

Higiene postural en el nivel secundario: estrategia preventiva desde la Educación Física escolar

RECIBIDO

10/02/2026

Postural hygiene at secondary school level: a preventive strategy through physical education

ACEPTADO

30/06/2026

Freddy Ernesto Ortiz Zorrilla

Ministerio de Educación de la República Dominicana, República Dominicana

<https://orcid.org/0000-0002-2631-9015>

freddyernesto12@gmail.com

RESUMEN

La salud musculoesquelética del estudiantado adolescente constituye una prioridad emergente en el contexto educativo contemporáneo. El incremento del sedentarismo, la digitalización del aprendizaje y la permanencia prolongada en posiciones inadecuadas dentro del entorno escolar han favorecido la aparición temprana de alteraciones posturales y molestias lumbares en el nivel secundario. El presente ensayo analiza la higiene postural como una alternativa preventiva y formativa en el contexto de la Educación Física escolar, considerando sus bases biomecánicas, sus implicaciones pedagógicas, su dimensión psicosocial y su proyección dentro del currículo educativo. Se plantea que la integración organizada de contenidos vinculados a la educación postural tales como la valoración inicial, el fortalecimiento de la musculatura estabilizadora, la movilidad articular, los estiramientos compensatorios y las orientaciones ergonómicas favorece el desarrollo de la conciencia corporal, contribuye a evitar desequilibrios musculares y promueve prácticas de autocuidado en los estudiantes. De igual forma, se reflexiona sobre el rol del docente como agente formativo y sobre la necesidad de incorporar la prevención de alteraciones musculoesqueléticas en la planificación educativa. En este sentido, se sostiene que la higiene postural debe asumirse como un componente transversal dentro de la Educación Física en el nivel secundario, aportando al desarrollo integral del estudiantado y al fortalecimiento de entornos escolares centrados en el bienestar físico y emocional.

PALABRAS CLAVE

Higiene postural;
adolescencia;
Educación Física;
desarrollo integral;
salud escolar.

ABSTRACT

The musculoskeletal health of adolescent students is an emerging priority in the contemporary educational context. Increased sedentary behavior, the digitalization of learning, and prolonged periods spent in awkward positions within the school environment have contributed to the early onset of postural problems and lower back pain at the secondary level. This essay analyzes postural hygiene as a preventive and educational approach within the context of school physical education, considering its biomechanical foundations, pedagogical implications, psychosocial dimension, and its role within the educational curriculum. It proposes that the organized integration of content related to postural education, such as initial assessment, strengthening of stabilizing muscles, joint mobility, compensatory stretching, and ergonomic guidelines, fosters the development of body awareness, helps prevent muscle imbalances, and promotes self-care practices among students. Similarly, it reflects on the teacher's role as an educational agent and the need to incorporate the prevention of musculoskeletal disorders into educational planning. In this sense, it is argued that postural hygiene should be considered a cross-cutting component within Physical Education at the secondary level, contributing to the integral development of students and to the strengthening of school environments focused on physical and emotional well-being.

KEYWORDS

Postural hygiene; adolescence; Physical Education; integral development; school health.

INTRODUCCIÓN

El sistema educativo contemporáneo enfrenta desafíos que trascienden el rendimiento académico, incorporando de manera creciente la preocupación por el bienestar integral del estudiantado. En este contexto, la salud musculoesquelética ha adquirido una relevancia particular, especialmente en el nivel secundario, donde convergen cambios propios del desarrollo biológico con transformaciones significativas en los estilos de vida juveniles. El uso intensivo de dispositivos electrónicos, la disminución de la actividad física espontánea y la permanencia prolongada en posiciones sedentarias han modificado sustancialmente los patrones de movimiento en los adolescentes (De León, 2024; Ortiz et al., 2026).

Como consecuencia, se ha observado un incremento en la aparición de alteraciones posturales, así como en la prevalencia de dolor lumbar inespecífico y molestias cervicales, condiciones que anteriormente eran más frecuentes en etapas adultas. Esta situación se ve acentuada durante la adolescencia, una etapa caracterizada por procesos de crecimiento acelerado y reorganización funcional del sistema neuromuscular. El aumento en la longitud de los huesos, junto con los cambios en la composición corporal, puede generar desajustes entre la estructura ósea y la capacidad de adaptación muscular (Villera, 2024). Cuando estos procesos no se acompañan de prácticas adecuadas de fortalecimiento y de una educación corporal intencionada, tienden a surgir desequilibrios que afectan la alineación de la columna y la estabilidad segmentaria (Cryan et al., 2025).

En este marco, se hacen evidentes diversas alteraciones posturales, entre las que destacan la hipercifosis dorsal, la hiperlordosis lumbar y la escoliosis funcional. Estas condiciones implican modificaciones en la alineación vertebral que repercuten en la dinámica corporal y pueden comprometer la funcionalidad del sistema musculoesquelético. La hipercifosis dorsal se asocia

con un aumento excesivo de la curvatura torácica posterior, generalmente vinculada a posturas encorvadas y desequilibrios musculares en el tronco. Por su parte, la hiperlordosis lumbar se relaciona con una acentuación de la curvatura lumbar, frecuentemente acompañada de anteversión pélvica y debilidad en la musculatura estabilizadora profunda. Ambas alteraciones se desarrollan en el plano sagital y suelen estar asociadas a hábitos posturales inadecuados, crecimiento acelerado y baja condición física (Cryan et al., 2025).

En contraste, la escoliosis se caracteriza por una reducción lateral de la columna en el plano frontal, habitualmente guiada por rotación vertebral, lo que le confiere un carácter tridimensional. Esta puede presentarse en forma funcional, cuando responde a desequilibrios musculares reversibles, o estructurales, cuando implica cambios permanentes en las vértebras. En el ámbito educativo, su detección temprana resulta fundamental para prevenir su progresión y favorecer intervenciones correctivas basadas en el fortalecimiento equilibrado, el desarrollo de la conciencia corporal y una educación postural sistemática (Montoya Giraldo et al., 2023).

El entorno escolar desempeña un papel determinante en la consolidación de estos hábitos. Factores como la inadecuación del mobiliario, el peso excesivo de las mochilas, la ausencia de pausas activas y el uso reiterado de dispositivos móviles en posturas poco favorables configuran un conjunto de riesgos acumulativos. A esto se añade que, en muchos centros educativos, la educación postural no se encuentra integrada de manera explícita en el currículo, lo que limita tanto la prevención como el desarrollo de la conciencia corporal en el estudiantado (Patricio R et al., 2026).

Frente a este panorama, la Educación Física se posiciona como un espacio con alto potencial preventivo, al estar orientado al estudio del movimiento humano y al desarrollo integral del estudiante (Ortiz et al., 2026). Su enfoque contemporáneo trasciende la lógica centrada exclusivamente en el rendimiento deportivo, incorporando la promoción de la salud, el fomento de estilos de vida activos y la formación en prácticas de autocuidado (Durán y Ortiz, 2025). En este sentido, la higiene postural puede asumirse como un contenido estructurante dentro de la planificación didáctica en el nivel secundario.

Sin embargo, su incorporación no debe limitarse a intervenciones aisladas o correcciones puntuales durante la clase, sino que requiere un abordaje sistemático que favorezca la construcción progresiva de conocimientos, habilidades y actitudes en torno al cuidado del cuerpo. Esto implica que el estudiante no solo reconoce los principios biomecánicos que sustentan la alineación corporal, sino que también sea capaz de aplicarlos en su vida cotidiana (Oltra, 2016). Para lograrlo, se hace necesaria una formación docente relevante, una planificación curricular coherente y la implementación de estrategias pedagógicas sustentadas en evidencia.

Desde esta perspectiva, el presente ensayo tiene como propósito analizar la relevancia de la higiene postural en el nivel secundario como estrategia preventiva y formativa en el marco de la Educación Física escolar, abordando sus fundamentos biomecánicos, sus implicaciones pedagógicas, su dimensión psicosocial y su proyección curricular en la construcción de entornos educativos orientados al bienestar.

DESARROLLO

Fundamentos biomecánicos de la postura y la estabilidad corporal

La postura corporal puede entenderse como la organización de los segmentos del cuerpo en relación con la gravedad y el entorno. Desde la biomecánica, una postura adecuada supone no solo la alineación estructural, sino también un equilibrio funcional entre fuerzas musculares, estabilidad articular y una distribución eficiente de las cargas. En este sentido, la columna vertebral cumple funciones esenciales de sostén, movilidad y protección neurológica, cuya integridad depende del mantenimiento de sus curvaturas fisiológicas (Goncalves Ferreira, 2023).

Durante la adolescencia, el crecimiento acelerado puede generar desajustes entre la estructura ósea y la capacidad de adaptación del sistema muscular. Este fenómeno favorece la aparición de retracciones musculares —especialmente en las cadenas posteriores— y debilidad en la musculatura estabilizadora profunda. En consecuencia, la estabilidad lumbopélvica, que depende de la activación coordinada del complejo denominado *core* (transverso abdominal, múltiples, diafragma y suelo pélvico), puede verse comprometida. Cuando esta activación es insuficiente, aumenta la carga sobre las estructuras pasivas de la columna, lo que se asocia con la aparición de dolor lumbar (Olivares et al., 2024).

A su vez, el uso prolongado de dispositivos digitales ha favorecido la adopción de posturas como la proyección anterior de la cabeza, lo que incrementa la presión sobre la región cervical. Diversos estudios han evidenciado que incluso leves inclinaciones hacia adelante generan un aumento significativo de la carga soportada por las vértebras cervicales. Cuando esta condición se mantiene de forma sostenida, puede dar lugar a adaptaciones musculares compensatorias y molestias persistentes (Gilces Salazar & Zambrano Santos, 2025).

Desde esta perspectiva, la higiene postural no se limita a una cuestión estética, sino que responde a principios científicos orientados a preservar la funcionalidad y la integridad del sistema musculoesquelético.

Factores de riesgo postural en el nivel secundario

El análisis de los factores de riesgo permite comprender la necesidad de intervenciones preventivas en el ámbito educativo. En el contexto escolar, la inadecuación del mobiliario —particularmente en relación con la estatura del estudiante— puede inducir la adopción de posturas forzadas. La falta de ajustes ergonómicos favorece inclinaciones sostenidas del tronco y una flexión excesiva del cuello. Asimismo, el transporte cotidiano de mochilas cuyo peso supera el 10-15 % del peso corporal constituye un factor de riesgo relevante, especialmente cuando se realiza de manera unilateral (Cayani y Rodríguez, 2025).

Por otro lado, el sedentarismo limita la capacidad de adaptación muscular y reduce la resistencia postural. La baja condición física dificulta el mantenimiento de alineaciones adecuadas durante períodos prolongados (Cáceres et al., 2023). A ello se suma la escasa presencia de programas sistemáticos de educación postural, lo que impide que el estudiante identifique y corrija patrones

inadecuados. La interacción de estos factores configura un entorno propicio para el desarrollo de alteraciones funcionales que pueden consolidarse si no se interviene de manera apropiada.

Estrategias pedagógicas para la incorporación de la higiene postural en la educación física

La incorporación de la higiene postural en el nivel secundario requiere superar enfoques centrados únicamente en la corrección ocasional durante la clase. Es necesario asumirla como un contenido formativo estructurado, con objetivos definidos, criterios observables y procesos de evaluación coherentes. Esto implica el diseño de unidades didácticas que integran teoría y práctica, facilitando la comprensión de los principios biomecánicos que sustentan la alineación corporal (Ortega Pantoja, 2022).

En este sentido, la evaluación postural básica constituye un punto de partida fundamental. Mediante la observación sistemática en posiciones como la bipedestación y la sedestación, el docente puede identificar desviaciones, asimetrías escapulares, inclinaciones pélvicas o proyecciones anteriores de la cabeza. Este proceso no requiere instrumental complejo, pero sí criterios claros que garanticen una valoración objetiva. Además, debe desarrollarse con un enfoque formativo, orientado a la toma de conciencia y evitando cualquier forma de estigmatización (Angy Nicol, 2025).

Otro componente clave es el fortalecimiento progresivo del *core*, entendido como base de la estabilidad corporal. Ejercicios orientados a la activación del transversal abdominal, el trabajo isométrico adaptado, la estabilidad en superficies inestables y el control respiratorio favorecen la estabilidad lumbopélvica (Mullo Naula, 2025). En este proceso, resulta fundamental priorizar la ejecución técnica adecuada por encima del número de repeticiones.

De igual manera, la movilidad articular controlada contribuye a preservar la funcionalidad sin comprometer la estabilidad. Los movimientos de flexión, extensión y rotación de la columna, junto con la movilidad escapular, permiten contrarrestar los efectos de la sedestación prolongada. A esto se suman los estiramientos compensatorios de las cadenas musculares posteriores, que ayudan a disminuir las tensiones acumuladas (Mendieta, 2025).

La educación ergonómica aplicada constituye otro eje relevante. El docente puede orientarse sobre aspectos como la altura adecuada del mobiliario, la posición correcta de los pies, la alineación de la pantalla con el eje visual y la distribución equilibrada del peso de la mochila. Estas orientaciones deben adaptarse a las condiciones reales del contexto educativo (Cayani y Rodríguez, 2025).

Finalmente, las pausas activas, implementadas de manera interdisciplinaria, permiten interrumpir períodos prolongados de inactividad, reducir la fatiga muscular y mejorar la atención. La coordinación entre docentes favorece la consolidación de una cultura institucional orientada a la prevención.

Dimensión psicosocial de la higiene postural

La postura corporal no solo responde a factores biomecánicos, sino que también se vincula con dimensiones emocionales y sociales. En este sentido, se ha señalado que la forma en que una persona se posiciona corporalmente influye en su autopercepción y de la manera en que interactúa con los demás (Germania et al., 2025). Las posturas alineadas y abiertas suelen asociarse con mayor seguridad, mientras que las posturas encorvadas pueden relacionarse con inseguridad o retraimiento.

Durante la adolescencia, etapa en la que se construye la identidad, la imagen corporal adquiere un significado particular. La educación postural puede contribuir a una percepción más positiva del propio cuerpo, fortaleciendo la autoconfianza. Además, la práctica de actividades correctivas en un entorno grupal favorece la cohesión social y el apoyo entre pares (Sánchez Almanza, 2023). Asimismo, la integración de la higiene postural en la Educación Física puede incidir en la prevención de formas de acoso vinculadas a características físicas, promoviendo entornos más respetuosos e inclusivos.

Formación docente y competencias profesionales

La implementación efectiva de programas de higiene postural depende, en gran medida, de la preparación del profesorado. El docente de Educación Física requiere conocimientos en biomecánica, anatomía funcional y prevención musculoesquelética, así como habilidades pedagógicas que le permitan diseñar y adaptar estrategias de intervención (Azor et al., 2025).

En este sentido, la formación continua resulta fundamental. La realización de talleres y espacios de actualización en ergonomía escolar, análisis postural y ejercicio correctivo contribuyen al fortalecimiento de la competencia profesional. Asimismo, la colaboración con especialistas del área de la salud, como fisioterapeutas, puede enriquecer las propuestas educativas (Miñana-Signes et al., 2021).

Integración curricular y evaluación

La higiene postural debe incorporarse al currículo desde un enfoque por competencias, articulando conocimientos conceptuales, habilidades prácticas y actitudes relacionadas con el autocuidado. La evaluación, en este marco, debe centrarse en la formación de hábitos y en la capacidad del estudiante para aplicar lo aprendido en su vida cotidiana (García et al., 2024).

Entre los indicadores de logro pueden considerar el reconocimiento de una alineación corporal adecuada, la ejecución correcta de ejercicios de estabilización, la aplicación de principios ergonómicos en el entorno escolar y la adopción de hábitos posturales saludables.

La ausencia de programas estructurados en muchas instituciones pone de manifiesto una brecha entre el conocimiento científico disponible y su aplicación pedagógica. Aunque existen iniciativas orientadas a la promoción de la salud, la prevención musculoesquelética suele abordarse de manera fragmentada (Patricio et al., 2026).

En consecuencia, se hace necesario avanzar hacia políticas educativas que integren la higiene postural como un componente estratégico. La inversión en mobiliario ergonómico, la formación docente y la planificación curricular coherente representan acciones con impacto a largo plazo. Asimismo, la investigación educativa puede aportar evidencia mediante estudios que evalúen la efectividad de intervenciones sistemáticas en la reducción del dolor lumbar en adolescentes.

CONCLUSIONES

La higiene postural en el nivel secundario se configura como una estrategia preventiva pertinente frente a las demandas actuales del contexto educativo, caracterizada por estilos de vida cada vez más sedentarios y por la adopción prolongada de posturas inadecuadas. Su abordaje desde la Educación Física permite trascender la visión correctiva tradicional, situándola como un proceso formativo orientado al desarrollo de la conciencia corporal y al cuidado de la salud. En este sentido, la postura deja de concebirse como un aspecto meramente técnico para integrarse en una perspectiva más amplia vinculada al bienestar integral del estudiantado.

El análisis de los fundamentos biomecánicos y de los factores de riesgo asociados evidencia que las alteraciones posturales no responden a una única causa, sino a la interacción de condiciones biológicas, hábitos cotidianos y características del entorno escolar. Esta requiere complejidades intervenciones sistemáticas que articulen el fortalecimiento muscular, la movilidad articular, la educación ergonómica y la formación en hábitos saludables. La Educación Física, por su naturaleza pedagógica y su enfoque en el movimiento, se posiciona como un espacio idóneo para promover estos aprendizajes de manera contextualizada.

Desde una perspectiva educativa, la incorporación de la higiene postural exige una planificación coherente que integre contenidos, estrategias y criterios de evaluación orientados al desarrollo de competencias relacionadas con el autocuidado. Esto implica superar prácticas aisladas y avanzar hacia propuestas didácticas estructuradas que favorecen la transferencia de los aprendizajes a la vida cotidiana. Asimismo, la formación docente y el trabajo interdisciplinario resultan elementos clave para garantizar la calidad y sostenibilidad de las intervenciones.

Finalmente, la integración de la higiene postural como eje transversal contribuye no solo a la prevención de alteraciones musculoesqueléticas, sino también al fortalecimiento de la autoestima, la interacción social y la construcción de entornos educativos más saludables. Promover una cultura escolar centrada en el cuidado del cuerpo supone reconocer la importancia del bienestar físico y emocional en el proceso educativo, consolidando una formación verdaderamente integral en el nivel secundario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amado Merchán, Á. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto*, III(27), 4-20. <https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares>
- Angy Nicol, C. Á. (2025). *Ergonomía en prevención de trastornos de la columna vertebral en niños en etapa escolar*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/16372>

- Araújo, C. L., Moreira, A., & Carvalho, G. S. (2023). Postural education programmes with school children: scoping review. *Sustainability*, 15(13), A 10422. <https://doi.org/10.3390/su151310422>
- Apraez, E. E. (2020). *Transformación de los hábitos posturales en la clase de educación física..* Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12341>
- Azor, S., Marko, M., Adamčák, Š., Baisová, K., Bartík, P., & Sivrić, H. (2025). Six-week postural intervention program in 10-year-old students in physical and sports education. *Health, Sport, Rehabilitation*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.58962/HSR.2025.11.1.6-17>
- Cáceres, A. R., Sánchez-Vera, M. A., Alfonso Mora, M., Gonzalez, P. S., Méndez, J. L., García Becerra, A. M., Guerra-Balic, M., & Sánchez-Martin, R. (2023). *Relación entre la exposición a pantallas, el comportamiento sedentario y el dolor musculoesquelético en adolescentes.* <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9080274>
- Cayani, J. N., & Rodríguez, D. K. (2025). *Factores de riesgo ergonómicos y su relación con el dolor lumbar en adolescentes de «I. E. Horacio Zeballos Gámez», Juliaca, 2023.* <https://repositorio.continental.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1eedfd15-f349-4454-9bb3-2072afef6902/content>
- Cryan, G., Gimenez, A. C., Sánchez, M. L., & Roitman, D. (2025). *De los cambios biológicos a la inscripción subjetiva del cuerpo: un enfoque biopsicosocial.* <https://www.aacademica.org/000-004/642>
- De León Marín, L. M. (2024). Funcionalidad de la Educación Física en el desarrollo integral de los estudiantes de secundaria. *Delectus*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.36996/delectus.v7i1.234>
- Durán, Á. L., & Ortiz-Zorrilla, F. (2025). Impacto de la educación física en los hábitos de vacaciones de estudiantes de secundaria. *Portal de La Ciencia*, 6(1), 167–181. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v6i1.525>
- Galmes-Panades, A. M., Borràs, P. A., & Vidal-Conti, J. (2023). Association of postural education and postural hygiene with low back pain in schoolchildren: Cross-sectional results from the PEPE study. *Health promotion perspectives*, 13(2), 157–165. <https://doi.org/10.34172/hpp.2023.19>
- García-Alén Lores, C., Crespo Comesaña, J. M., & Pino Juste, M. R. (2024). Main characteristics of preventive postural hygiene training programs in the educational field. *Journal of Human Sport and Exercise*, 19(2), 631–653. <https://doi.org/10.55860/hzjr0h70>
- Germania Yalama Burbano, A. I., Steven Montesdeoca Quishpe, M. I., Edelмира Burgos Andrade, M. I., & Alexander Aldaz Mendoza III, G. (2025). *Beneficios del entrenamiento funcional en la salud postural de adolescentes.* 110(9), 2480–2496. <https://doi.org/10.23857/pc.v10i9.10457>
- Gilces Salazar, P. S., & Zambrano Santos, R. O. (2025). Uso de dispositivos celulares y alteraciones cervicales en adolescentes del primero de bachillerato de la Unidad Educativa Diana Esther Guerrero Vargas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(4), 11450–11473. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19750
- Goncalves Ferreira, V. (2023). *EL APRENDIZAJE ESCOLAR Y LA POSTURA CORPORAL LA EDUCACION FISICA COMO LINEA DE TRABAJO INTEGRAL.* <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>
- Hidrobo, J. F., González González, H. A., & Yar Bolaños, P. J. (2023). Patinaje de velocidad y alteraciones posturales en niños y adolescentes. *Revista iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 12(2), 23–38. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2023.v12i2.16940>
- Mendieta-Delgado, D. E. (2025). Aerobic Gymnastics and its influence on body posture. *Año*, 11, 76–87. <https://doi.org/10.46276/ricfe.v11i1.2594>
- Miñana-Signes, V., Monfort-Pañego, M., & Valiente, J. (2021). Teaching Back Health in the School Setting: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph>

- Montoya Giraldo, J., Acosta Méndez, J. C., & Vélez Uribe, J. D. (2023). Factores de riesgo para alteraciones posturales en niños y adolescentes y el rol del fisioterapeuta en su manejo. Revisión narrativa. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud Universidad del Cauca*, 25(2), e2241. <https://doi.org/10.47373/rfcs.2023.v25.2241>
- Mullo Naula, W. H. (2025). *Ejercicios de equilibrio estático en la postura corporal del niño*. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15049>
- Olivares Arancibia, J. E., Nanjarí-Miranda, R., Aranda-Bustamante, F., Saavedra-León, V., Zuñiga-Vivanco, J., Castillo-Paredes, A., & Yáñez-Sepúlveda, R. (2024). Higiene postural: factores que influyen en una correcta postura en niños y adolescentes. Una revisión sistemática. *RETOS: Nuevas Tendencias En Educación, Deporte y Recreación*. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v56.96405>
- Oltra, A. V. (2016). *La postura corporal y el dolor espalda en alumnos de educación primaria. una revisión bibliográfica*. <http://emasf.webcindario.com>
- Ortega Pantoja, E. N. (2022). *El juego cooperativo como estrategia*. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/8074>
- Ortiz Zorrilla, F. E., Taveras Espinal, J. R., & Romero Santana, E. L. (2026). Más allá del deporte: la Educación Física como pilar de una educación integral. *Lecturas: Educación Física Y Deportes*, 30(333), 189-202. <https://doi.org/10.46642/efd.v30i333.8501>
- Patricio Rafael, E., Bautista González, M. J., & Martínez Escobedo, M. J. (2026). Diseño de un Programa de Capacitación para Fomentar la Higiene Postural en Educación Básica en Xicotepec. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 9(6), 4713 - 4732. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i6.21582
- Sánchez Almanza, L. (2023). Formación de hábitos de higiene postural a través de juegos tradicionales. *Warisata - Revista de Educación*, 5(14). <https://doi.org/10.61287/warisata.v5i14.5>
- Urbina, E.; Sainz de Baranda, P. y Rodríguez-Ferrán, O. (2010). Instrumento de evaluación sobre higiene postural: opinión del profesor de Educación Física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (40) pp. 630-651. [Http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artinstrumento187.htm](http://cdeporte.rediris.es/revista/revista40/artinstrumento187.htm)
- Villera, C. R. S. (2024). *El desarrollo motor en la adolescencia Motor development in adolescence*. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10221449>