Lengua, define postura como: “planta, acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa” (RAE, 2001). Son muchos los autores que, en las últimas décadas, se han interesado acerca de la postura bípeda característica del ser humano y sus repercusiones, dando lugar a infinidad de definiciones. De este modo, desde un punto de vista físico, Caturla (2001) define la postura como una actitud del cuerpo que es mantenida, o puede mantenerse, porque se crea una situación de equilibrio entre la fuerza de la gravedad y las propias fuerzas de soporte. En esta misma línea, Miralles (2005), la define como la posición de todo el cuerpo o de un segmento del cuerpo en relación con la gravedad; Humphreys (2008) como la configuración del sistema musculo esquelético en el logro de las actividades de la vida diaria en contra de las fuerza de la gravedad y Geoffrey (2001) como la posición relativa de los diferentes segmentos corporales respecto a sí mismos (sistema coordinado egocéntrico), el ambiente (sistema coordinado exocéntrico), o al campo gravitatorio (sistema coordinado geocéntrico).

En este artículo se propone recomendar como darle un bueno uso a cada movimiento de la postura cuando se inicia una actividad física para ellos debemos conocer los factores que inciden a la hora de tener una buena postura en la vida cotidiana o cuando estemos realizando algún tipo de actividad física o deportiva, es de suma importancia conocer cada uno de los factores que ayudan a tener una buena postura, y así también conocer de ante mano las formas que existen para mejorarla,

ahondando más en el tema nos encontraremos con diferentes autores que exponen sus puntos de vista en el tema de postura y deporte.

**Palabras Clave:** Postura, Cuerpo, Equilibrio, Gravedad, Fuerza, Musculo, Segmentos, Sistemas, Esquelético

### **ABSTRACT**

The position has been defined from multiple fields and perspectives, the subject of numerous studies in various disciplines such as biomechanics, theology, anthropology and pathology. The Royal Academy of Language defines stance as "plant, action, figure, situation or how a person, animal or thing is set" (RAE 2001). Many authors, in recent decades, have been concerned about the characteristic human bipedal posture and its impact, leading to countless definitions. Thus, from a physical standpoint, Caturla (2001) defines the position and attitude of the body that is maintained or can be maintained, because an equilibrium between gravity and forces themselves support is created. In the same vein, Miralles (2005), defined as the position of the body or a body segment relative to gravity; Humphreys (2008) as the configuration of the musculoskeletal system in achieving the activities of daily life against the force of gravity and Geoffrey (2001) as the relative position of the different body segments about themselves (coordinated system egocentric), the environment (exocentric coordinate system) or the gravitational field (geocentric coordinate system).

This article intends to recommend and give it a good use for each movement posture when physical activity for them must know the factors that influence when good posture in everyday life or when you're doing some kind of starts physical or sporting activity, it is important to know each of the factors that help to have good posture, and well knowing beforehand that there are ways to improve it, delving deeper into the subject we will find different authors present their views on the issue of posture and sport.

**Keyword:** Posture, Body Balance, Gravity, Strength, Muscle, Segments, Systems, Skeletal

## INTRODUCCIÓN

El estudio de la postura viene de lejos, de hecho, cómo el hombre se mantiene de pie, se estudia desde hace más de cien años. Se encuentran referencias desde la época de Hipócrates y Galeno (Flórez-Tascón, 1996) hasta en libros de estudios sobre salud del siglo XVI en España como el publicado en 1553 por Cristóbal Méndez en donde se escribió sobre la importancia del ejercicio para la salud, incluyendo la salud postural (Méndez, 1998).

Con esto podemos decir que si bien es un término relativamente antiguo aun en nuestros días nos sirve de apoyo para futuros estudios en el ámbito de la educación física, el deporte y la actividad física, ya que nos regala bases fundamentales para el estudio de esta, la postura es tan importante como la práctica deportiva, en lo que respecta a la actividad física, la importancia de tener una buena postura corporal lo más cercana posible a la postura óptima radica, en que la postura incorrecta aumenta el estrés físico sobre determinados tejidos,

modificando los ejes de movilidad de las articulaciones (aspecto que puede causar problemas a largo plazo) (Canto y Jiménez 1998).

En este siguiente artículo de revisión bibliográfica vamos a observar cómo se abarca desde diferentes puntos de vista el manejo de la postura en el deporte, como en la actividad física, cada individuo por su anatomía es diferente, para ello se hace una intervención de manera significativa y programada a cada persona, observaremos las diferentes clases de posturas así como sus definiciones y la forma de tener una buena postura a la hora de la realización de alguna actividad física o de un deporte de alto impacto. Sin duda no solo la postura juega un papel importante a la hora de la realización de una actividad el equilibrio es un factor fundamental para hacer las cosas de una buena forma en el ámbito del deporte y la actividad física

## CONTENIDO

Podemos definir la postura como la posición relativa a un instante de un conjunto de piezas, las cuales forman el

esqueleto (Dr. Juan José Arana Ochoa. C/ Arrandi, N° 24 - 1° C. 48901 Baracaldo (Vizcaya). Miralles (2005), la define como la posición de todo el cuerpo o de un segmento del cuerpo en relación con la gravedad; Humphreys (2008) como la configuración del sistema musculoesquelético en el logro de las actividades de la vida diaria en contra de las fuerza de la gravedad y Geoffrey (2001) como la posición relativa de los diferentes segmentos corporales respecto a sí mismos (sistema coordinado egocéntrico), el ambiente (sistema coordinado exocéntrico), o al campo gravitatorio (sistema coordinado geocéntrico). De estas definiciones se desprende que para mantener la posición de los segmentos corporales La postura, por tanto, permite al individuo afianzarse en el medio en que se desenvuelve para poder actuar (Hernández, 1987), manteniéndose en una posición erecta y oponiéndose a las fuerzas exteriores como la gravedad (Bricot, 2008). Referirse a la postura no debería hacernos pensar en un concepto estático o de no actividad, ya que la postura se relaciona más con una acción motriz que con la actitud o mantenimiento de una posición determinada (Lázaro, 2000).

Analizando la postura desde el deporte y la actividad física vemos como esta juega un papel importante dentro de toda esta estructura, una buena postura tanto al caminar, como correr o realizar algún tipo de esfuerzo debe ser buena y tener una posición correcta que permite al individuo realizar sin ningún compromiso las tareas asignadas, en el campo de la actividad física diversos autores se han atrevido a hablar del tema vemos como Pomés, M<sup>a</sup> Teresa (2008). "Postura y deporte" dice que: Es muy importante aprender correctamente el gesto deportivo para poder prevenir lesiones. El movimiento será fluido y correcto a partir de una posición de partida también buena. De aquí a que la valoración del deportista se hace en estática y en dinámica y en el movimiento específico del deporte. Ya sabiendo estos conceptos decimos que la postura es lo que hará que un gesto deportivo sea armonioso y bien ejecutado para ello, se necesita aprender de base cada uno de los movimientos correctos en el deporte y en la actividad física, ya que muchas veces podemos estar practicando algún deporte o tipo de actividad y no sabemos si los movimientos los estamos haciendo bien o con errores que se son

normales cometerlos en este tipo de actividades.

Desde el punto de la actividad física damos una mirada científica y profesional a este tema de vital importancia conocerlo y aplicarlo a los individuos que quieran conocer más de este tema, de una buena postura dependerá un gran rendimiento tanto en la actividad física como en el deporte, las personas muchas veces no saben de donde proviene el problema de realizar una mala postura hay factores genéticos que ayudan a que esto sea así, también como una motricidad no fina como en otros, o simplemente la educación física de base no fue buena para realizar estos movimientos, desde la ciencias del deporte se busca forma, de concientizar, rehabilitar y ayudar a esas personas que mejoren su postura y su forma de hacer deporte o actividad física.

Ávila en (1992) clasifica la postura según sus grados en 4 conceptos que son

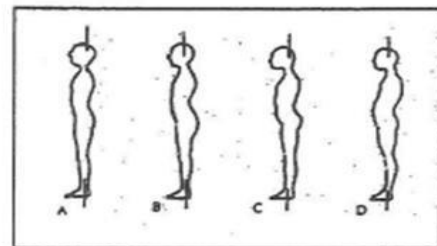
**Postura Excelente: (A)** la cabeza y los hombros están equilibrados sobre la pelvis, caderas y rodillas; la cabeza esta erguida la barbilla recogida, el esternón es la parte del cuerpo que está más hacia

adelante; el abdomen está recogido y plano, las curvas de la columna vertebral están dentro de los límites normales

**Postura Buena: (B)** (a) pero no la ideal o excelente

**Postura Pobre: (C)** (a) Pero no la peor posible

**Postura Mala: (D)** (a) la cabeza se encuentra hacia adelante; el tórax está deprimido; el abdomen se encuentra en relajación completa y protuberante las curvas de la columna vertebral están exageradas los hombros están sostenidos por delante de la pelvis



**Figura 1. Posturas corporales**

Fuente: Ávila

Conservar una buena postura a la hora de la realización de la actividad física o de un deporte en general, es la que nos va a permitir tener unos buenos resultados a la hora de revisar los objetivos que nos proponamos a realizar, ahondando el tema

desde las ciencias del deporte vemos como existe una relación muy estrecha entre la postura y la salud ya que de una depende la otra, con una buena postura y una buena realización de los movimientos tendremos grandes resultados, los investigadores que han hablado de la postura dicen que es necesario mantener esta de una manera adecuada sin que vaya a sufrir algún tipo de lesión más adelante debido a la mala utilización de nuestro cuerpo, los factores que pueden incidir en una mala postura corporal según (Casimiro, 1999 corredor, 1998) son:

- Características fisiológicas del crecimiento
- Desajuste en la conciencia del esquema corporal
- Características psicológicas
- Tendencia progresiva hacia el sedentarismo
- Condiciones propias de la escolarización
- Defectos de visión

De esto podemos decir que cada una de estas características las tenemos que

tener en cuenta a la hora de realizar deporte o actividad física porque si tenemos algún problema de estos ya expuesto en el deporte se nos presentaran problemas a futuros y que pueden empeorar nuestra salud, desde nuestro campo damos una mirada para ajustar este tipo de situaciones que se pueden presentar en el medio actual, las ciencias del deporte son importantes como cualquier otra ciencia, ya que esta se empeña en mejorar la calidad de vida de las personas mediante programas que ayuden a tener una estabilidad física y emocional , como lo abordamos en el tema anterior podemos ver que la postura correcta para la realización de actividad física y deporte es la que clasifica Ávila en (1992) donde dice que la cabeza y los hombros están equilibrados sobre la pelvis, caderas y rodillas; la cabeza esta erguida la barbilla recogida, el esternón es la parte del cuerpo que está más hacia adelante; el abdomen está recogido y plano, las curvas de la columna vertebral están dentro de los límites normales, teniendo en cuenta eso desde aquí podemos basarnos para la realización tanto como de las actividades cotidianas y deportivas, para así tener un mayor rendimiento en cada uno de los campos donde nos encontremos, de una buena

postura a la hora de la realización deportiva depende la salud, y los buenos resultados de nosotros como seres humanos

### **Control Postural y Estabilidad Postural**

El concepto de control postural abarca diversos aspectos, como la estabilidad en posiciones estáticas, la percepción de la orientación espacial y el alineamiento corporal, el control del equilibrio en anticipación y durante el movimiento (locomoción o cambios en la postura) y la respuesta a perturbaciones de origen sensorial o mecánico (Horak, 1997) partamos diciendo que de una buena postura, ya sea al caminar, correr, saltar, depende la buena utilización de las palancas de nuestro cuerpo, protegiendo cada uno de los grupos musculares que poseemos, de una buena postura y de un excelente control postural a la hora de la realización de los movimientos de nuestro cuerpo en la actividad o en un deporte de alto impacto, dependerá primero la buena reacción que tenga el cuerpo ante este estímulo que se le ha dado, segundo dependerá una buena salud y una buena utilización de nuestro cuerpo ya que estos movimientos no nos

llevarían a sufrir lesiones de tipo muscular en la realización de la práctica deportiva.

(Deliagina et al., 2007). Dice que: la estabilidad postural se define como la habilidad para mantener la posición corporal, en concreto el centro de masa corporal (equivalente al Centro De Gravedad), dentro de los límites de seguridad. Implica la coordinación de las estrategias sensorias motrices para estabilizar el CDG durante los movimientos corporales y los desequilibrios ocasionados por las fuerzas externas, sin duda uno de los factores fundamentales en la práctica deportiva y en la parte del control postural y la estabilidad, del cuerpo es el centro de gravedad ya que de este depende la buena realización de todos los movimientos que se hagan en un practica de actividad física, si tenemos todos nuestros sistemas motrices en orden y alineados con el centro de gravedad nos permite realizar una mejor ejecución de los movimientos que estemos realizando dentro de la sesión de actividad física o deporte que el individuo este realizando, esto es un tema muy complejo que se necesita analizarlo de una forma clínica y deportiva ya que de todos estos sistemas, y de una mejor postura a la hora

de realizar actividad deportiva depende nuestra salud, nuestro entorno y nuestra estabilidad tanto física como emocional, podemos decir que todo esto es una cadena simétrica, cada o acción del cuerpo con lleva a una reacción ya sea de manera positiva o negativa infiriendo en la salud del individuo, una cadena que no se puede utilizar de una forma inadecuada ya que se con llevaría a una degradación de los sistemas musculares y físicos de nuestro cuerpo.

Equilibrio en el deporte: El equilibrio tiene una importancia relevante dentro del ámbito deportivo por las múltiples situaciones que requieren esta capacidad y porque de él depende buena parte del éxito para la realización de la técnica específica que requiere cualquiera de los deportes individuales o colectivos. Por ejemplo, un golfista necesita una buena estabilización para mantenerse a una correcta distancia de la bola así como para realizar el golpe (Stem et al., 2001) de una buena postura y de un excelente equilibrio depende el éxito de un deportista o de un individuo en la realización de actividad física recreativa o de gran impacto, por eso el entrenamiento de hoy en día llamemos

entrenamiento funcional se enfoca en trabajar con autocargas, con nuestro propio cuerpo y llevarlo a niveles óptimos en el nivel físico, por eso se hace necesario trabajar el equilibrio, ya que en todos los aspectos de la vida se utiliza el equilibrio y la buena postura para la realización de todos los movimientos básicos de nuestro cuerpo, el equilibrio al igual que la parte física es de vital importancia para mejorar la salud y cada uno de los sistemas musculares que se intervienen en el movimiento sensorial y motriz de cada uno de los individuos.

Por ello, resulta indispensable la investigación de la estabilidad postural en el deporte no sólo para recuperar o prevenir lesiones, sino también para hacernos una idea del desarrollo de las estrategias posturales específicas de cada deporte (Perrin et al, 2002; Vuillerme&Nougier, 2004; Paillard et al., 2006). Todo parte de una pregunta que nos conllevara a una respuesta, siempre hay que buscar las investigaciones y estudios ya realizados en el campo de la postura y el equilibrio en el deporte, y de aquí partir a realizar nuevos conocimientos o nuevas formas de ayudar en la búsqueda de la perfección en los



movimientos tanto como de los individuos activos y no activos y también de los deportistas de alto rendimiento y deportistas amateurs, vemos y analizamos como el deporte se asemeja en todas sus formas y disciplinas ya que todas se enlazan entre sí, a mejorar la postura y los movimientos de todas las personas que practican cualquier disciplina deportiva, existen profesionales encargados de realizar este tipo de estudios y otros que se encargan de llevarlo al campo donde se está realizando la perfección de cada uno de estos, el deporte en todo el sentido de la palabra abarca, ciencia, organización, responsabilidad, disciplina y mucho estudio para entender cada uno de los temas aquí expuestos, cada quien es responsable de su evolución en el campo deportivo refiriéndonos a deportistas de alto rendimiento, este mundo gira en torno de la innovación y eso hace el deporte cada día innovar para ser mejores en todas las disciplinas de este hermoso mundo.

### **CONCLUSIONES**

Sin duda alguna, para el estudio de la postura en la actividad física y el deporte se abarcan grandes temas que tenemos que ir desglosando poco a poco para así asimilarlos cada uno de nosotros. En la anterior revisión

vimos y analizamos cómo la postura y cómo el equilibrio son fundamentales en todos los aspectos de nuestras vidas, no solo en el campo del deporte, sino en nuestra cotidianidad.

Diferentes factores inciden en la realización de un movimiento corporal, incorporando todos los ejes de nuestro cuerpo y todos los órganos del mismo, lo que nos con lleva a una cadena cinemática de movimiento, y es aquí donde la postura y el equilibrio son fundamentales de una buena postura ya sea sentados, de pies, erguidos es tan importante como todas las cosas comunes que hacemos a diario.

Desde este punto de vista se obtienen grandes resultados a la hora del estudio y la investigación de este extenso, pero maravilloso tema, sin duda queda mucho por estudiar y analizar de las diferentes posturas y diferentes movimientos que realiza nuestro cuerpo, tanto en actividad física como deporte, para eso, apuntamos hacia la innovación del conocimiento y la utilización de la ciencia en todo lo que concierne a deporte y actividad física.

## RECOMENDACIONES

A manera de recomendaciones, podemos decir que si bien el estudio de la postura en el deporte es amplio, la mayoría de las personas desconocen todo el potencial y todo lo que hay aquí para estudiar, es posible que se abran nuevos temas referentes a éstos, tanto en universidades y espacios a los que todas las personas tengan acceso y a los documentos relacionados con la temática para que contribuyan a enriquecer su vida.

Otra recomendación que se puede dar es que se propague la noticia que existen métodos y formas de llevar una mejor calidad de vida de las personas, como es la actividad física y el deporte

Concientizar a las personas desde el programa y desde los profesionales a que una buena postura mejorar la calidad de vida de todas las personas.

Ayudar a ser difusores de buenos hábitos posturales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arana Ochoa, Juan José (2003). *Odontostomatología del Deporte. (FEMEDE) Relación De La Postura*

*Y Equilibrio En El Deporte Con La Oclusión Dental.*

Gómez Sánchez, Stella Maris (2013). *Influencia De La Práctica Deportiva En La Integración Sensorial En Niños: Evaluación Estabilométrica.* <http://Downloads/Tesis%20Stella.pdf>.

López Miñarro, Pedro Á. Rodríguez García, Pedro L. Yuste, Juan L. (2008). *Validez De La Posición Del Raquis Lumbo-Sacro En Flexión Como Criterio De Extensibilidad Isquiosural En Deportistas Jóvenes.* (t.grado) Facultad de Educación. Universidad de Murcia. Campus Universitario de Espinardo. Espinardo (Murcia).

Martin Recio, Francisco Jesús (2009). *La postura corporal y sus patologías, prevención y tratamiento desde la educación física.* [RANCISCO%20JESUS\\_MARTIN\\_RECIO02.pdf](#)

Pomés, M<sup>a</sup> Teresa (2008). *"Postura y deporte. La importancia de detectar lesiones y encontrar su verdadera causa"* [artículo en línea]. Revista IPP. Núm. 1. Instituto de posturología

y podoposturología. [Fecha de  
consulta:

25/11/2014].<[http://www.ub.edu/revistaipp/t\\_pomes](http://www.ub.edu/revistaipp/t_pomes)

Protocolos de Exploración y Biomecánica.

<http://www.podocat.com/LinkClick.aspx?fileticket=uz2aOAZMkKY%3D&tabid=92>