

ARTÍCULO ORIGINAL

**Intervención educativa desde un círculo de interés en
enseñanza primaria para promover la higiene postural**

Educational intervention from a vocational training group in
primary education to promote postural hygiene

Taymi Wong Martínez^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4588-9686>

Francisca de la Caridad Alcántara Paisán² <https://orcid.org/0000-0002-1925-2414>

Florimel Alemán Hernández¹ <https://orcid.org/0000-0003-4002-7411>

Maryleidis Rodríguez Miyares¹ <https://orcid.org/0000-0001-5300-3334>

Merlin Hernández Rodríguez¹ <https://orcid.org/0000-0002-2188-1332>

Wendy Riera Vázquez¹ <https://orcid.org/0000-0001-9441-2089>

¹ Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Facultad de Tecnología de la Salud -
Enfermería. Villa Clara. Cuba.

² Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara. Vicerrectorado Académico. Villa Clara.
Cuba.

* Autor para la correspondencia. Correo electrónico: taymiw@nauta.cu

RESUMEN

Fundamento: el dolor de espalda afecta entre el 70-80 % de la población general sin excluir a los escolares. Los círculos de interés pueden contribuir de manera educativa en la promoción de posturas saludables desde la infancia.

Objetivo: diseñar un programa de rehabilitación en salud para círculos de interés que contribuya a crear hábitos saludables de postura y a la formación vocacional sobre esta temática en escolares del nivel primario.

Métodos: se realizó una investigación de desarrollo en la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara desde octubre de 2019 a enero de 2020. Se emplearon métodos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis e inductivo-deductivo; empíricos: análisis documental, la observación y cuestionarios a escolares participantes en el círculo de interés, y matemático para el análisis estadístico. Se seleccionaron especialistas que valoraron el programa diseñado.

Resultados: en los archivos de formación vocacional se comprobó que no existen programas de rehabilitación en salud para círculos de interés, ni temas abordados sobre higiene postural, el cuestionario aplicado mostró la desinformación sobre la especialidad, carencias sobre higiene postural y su importancia, evidenciada en la observación realizada a los escolares en la manera de sentarse al escribir. Se diseñó un programa educativo para intervenir en la higiene postural y motivar la vocación por la especialidad.

Conclusiones: el programa resultó ser de adecuado valor metodológico, pertinente, útil y factible según la valoración de especialistas consultados. Con su aplicación los pioneros corrigieron incorrectos hábitos posturales y se motivaron por la profesión relacionada con la Rehabilitación en Salud.

DeSC: promoción de la salud; dolor; higiene; educación médica.

ABSTRACT

Background: back pain affects from 70 to 80% of the general population without excluding schoolchildren. The vocational training group can contribute in an educational way in the promotion of healthy postures from childhood.

Objective: to design a health rehabilitation program for the vocational training group that contributes to creating healthy posture habits and vocational training on this subject in primary school students.

Methods: a development research was carried out at Villa Clara University of Medical Sciences from October 2019 to January 2020. Theoretical methods were used: historical-logical, analysis-synthesis and inductive-deductive; empirical ones: documentary analysis, observation and questionnaires to schoolchildren participating in the vocational training group, and mathematical for statistical analysis. Specialists who valued the designed program were selected.

Results: in the vocational training files it was found that there are neither health rehabilitation programs for vocational training groups, nor topics addressed on postural hygiene, the applied questionnaire showed misinformation about the specialty, lack of postural hygiene and its importance, evidenced in the observation made to schoolchildren in the way they sit when writing. An educational program was designed to intervene in postural hygiene and motivate the vocation for the specialty.

Conclusions: the program turned out to be of adequate methodological value, pertinent, useful and feasible according to the evaluation of the specialists consulted. With its application, the school children corrected incorrect postural habits and were motivated by the profession related to Health Rehabilitation.

MeSH: health promotion; pain; higiene; education, medical.

Recibido: 02/07/2021

Aprobado: 24/03/2022

INTRODUCCIÓN

El dolor de espalda afecta en torno al 70-80 % de la población general en algún momento de su vida, un 15 % aproximadamente tienen un origen claro, pero el resto se considera dolor inespecífico o inclasificable.⁽¹⁾

El dolor de espalda es un síndrome músculo-esquelético con un conjunto de síntomas entre los cuales destaca: la existencia de dolor localizado generalmente en la zona lumbar, tensión muscular y rigidez; puede comprometer la zona glútea y en ocasiones las piernas.⁽²⁾

Los escolares no están exentos de este problema y pueden sufrir daños en la espalda debido a la adopción, de manera inconsciente, de posturas erróneas: mala posición al sentarse en clase, realización incorrecta de actividades físicas o el exceso de peso en las mochilas escolares. Una buena higiene postural adquirida en edades temprana es fundamental para poder llevar a cabo, de manera adecuada, las actividades de la vida diaria y la práctica de deporte, lo que puede evitar o minimizar a largo plazo padecer dolencias y problemas músculo-esqueléticos en la espalda.⁽³⁾

Investigaciones realizadas citadas por Cruz del Moral et al.⁽⁴⁾ en esta temática, plantean que con anterioridad a la década de los ochenta del siglo XX, no se había considerado el dolor de espalda en los escolares como un problema digno de estudio, sin embargo, a partir de los noventa surgen multitud de trabajos orientados a describir dicha situación, y se descubren evidencias como que sufrir dolor de espalda en edad infantil predispone a padecerlo en la edad adulta.

Amado Merchán⁽¹⁾ y otros autores de diferentes países: Hernández Valencia et al.⁽⁵⁾, Vela⁽⁶⁾ y Cubiles Gómez⁽⁷⁾, quienes han realizado estudios relacionados con la higiene postural en escolares, destacan la situación actual de los educandos con la adopción de posturas incorrectas y la necesidad de prevenir tempranamente las complicaciones que estas generan.

Actualmente, con los avances que ha tenido la humanidad es preciso preguntarse: ¿cuántas horas al día pasa sentado un estudiante que está en pleno desarrollo tanto físico como psicológico? Los niños permanecen por tiempos prolongados en la posición de sentado, realizando actividades: escribir, recortar, leer, estar frente a una computadora, laptop o un teléfono celular. La mayoría de las veces termina realizando estas tareas adoptando una mala postura, por ejemplo:

1. Se encorva al trazar, escribir, o manipular el teléfono celular o laptop
2. Se reclina totalmente en el escritorio frente a una computadora o laptop.
3. Apoya la cabeza sobre una mano.
4. Separa los pies del piso.
5. Se sienta sobre una pierna.
6. Se va hundiendo al permanecer sentado.

Además se debe tener en cuenta que estos infantes cargan una mochila pesada para ir a la escuela, y pasa aproximadamente seis horas sentado en clases, para luego regresar a casa y permanecer tiempo sentado haciendo tareas, viendo televisión, jugando en computadora, laptop o teléfono celular, etc.

Precisamente la cantidad de horas que los menores pasan sentados al día, en ocasiones en una posición inadecuada del cuerpo sobre un mobiliario, muchas veces, inadecuado, y el transporte de más carga de la recomendable en sus mochilas, provocan que la aparición de problemas de espalda y cuello haya aumentado en los últimos años entre los niños en edad escolar.

Es precisamente en la etapa escolar donde se les puede crear consciencia para adoptar una postura saludable a fin de mantener la alineación de todo el cuerpo, para evitar así posibles lesiones. La higiene postural es, sin duda, de gran importancia para prevenir y solucionar diferentes tipos de problemas y/o enfermedades en la espalda desde etapa escolar, y es responsabilidad del personal de salud (médicos y terapeutas) sensibilizar a maestros y directores de las escuelas para cumplir con las normas establecidas para la educación en higiene postural y realizar las adecuaciones necesarias en el mobiliario dentro del aula.

Las autoras de este trabajo coinciden con Amado Merchán⁽¹⁾ cuando plantea que los niños en edad escolar pueden desarrollar una serie de hábitos posturales potencialmente lesivos para la salud del raquis tanto en la escuela como en sus actividades de la vida cotidiana. Los docentes deben ser conscientes de la problemática que representa y de las consecuencias que puede causar para la salud de la espalda, colaborando en la implementación de programas de educación postural.

Asimismo Andrade González⁽⁸⁾ resalta la reducción de la postura mediante diferentes técnicas y destaca la necesidad de prevenir desde edades tempranas las malas posturas en la escuela, en la ejercitación de actividades deportivas mal ejecutadas, el uso y abuso de posiciones incorrectas en actividades relacionadas con los avances tecnológicos (uso de celulares, computadoras, etc.) que en gran parte contribuyen a que se produzcan compensaciones que conducen a cambios estructurales, defectos posturales y dolor.

Por estas razones es necesaria la educación postural desde edades tempranas a través de diferentes formas educativas, y los programas de círculos de interés por sus características metodológicas son una vía para la promoción de salud y despertar el interés vocacional hacia la especialidad.

Partiendo de la problemática actual y tomando en consideración las ventajas que proporcionan los programas educativos, los autores se propusieron como objetivo: diseñar un programa de rehabilitación en salud para círculos de interés que contribuya a crear hábitos saludables de postura y a la formación vocacional sobre esta temática en escolares del nivel primario.

MÉTODOS

Se realizó una investigación de desarrollo en la Facultad de Tecnología de la Salud - Enfermería de la Universidad de Ciencias Médicas de Villa Clara, de octubre de 2019 a enero de 2020. La población de estudio estuvo constituida por 91 estudiantes de la matrícula total de 6to grado, del seminternado "Viet Nam Heroico" de Santa Clara, de la cual se seleccionó un grupo de 34 aleatoriamente, y de estos, fueron incorporados 20 escolares (8 del sexo femenino y 12 del masculino) que acudieron a matricularse en el círculo de interés de manera voluntaria, teniendo en cuenta la caracterización realizada por directivos y maestros de la institución escolar.

Se asumieron como requisitos de inclusión: disposición para promover salud postural, pertenecer al círculo de interés y que fueran sugeridos por los maestros según su desarrollo en las aptitudes comunicativas.

Se valoró como criterio de exclusión: escolares que a partir del segundo encuentro decidan no continuar participando en el programa.

Se tuvieron en cuenta además las consideraciones éticas para la participación de los escolares en el estudio, de acuerdo a los cuatro principios básicos: el respeto a las personas, la beneficencia, la no maleficencia y la justicia; los padres autorizaron de forma escrita la participación de sus hijos en el proyecto.

Se emplearon como métodos teóricos: análisis-síntesis, inducción-deducción y el histórico lógico, que permitieron el estudio de los fundamentos teóricos del tema a través de la bibliografía revisada, la realidad histórica del tema investigado y la valoración de lo general a lo particular que permitió nuevas conclusiones lógicas.

Como métodos empíricos:

- Análisis documental de los programas de círculos de interés archivados en el departamento de formación vocacional e ingreso de la Universidad de Ciencias Médicas en la provincia y las resoluciones e indicaciones ministeriales que orientan metodológicamente el trabajo de formación vocacional.
- La observación realizada a los escolares en su manera de sentarse, estar de pie y caminando con carga de la mochila a su espalda.
- Cuestionario inicial a los participantes del círculo de interés para valorar el nivel de información sobre la temática relacionada con la higiene postural y su importancia, sus conocimientos relacionados con la profesión de rehabilitación en salud, y la disposición de contribuir a promover salud postural en la comunidad escolar. Fue valorada por profesores especialistas de Rehabilitación en Salud y Psicología; para ello se tuvieron presentes los siguientes criterios:

Santa Clara ene-dic.

Aceptable: si las preguntas estaban redactadas en forma clara en correspondencia con la edad de los escolares y de acuerdo con los objetivos del trabajo investigativo, en un 100 %.

No aceptable: si alguno de los aspectos a tener en cuenta anteriormente no alcanzó el porcentaje establecido.

Para el estudio de los resultados se tuvieron en cuenta tres niveles: -información sobre la temática relacionada con la higiene postural y su importancia, conocimientos relacionados con la profesión de Rehabilitación en salud e interés por participar en el círculo de interés y disposición de contribuir a promover salud postural en la comunidad escolar.

Para la valoración del programa diseñado se tuvo en cuenta el criterio de 9 especialistas, de ellos: 4 médicos de la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación y 5 licenciados: uno en Rehabilitación en Salud y 4 de Pedagogía. Del total de estos, 8 son profesores auxiliares y uno profesor asistente; con grado científico de másteres 7, y un doctor en ciencias, los que analizaron los siguientes indicadores: pertinencia, si es oportuno y responde a las dificultades identificadas; factibilidad, si se dispone realmente de medios educativos, recursos humanos con tiempo disponible para llevar a cabo las acciones educativas del programa y estructura metodológica, si se ajusta o no a las indicaciones establecidas para un programa educativo; utilidad, si el producto diseñado responde a dar solución a las insuficiencias que tienen los escolares sobre higiene postural y su importancia para la salud.

Métodos estadístico-matemáticos:

Los resultados obtenidos se llevaron a un modelo de vaciamiento de datos para su procesamiento a través de la estadística descriptiva, y los resultados fueron llevados a tablas para su posterior análisis e interpretación.

La investigación se realizó en cuatro etapas:

1. Diagnóstica: se aplicó el mencionado cuestionario. Para su valoración se utilizó una escala que valoró las respuestas correcta con un valor de 2 puntos y la incorrecta u omitida con 1 punto. Luego se realizó la sumatoria de los resultados (excepto en las preguntas 4 y 5 que registra una opinión personal) y se determinó como niveles de

conocimientos adecuados en el rango de 6 a 10 puntos e inadecuados, de 4 puntos o menos. Se utilizó una matriz Dafo que permitió conocer las debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades con la participación de representantes institucionales: director de la escuela, representante del consejo de escuela, y los educandos y profesores involucrados en el proyecto.

2. Diseño del proyecto: se realizó a través de un trabajo de mesa para la organización del círculo de interés, con la participación activa de los estudiantes de la carrera, los pioneros involucrados y los docentes, aplicando la técnica participativa lluvia de ideas que permitió que los niños sugirieran temas a tratar.
3. Ejecución: el círculo de interés se realizó en encuentros con una frecuencia semanal, en el seminternado "Viet Nam Heroico" de Santa Clara, donde se desarrollaron las actividades teóricas, prácticas y de prevención y promoción de salud postural. En conversatorios y demostraciones, los infantes mostraron sus experiencias al resto de los alumnos de la escuela y maestros exponiendo en matutinos del centro la adecuada postura a asumir en diferentes posiciones: sentados, de pie y con carga sobre la espalda.
4. Evaluación: se evaluaron el inicio y la culminación del círculo de interés a través de un cuestionario para determinar los avances alcanzados por los pioneros y sus opiniones sobre el programa desarrollado.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En los documentos revisados se comprobó que no existe ningún programa de círculos de interés relacionado con la rehabilitación en salud; los contenidos generales de anatomía humana se encuentran insertados en programas de Medicina, Estomatología y Enfermería y en ninguno de ellos aparecen temas relacionados con higiene postural.

En el análisis de las resoluciones e indicaciones ministeriales que orientan el trabajo de formación vocacional se constataron las bases científicas, pedagógicas y metodológicas para la confección de un círculo de interés, lo que sirvió para el diseño del programa propuesto.

Santa Clara ene-dic.

Se observaron 10 actividades docentes con los horarios de recesos: en cinco de las clases visitadas en el aula (50 %), se observó que los alumnos permanecen en posición sentada adecuada al iniciar las actividades docentes con previo señalamientos de los maestros de adoptar la postura correcta en la silla; sin embargo pasado aproximadamente una hora comienzan a ocurrir cambios desfavorables en esta posición sentada. También se vio que a la llegada al centro escolar la manera inadecuada de transportar la mochila con el peso de los libros. En el laboratorio de computación se observaron tres actividades docentes (30 %) donde se constataron dificultades en la posición de la espalda respecto a la silla, la cercanía de esta a la computadora; así como la relación de los pies con el suelo.

De igual forma, en dos actividades de receso se confirmó que los educandos al sentarse en los sitios destinados, adoptan una postura encorvada e incorrecta.

En fin, se comprobaron hábitos posturales incorrectos; insuficiente información acerca de la higiene postural, escaso dominio de la importancia y gravedad futura para la salud el no corregir tempranamente los malos hábitos posturales.

Los problemas de la espalda se producen sobre todo por malas costumbres que se adoptan. Si no se modifican las que son erróneas, se puede llegar a dañar gravemente la columna vertebral; por tanto a través de una correcta educación postural hay que corregir los malos hábitos desde la infancia, adoptando movimientos y posturas adecuadas en las actividades diarias hasta que resulten naturales y espontáneas.⁽⁷⁾ Es por ello que desde edades tempranas resulta necesario fomentar en los individuos hábitos de correcta postura, y son las escuelas el escenario idóneo para actividades educativas de prevención y promoción de salud a través de programas educativos.

Los resultados del cuestionario aplicado al inicio del estudio corroboraron las observaciones realizadas, demostrando las principales dificultades en cuanto a: la forma correcta para sentarte a escribir, a comer, la presencia de lesiones que se hayan podido producir en la espalda por la adopción de posturas o manera erróneas de cargar el peso de la mochila sobre la espalda. Los resultados coinciden con otro estudio⁽¹⁾ donde se observa el referido

comportamiento de los escolares en relación a la higiene postural por la adopción de manera inconsciente de posturas erróneas.

Los datos sobre la información de los escolares en cuanto a la temática relacionada con la higiene postural aparecen en la Tabla 1; antes de iniciar el proyecto el 95 % presentaban niveles inadecuados; sin embargo, finalizando el círculo de interés se apreciaron mejoras: el 90 % había alcanzado una postura adecuada al observar el comportamiento de los escolares en las diferentes actividades realizadas. Debe señalarse, como aspecto positivo, que la interacción con los estudiantes de la carrera de licenciatura en Rehabilitación en Salud, permitió que desde su enfoque juvenil y creativo, los infantes interiorizaran con mayor rapidez la importancia de la adecuada postura en cada actividad que realizan diariamente.

Tabla 1. Nivel de información de los escolares sobre higiene postural. Seminternado "Viet Nam Heroico". Santa Clara. Villa Clara. 2019-2020

Nivel de información	Fases del proyecto			
	Inicio		Final	
	No.	%	No.	%
Adecuado	1	5	18	90
Inadecuado	19	95	2	10
Total	20	100	20	100

Fuente: cuestionario.

El nivel de conocimientos de los pioneros sobre la profesión Rehabilitación en Salud se representa en la Tabla 2, donde se observan datos comparativos que demuestran que antes de iniciar el programa de círculo de interés, predominaban conocimientos inadecuados en un 95 %. Sin embargo, al culminar el proyecto, el 100 % avanzaron hacia un nivel adecuado. Estos resultados demuestran la importancia de la formación vocacional a través de círculos de interés como programas educativos que pueden estar además encaminados no solo a este objetivo, sino a proyectar estilos de vida saludables; constituye una vía fundamental para incentivar el estudio futuro de diferentes profesiones poco divulgadas.

Tabla 2. Nivel de conocimientos de los pioneros sobre la Rehabilitación en salud.

Seminternado "Viet Nam Heroico". Santa Clara. Villa Clara. 2019-2020

Nivel de conocimientos	Fases del proyecto			
	Inicio		Final	
	No.	%	No.	%
Adecuado	1	5	20	100
Inadecuado	19	95	0	0
Total	20	100	20	100

Fuente: cuestionario.

La Tabla 3 está relacionada con los resultados sobre los intereses de los escolares hacia aspectos relacionados con la Rehabilitación en Salud. El 100 % se dispuso a integrar el círculo de interés y aceptaron conocer sobre los temas relacionados con la higiene postural y la rehabilitación en salud; sin embargo, 2 alumnos (10 %) no accedieron en un inicio a transmitir información como promotores de salud; el 15 % no mostró interés por estudiar la carrera, pero al finalizar el programa, en el 85 % se despertó el interés vocacional hacia la especialidad de rehabilitación.

Tabla 3. Intereses de los escolares sobre aspectos relacionados con la Rehabilitación en Salud. Seminternado "Viet Nam Heroico". Santa Clara. Villa Clara. 2019-2020

Intereses	Sí		No		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Transmitir a los demás los conocimientos adquiridos sobre higiene postural	18	90	2	10	20	100
Pertener al círculo de interés sobre higiene postural	20	100	0	0	20	100
Estudiar en el futuro la carrera Rehabilitación en Salud	17	85	3	15	20	100

Fuente: encuesta

El círculo de interés es una actividad de formación vocacional y orientación profesional en la que se agrupan educandos de los niveles educativos de primaria, secundaria básica y de la educación especial según sus motivaciones e intereses; es idóneo para recibir información, orientación y desarrollar conocimientos y habilidades sobre las diferentes profesiones y oficios que contribuyan a despertar su vocación, fundamentalmente, hacia las especialidades de mayor demanda social.^(8,9)

Lo anterior conlleva a considerar que este círculo de interés científico –técnico, además de intencionar en los niños una adecuada higiene postural ha permitido establecer motivaciones intrínsecas, facilitar el amor por la profesión y mejorar sus modos de actuación para evitar las lesiones músculo esqueléticas que pueden producir a largo plazo las inadecuadas posturas.

Se ha de destacar también el desarrollo cognitivo logrado a través del círculo de interés por los estudiantes de Licenciatura en Rehabilitación en Salud, al ver los éxitos alcanzados en los pioneros, los que incidieron en su formación personal al ganar una mayor reafirmación de sus conocimientos y orientación hacia su profesión; además de que se familiarizaron con las acciones de prevención y promoción de salud en la comunidad. Al respecto, los autores coinciden con lo planteado por Alcántara Paisán et al.⁽¹⁰⁾ cuando refiere que la integración de actividades extracurriculares de tipo docentes e investigativas contribuye a reafirmar en los alumnos de ciencias médicas su amor por la profesión al descubrir y desarrollar, por sí mismos, habilidades que les permitirán un futuro desempeño profesional eficaz, y al mismo tiempo corrobora la idea de que se puede “aprender enseñando”.

A continuación se describe el programa del círculo de interés aplicado:

Nombre del círculo: “Para cuidar mi postura”

Límite de espacio: Seminternado de Primaria “Viet Nam Heroico” de Santa Clara.

Población beneficiada: escolares de 6to grado.

1er encuentro: Introducción al programa

Contenido: Breve reseña histórica de la rehabilitación. Concepto. Objetivos. Desarrollo evolutivo del hombre.

Objetivos:

1. Relatar el surgimiento y desarrollo de la rehabilitación como ciencia y especialidad
2. Explicar el desarrollo evolutivo del hombre.

Técnica: Conversatorio y demostración.

Medios de enseñanza: Fotos de personalidades relevantes en esta ciencia. Laminario sobre el desarrollo evolutivo del hombre.

2do encuentro: Estudio del sistema osteomioarticular

Contenido: Huesos. Concepto. Funciones. Tipos. Músculos. Concepto. Funciones Articulaciones. Concepto. Funciones. Tipos.

Objetivos:

1. Analizar el conjunto esquelético, articular y muscular del cuerpo humano.
2. Identificar los principales huesos y grupos musculares de acuerdo a su localización y función.

Técnica: Conversatorio y demostración

Medios de enseñanza: Laminario sobre los tipos de huesos, músculos y articulaciones. Maqueta del esqueleto humano.

3er encuentro: Columna vertebral. Postura. Secuelas y deformidades de la columna vertebral

Contenido: Composición de la columna vertebral. Importancia de su cuidado. Postura. Definición. Tipos de posturas: correcta e incorrecta. Beneficios de la postura correcta y consecuencias de la postura incorrecta. Causas generales de la postura incorrecta. Secuelas y deformidades de la columna: Lumbalgia. Escoliosis. Cifosis. Lordosis. Concepto. Causas

Objetivos:

1. Describir la postura normal.
2. Identificar la postura incorrecta y sus causas.

3. Mencionar posibles formas de corregir la postura incorrecta.
4. Identificar y prevenir las principales deformidades posturales en edades tempranas.

Técnica: Conversatorio, demostración y juego de roles

Medios de enseñanza: Láminas. Maqueta. Videos

4to encuentro: Actividades de prevención en el escolar

Contenido: Higiene postural. Importancia social. Promoción de salud

Objetivos:

1. Valorar la importancia de la higiene postural identificando los factores de riesgo desde edades tempranas.
2. Contribuir a la formación de promotores de salud sobre la higiene postural en los niños de la enseñanza primaria desde la formación vocacional.

Técnica: Conversatorio, audiovisual y demostración de la labor como promotores de higiene postural en el centro escolar

Medios de enseñanza: Láminas. Televisor. Alumno modelo. Plegables con imágenes y mensajes saludables.

5to encuentro:

Contenido: Consolidación de los temas impartidos. Aplicación del cuestionario de salida.

Evaluación final

Objetivos:

1. Retroalimentar los contenidos abordados en encuentros anteriores.
2. Exponer las conclusiones de la aplicación del programa y el cierre de las actividades.

Técnica: Exposición de trabajo en equipos. Favorecer la coevaluación.

Medios de enseñanza: sugeridos por los niños según la exposición a presentar en cada equipo.

Evaluación: a través del cuestionario de salida, el desempeño de los estudiantes, asistencia y puntualidad. Estimular los escolares más destacados

Valoración por criterios de especialistas sobre el programa diseñado:

En la valoración realizada al programa diseñado por el criterio de especialistas, se destacaron las categorías pertinente y útil con puntuación de 5 y en el resto de los aspectos evaluados, se obtuvo calificación entre 4 y 5, por lo que se consideró adecuado para su aplicación.

Los autores del presente trabajo consideran que el programa ejecutado constituyó una experiencia incipiente pero positiva que contribuye no solo a la formación vocacional y hábitos adecuados de postura de los educandos desde edades tempranas, sino también a la reafirmación profesional de los estudiantes universitarios que participaron como instructores activos, y por ende el apoyo en su formación en el movimiento de alumnos ayudantes como una forma de expresión a los proyectos comunitarios correspondientes al trabajo de extensión universitaria como tarea fundamental de las universidades actuales.

CONCLUSIONES

Se elaboró un programa para el círculo de interés de Rehabilitación en Salud dirigido a escolares de la enseñanza primaria, que resultó valorado con adecuado valor metodológico, pertinente, útil y factible por los especialistas consultados. Con su aplicación los pioneros corrigieron incorrectos hábitos posturales, se motivaron por la especialidad y contribuyeron como promotores de salud en su centro escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Amado Merchán A. Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. Rev NPunto [Internet]. 2020 [citado 05/05/2020];27(3):[aprox. 19 p.]. Disponible en:

<https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>

2. Casado Morales MI, Moix Queralto J, Vidal Fernandez J. Etiología, cronificación y tratamiento del dolor lumbar. Rev Clínica y Salud [Internet]. 2008 [citado

[Esta revista está bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](#)

08/05/2020];19(3):[aprox. 13 p.]. Disponible en:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742008000300007

3. Martín Sainero J. Higiene postural en edad escolar. Publicaciones Didácticas.com [Internet]. 2016 [citado 26/05/2020]; (71):[aprox. 13 p.]. Disponible en:

<http://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/071018/articulo-pdf>

4. Cruz del Moral R, Zagalaz-Sánchez ML, Molero D, Cachón-Zagalaz J. Validación de un cuestionario para la cuantificación del dolor de espalda en escolares. Rev Cubana de Salud Pública [Internet]. 2016 [citado 05/05/2020];42(2):[aprox. 11 p.]. Disponible en:

<http://www.revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/336/568>

5. Espinoza Castillo AL. Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de 8 a 13 años de una institución educativa pública, año 2016. Rev Conrado [Internet]. 2018 [citado 05/06/2020];14(61):[aprox. 6 p.]. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442018000100008&lng=es&tlng=es

6. Vela J. Dolor lumbar en niños [tesis]. Bogotá, Colombia: Universidad Nacional de Colombia; 2013.

7. Reguera Rodríguez R, Socorro Santana MC, Jordán Padrón M, García Peñate G, Saavedra Jordán LM. Dolor de espalda y malas posturas ¿un problema para las salud? Rev Med Electron [Internet]. 2018 [citado 05/05/2020];40(3):[aprox. 8 p.]. Disponible en:

<http://www.revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/2794/3934>

8. Andrade González JA. La postura humana y su reeducación. Rev Cubana de Medicina Física y Rehabilitación [Internet]. 2016 [citado 05/05/2020];8(2):[aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.revrehabilitacion.sld.cu/index.php/reh/article/view/8/208>

9. República de Cuba. De la formación vocacional y orientación profesional. Sección I. Reglamento de la responsabilidad de las entidades en la formación y desarrollo de la fuerza de trabajo calificada en el nivel medio. Resolución No. 289/2019. Artículo 9. Capítulo I. Disposiciones generales. La Habana: GOC-2020-108-O10; 2020.

10. Alcántara Paisán FC, Alcántara Paisán A, Vara Moya EJ, Fimia Duarte R. Impacto de actividades extracurriculares de formación vocacional y orientación profesional en estudiantes de ciencias médicas. EDUMECENTRO [Internet]. 2017 [citado 05/05/2020];9(2):[aprox. 15 p.]. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742017000200010&lng=pt&nrm=iso&tlng=es

Declaración de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.

Contribución de autoría

Conceptualización: Msc. Taymi Wong Martínez, Msc. Florimel Alemán Hernández, Lic.

Maryleidis Rodríguez Miyares, Wendy Riera Vázquez, Merlin Hernández Rodríguez,

Curación de datos: Msc. Florimel Alemán Hernández, Lic. Maryleidis Rodríguez Miyares

Análisis formal: Msc. Taymi Wong Martínez, Merlin Hernández Rodríguez, Wendy Riera Vázquez

Investigación: Msc. Taymi Wong Martínez, Merlin Hernández Rodríguez, Wendy Riera Vázquez

Metodología: Msc. Francisca de la C. Alcántara Paisán

Administración del proyecto: Msc. Taymi Wong Martínez

Recursos: Msc. Taymi Wong Martínez

Supervisión: Msc. Francisca de la C. Alcántara Paisán

Validación: Msc. Taymi Wong Martínez, Msc. Florimel Alemán Hernández

Visualización: Msc. Francisca de la C. Alcántara Paisán

Redacción–borrador original: Msc. Taymi Wong Martínez, Msc. Francisca de la C. Alcántara Paisán

Redacción–revisión y edición: Msc. Taymi Wong Martínez, Msc. Francisca de la C. Alcántara Paisán

Este artículo está publicado bajo la licencia [Creative Commons](#)