



DOI: <https://doi.org/10.23857/dc.v10i3.4038>

Ciencias de la Educación
Artículo de Investigación

Desarrollo de Programas Educativos para la Prevención de Lesiones Físicas en Niños y Adolescentes: Un Enfoque desde la Terapia Física

Development of Educational Programs for the Prevention of Physical Injuries in Children and Adolescents: A Physical Therapy Approach

Desenvolvimento de Programas Educativos para a Prevenção de Lesões Físicas em Crianças e Adolescentes: Uma Abordagem à Fisioterapia

Yomaira Isabel Ordoñez De La Cruz ^I
yomaira.ordonez@educacion.gob.ec
<https://orcid.org/0009-0000-0958-4960>

Eliana Elizabeth Rojas Cusme ^{II}
eliana.rojas@utelvt.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0002-2063-9859>

Correspondencia: yomaira.ordonez@educacion.gob.ec

***Recibido:** 27 de julio de 2024 ***Aceptado:** 24 de agosto de 2024 * **Publicado:** 23 de septiembre de 2024

- I. Licenciada en Terapia Física, Maestría en Educación con Mención en Pedagogía, Escuela General Básica José María Velasco Ibarra, Esmeraldas, Ecuador.
- II. Licenciada en Terapia Física, Maestría en Educación con Mención en Pedagogía. Universidad Técnica Luis Vargas Torres de Esmeraldas, Ecuador.

Resumen

El presente ensayo aborda la necesidad de desarrollar programas educativos para la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes, enfatizando un enfoque desde la terapia física. En la actualidad, las lesiones físicas son una preocupación creciente en esta población, siendo frecuentes en entornos deportivos y recreativos. Este programa tiene como objetivo principal equipar a los jóvenes con conocimientos y habilidades prácticas para prevenir lesiones a través de la educación sobre técnicas adecuadas y ejercicios específicos. Se discuten los componentes del programa, que incluyen la enseñanza de técnicas de calentamiento, fortalecimiento muscular y educación postural, así como métodos de enseñanza como talleres interactivos y el uso de recursos digitales. La colaboración con educadores, profesionales de la salud y padres es fundamental para garantizar el éxito de la implementación en comunidades y escuelas. La evaluación de resultados se realiza mediante encuestas, seguimiento de lesiones y análisis de participación, con el impacto esperado de una reducción en la incidencia de lesiones y una mayor conciencia sobre la seguridad. Finalmente, se presentan recomendaciones para mejorar la sostenibilidad del programa y se exploran perspectivas futuras que fomenten una cultura de prevención en la comunidad. Este enfoque integral contribuirá a promover un estilo de vida activo y saludable entre los jóvenes, minimizando riesgos y potenciando su bienestar.

Palabras Claves: Prevención de lesiones; educación física; terapia física; niños y adolescentes; salud comunitaria.

Abstract

This essay addresses the need to develop educational programs for the prevention of physical injuries in children and adolescents, emphasizing a physical therapy approach. Currently, physical injuries are a growing concern in this population, being frequent in sports and recreational environments. This program has as its main objective to equip young people with knowledge and practical skills to prevent injuries through education on proper techniques and specific exercises. The components of the program are discussed, which include the teaching of warm-up techniques, muscle strengthening and postural education, as well as teaching methods such as interactive workshops and the use of digital resources. Collaboration with educators, health professionals and parents is essential to ensure the success of the implementation in communities and schools. The evaluation of results is carried

Desarrollo de Programas Educativos para la Prevención de Lesiones Físicas en Niños y Adolescentes: Un Enfoque desde la Terapia Física

out through surveys, injury monitoring and participation analysis, with the expected impact of a reduction in the incidence of injuries and increased awareness about safety. Finally, recommendations are presented to improve the sustainability of the program and future perspectives are explored that foster a culture of prevention in the community. This comprehensive approach will contribute to promoting an active and healthy lifestyle among young people, minimizing risks and enhancing their well-being.

Keywords: Injury prevention; physical education; physical therapy; children and adolescents; community health.

Resumo

Este ensaio aborda a necessidade de desenvolvimento de programas educativos para a prevenção de lesões físicas em crianças e adolescentes, dando ênfase a uma abordagem a partir da fisioterapia. Atualmente, as lesões físicas são uma preocupação crescente nesta população, sendo comuns em ambientes desportivos e recreativos. O principal objetivo deste programa é dotar os jovens de conhecimentos e competências práticas para prevenir lesões através da educação sobre técnicas adequadas e exercícios específicos. São discutidas componentes do programa, incluindo o ensino de técnicas de aquecimento, fortalecimento muscular e educação postural, bem como métodos de ensino como workshops interativos e utilização de recursos digitais. A colaboração com os educadores, profissionais de saúde e pais é essencial para garantir uma implementação bem-sucedida nas comunidades e nas escolas. Os resultados são avaliados através de inquéritos, rastreio de lesões e análise de participação, com o impacto esperado de uma redução da incidência de lesões e de um aumento da sensibilização para a segurança. Por fim, são apresentadas recomendações para melhorar a sustentabilidade do programa e são exploradas as perspetivas futuras que promovam uma cultura de prevenção na comunidade. Esta abordagem abrangente ajudará a promover um estilo de vida ativo e saudável entre os jovens, minimizando os riscos e melhorando o seu bem-estar.

Palavras-chave: Prevenção de lesões; educação física; fisioterapia; crianças e adolescentes; saúde comunitária.

Introducción

En los últimos años, la creciente preocupación por las lesiones físicas en niños y adolescentes ha tomado relevancia en el ámbito de la salud y la educación. Con el aumento de la actividad física, ya

Desarrollo de Programas Educativos para la Prevención de Lesiones Físicas en Niños y Adolescentes: Un Enfoque desde la Terapia Física

sea a través de deportes organizados o juegos recreativos, también se ha incrementado la incidencia de lesiones como esguinces, fracturas y contusiones. Estas lesiones no solo afectan el bienestar físico de los jóvenes, sino que también pueden repercutir en su desarrollo emocional y académico, creando un ciclo de limitaciones que puede extenderse a lo largo de su vida (Borrego, Jiménez, García, Ruz, & González, 2018).

En este contexto, la educación emerge como una herramienta fundamental para la prevención de lesiones. A través de programas educativos bien estructurados, es posible proporcionar a niños y adolescentes el conocimiento y las habilidades necesarias para practicar deportes de manera segura. La enseñanza de técnicas adecuadas, la importancia del calentamiento y el enfriamiento, así como la comprensión de los riesgos asociados a diversas actividades físicas, son aspectos esenciales que deben integrarse en el currículo educativo (Caracuel et al., 2023).

El objetivo de este ensayo es analizar el desarrollo de programas educativos enfocados en la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes, enfatizando la importancia del enfoque desde la terapia física. A través de la exploración de este enfoque, se pretende destacar cómo la educación puede no solo reducir la incidencia de lesiones, sino también fomentar una cultura de seguridad y bienestar entre los jóvenes.

Desarrollo

Contexto de las Lesiones Físicas

Las lesiones físicas en niños y adolescentes son un fenómeno alarmante que puede afectar su desarrollo y calidad de vida. Entre las lesiones más comunes se encuentran las fracturas, esguinces y contusiones. Las fracturas, que son roturas en los huesos, pueden ocurrir debido a caídas o impactos directos durante actividades deportivas o recreativas. Por otro lado, los esguinces, que involucran el estiramiento o desgarro de los ligamentos, son frecuentes en deportes que requieren cambios rápidos de dirección, como el fútbol y el baloncesto. Las contusiones, causadas por golpes en la piel y tejidos subyacentes, también son comunes, especialmente en deportes de contacto (Chacón et al., 2018).

Estos tipos de lesiones no solo generan dolor físico, sino que también pueden limitar la participación de los jóvenes en actividades deportivas y recreativas, afectando su desarrollo social y emocional. Además, la rehabilitación de estas lesiones puede ser un proceso largo, interrumpiendo su rutina diaria y provocando desánimo (Hincapié et al., 2018).

Los factores de riesgo asociados con estas lesiones son diversos y complejos. Uno de los principales es la falta de educación sobre seguridad. Muchos niños y adolescentes no son conscientes de las técnicas adecuadas para realizar actividades físicas de manera segura, lo que aumenta la probabilidad de lesiones. Por ejemplo, realizar ejercicios de calentamiento insuficientes o ignorar la importancia de un enfriamiento adecuado puede predisponer a los jóvenes a lesiones musculares y articulares (Masache, 2024).

Otro factor crítico es el uso de técnicas inadecuadas en deportes. La falta de supervisión por parte de entrenadores calificados o la enseñanza de habilidades incorrectas pueden resultar en movimientos peligrosos que incrementan el riesgo de lesiones. La formación de entrenadores en métodos de enseñanza seguros es esencial para prevenir estas situaciones (Palacios, Posso, Barba, & Paz, 2022). El sedentarismo también juega un papel importante en la aparición de lesiones. Los niños y adolescentes que llevan un estilo de vida sedentario pueden tener músculos y articulaciones menos fuertes, lo que los hace más susceptibles a lesiones cuando finalmente participan en actividades físicas. Fomentar la actividad física regular no solo mejora la condición física, sino que también fortalece el cuerpo, haciéndolo más resistente a lesiones (Ramos, Ocaña, & Mamani, 2017).

La Terapia Física como Enfoque Preventivo

La terapia física, tradicionalmente asociada con la rehabilitación de lesiones, también ofrece valiosos principios que pueden aplicarse de manera preventiva en un contexto educativo. Estos principios se centran en la promoción de la salud, la prevención de lesiones y el fomento de un movimiento adecuado y seguro. Integrar estos conceptos en programas educativos puede ayudar a empoderar a niños y adolescentes para que adopten prácticas saludables y seguras (Rodríguez et al., 2020).

Principios de la terapia física

Uno de los principios fundamentales de la terapia física es el enfoque en el movimiento funcional. Esto implica enseñar a los jóvenes a realizar movimientos de manera que minimicen el riesgo de lesiones. Por ejemplo, al practicar deportes o actividades físicas, es crucial que comprendan la importancia de la biomecánica adecuada, lo que incluye mantener una postura correcta y utilizar técnicas adecuadas durante el ejercicio (Zabala, 2024).

Otro principio esencial es la individualización del programa de ejercicio. Cada niño y adolescente tiene características físicas, habilidades y niveles de condición física diferentes. Por lo tanto, los

programas educativos deben adaptarse a las necesidades específicas de cada individuo, asegurando que todos los participantes comprendan cómo ejercitarse de forma segura según sus capacidades (Borrego et al., 2018).

Estrategias de prevención

Para aplicar estos principios de manera efectiva, se pueden implementar diversas estrategias de prevención en el ámbito educativo:

1. Ejercicios de calentamiento: Un calentamiento adecuado es crucial para preparar el cuerpo para la actividad física. Esto no solo aumenta la temperatura corporal y mejora la flexibilidad, sino que también ayuda a activar los músculos y articulaciones. Los programas educativos deben incluir sesiones de calentamiento que involucren ejercicios dinámicos, como estiramientos y movimientos específicos relacionados con la actividad que se va a realizar.

2. Fortalecimiento muscular: Incluir ejercicios de fortalecimiento en la rutina de los jóvenes es esencial para desarrollar la musculatura y mejorar la estabilidad articular. Fortalecer los músculos que rodean las articulaciones, especialmente en áreas vulnerables como las rodillas y los tobillos, puede reducir significativamente el riesgo de lesiones. Ejercicios de resistencia, como sentadillas, zancadas y trabajo con bandas elásticas, pueden ser introducidos de forma progresiva en el programa educativo.

3. Educación postural: Enseñar a los jóvenes sobre la importancia de una buena postura durante la actividad física y en su vida diaria es fundamental. Una postura adecuada no solo previene lesiones, sino que también mejora el rendimiento. Las sesiones educativas pueden incluir ejercicios de conciencia corporal que ayuden a los jóvenes a identificar y corregir posturas inadecuadas, así como a entender cómo sus movimientos impactan en su salud general.

Integrando estos principios y estrategias de la terapia física en los programas educativos, se puede fomentar una cultura de prevención que no solo minimice el riesgo de lesiones, sino que también promueva un estilo de vida activo y saludable en los niños y adolescentes. Al empoderar a los jóvenes con conocimiento y habilidades prácticas, se les ayuda a convertirse en defensores de su propia salud y bienestar.

Diseño del Programa Educativo

El diseño de un programa educativo orientado a la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes debe ser integral y atractivo, incorporando una variedad de componentes y métodos de enseñanza. Esto garantizará que los jóvenes no solo adquieran conocimientos teóricos, sino que también desarrollen habilidades prácticas para aplicarlos en su vida diaria (Caracuel et al., 2023).

Componentes del Programa

1. Contenidos Esenciales:

Técnicas de Prevención: Este componente incluye la enseñanza de estrategias específicas para evitar lesiones, como la correcta ejecución de movimientos, la importancia del calentamiento y enfriamiento, y el uso adecuado de equipos deportivos. Se enfatizará el conocimiento de las lesiones más comunes y cómo prevenirlas a través de la educación.

Ejercicios: El programa debe incluir una serie de ejercicios específicos que los jóvenes puedan realizar para fortalecer su cuerpo y mejorar su flexibilidad. Esto puede abarcar rutinas de calentamiento, ejercicios de fortalecimiento muscular y estiramientos. Además, se pueden incluir desafíos físicos que fomenten la competencia amistosa y el trabajo en equipo.

Educación sobre Lesiones: Se impartirá conocimiento sobre los tipos de lesiones más comunes, sus síntomas y la importancia de la atención temprana. Incluir testimonios de profesionales de la salud y atletas puede ayudar a ilustrar la relevancia de cuidar el cuerpo y prevenir lesiones.

Métodos de Enseñanza

1. Talleres Interactivos: Los talleres son una excelente forma de involucrar a los jóvenes en el aprendizaje. Estos pueden incluir actividades prácticas donde se enseñen técnicas de prevención, ejercicios y estrategias de calentamiento. Los estudiantes pueden trabajar en grupos para fomentar la colaboración y el aprendizaje compartido. La interacción directa también permite que los instructores respondan preguntas y aclaren dudas en tiempo real.

2. Clases Prácticas: Las sesiones prácticas son esenciales para que los jóvenes puedan aplicar lo que han aprendido. Estas clases pueden incluir entrenamientos en los que se realicen ejercicios específicos de calentamiento y fortalecimiento, además de juegos y actividades físicas que incorporen los principios de prevención aprendidos. Al proporcionar un entorno seguro y controlado, se pueden practicar los movimientos correctos y las técnicas adecuadas.

3. Uso de Recursos Digitales: Integrar la tecnología en el programa educativo puede hacer el aprendizaje más accesible y atractivo. Se pueden utilizar videos instructivos, aplicaciones de entrenamiento y plataformas interactivas para presentar información sobre prevención de lesiones. Estos recursos pueden servir como herramientas complementarias que los jóvenes pueden consultar en cualquier momento, reforzando así los conocimientos adquiridos en las sesiones presenciales.

Al combinar estos componentes y métodos de enseñanza, el programa educativo no solo se convertirá en una fuente valiosa de información, sino también en una experiencia dinámica y motivadora para los jóvenes. Fomentar un enfoque proactivo hacia la prevención de lesiones les ayudará a adoptar hábitos saludables y seguros, que perdurarán a lo largo de sus vidas.

Implementación en Comunidades y Escuelas

La implementación efectiva de un programa educativo para la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes requiere una colaboración multidisciplinaria y el uso adecuado de recursos. Este enfoque integral garantizará que el programa sea accesible, relevante y sostenible en el tiempo.

Colaboración

1. Educadores: Los docentes desempeñan un papel crucial en la implementación del programa. Su participación no solo es vital para la enseñanza de los contenidos, sino que también pueden integrar la prevención de lesiones en la rutina diaria de la educación física. Capacitar a los educadores sobre los principios de la terapia física y las técnicas de prevención permitirá que ellos sean defensores del programa en sus aulas y durante las actividades deportivas.

2. Profesionales de la Salud: Involucrar a fisioterapeutas y otros profesionales de la salud es fundamental para proporcionar un enfoque experto en la prevención de lesiones. Estos profesionales pueden ofrecer talleres, asesorar en el diseño del programa y contribuir a la formación del personal educativo. Además, pueden realizar evaluaciones de los estudiantes para identificar factores de riesgo específicos y ofrecer recomendaciones personalizadas.

3. Padres: La participación de los padres es esencial para reforzar los mensajes del programa en casa. Incluir sesiones informativas y talleres para padres puede ayudarles a comprender la importancia de la prevención de lesiones y cómo pueden apoyar a sus hijos en la adopción de prácticas seguras. Esta colaboración también fomenta un ambiente de apoyo que puede motivar a los jóvenes a participar activamente.

Recursos Necesarios

1. Materiales: Para llevar a cabo el programa, se necesitarán diversos materiales que faciliten las actividades educativas. Esto puede incluir equipamiento deportivo adecuado (balones, colchonetas, bandas elásticas), materiales visuales (carteles informativos sobre prevención de lesiones y ejercicios) y recursos digitales (videos y aplicaciones interactivas). Estos materiales no solo hacen que el aprendizaje sea más atractivo, sino que también permiten la práctica efectiva de las técnicas enseñadas.

2. Formación del Personal: Capacitar a los educadores y profesionales involucrados en la implementación del programa es crucial para su éxito. Se deben llevar a cabo talleres de formación donde se les enseñe sobre los principios de la terapia física, las técnicas de prevención de lesiones y las estrategias de enseñanza efectivas. Esta formación debe ser continua, asegurando que el personal esté siempre actualizado sobre las mejores prácticas y enfoques en el ámbito de la prevención.

3. Espacios Adecuados: Es esencial contar con espacios seguros y adecuados para llevar a cabo las actividades del programa. Esto incluye gimnasios, campos deportivos o áreas al aire libre que faciliten la práctica de ejercicios y actividades físicas. Un entorno seguro no solo es fundamental para prevenir lesiones, sino que también crea un espacio positivo para el aprendizaje y la colaboración.

Al fomentar una colaboración sólida entre educadores, profesionales de la salud y padres, y al asegurarse de contar con los recursos necesarios, la implementación del programa educativo para la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes puede ser efectiva y sostenible. Este enfoque integral contribuirá al bienestar general de los jóvenes, promoviendo hábitos saludables y seguros que perdurarán a lo largo de sus vidas.

Evaluación de Resultados

La evaluación de los resultados de un programa educativo para la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes es fundamental para medir su efectividad y realizar ajustes necesarios. Esta evaluación se puede llevar a cabo a través de diversos métodos que proporcionen información cuantitativa y cualitativa sobre el impacto del programa.

Métodos de Evaluación

1. Encuestas: Realizar encuestas antes y después de la implementación del programa permite recoger datos sobre el conocimiento de los estudiantes en relación con la prevención de lesiones, así como

sus actitudes hacia la actividad física. Estas encuestas pueden incluir preguntas sobre la comprensión de técnicas de calentamiento, la identificación de lesiones comunes y la percepción de la importancia de la seguridad. La comparación de resultados permitirá evaluar el aumento en la conciencia y conocimiento sobre estos temas.

2. Seguimiento de Lesiones: Un seguimiento sistemático de las lesiones reportadas entre los participantes del programa es crucial. Esto puede hacerse mediante registros de incidentes en las escuelas o a través de informes de salud de los estudiantes. Al analizar la frecuencia y tipo de lesiones antes y después de la implementación del programa, se podrá determinar si ha habido una reducción significativa en la incidencia de lesiones físicas.

3. Análisis de la Participación: Evaluar la participación de los estudiantes en las actividades del programa es esencial para entender su impacto. Esto incluye el número de estudiantes que asisten a los talleres, la frecuencia con la que realizan los ejercicios propuestos y su involucramiento en actividades físicas regulares. Un alto nivel de participación es un indicativo de que el programa está siendo bien recibido y tiene el potencial de influir en el comportamiento de los jóvenes.

Impacto Esperado

El impacto esperado de la implementación de este programa educativo es doble. En primer lugar, se anticipa una reducción de lesiones físicas entre los participantes. Al equipar a los jóvenes con el conocimiento y las habilidades necesarias para prevenir lesiones, se espera que la incidencia de problemas como esguinces, fracturas y contusiones disminuya considerablemente.

En segundo lugar, se espera una mejora en la conciencia sobre seguridad en la actividad física. Esto significa que los estudiantes no solo aprenderán sobre la prevención de lesiones, sino que también adoptarán un enfoque proactivo hacia su salud y bienestar. La internalización de prácticas seguras no solo beneficiará a los jóvenes en el contexto de su educación física, sino que también influirá en sus hábitos en actividades recreativas y deportivas a lo largo de su vida.

Al llevar a cabo una evaluación rigurosa y continua, el programa no solo puede demostrar su efectividad, sino que también puede ajustarse y mejorarse según las necesidades y feedback de los participantes, garantizando así su relevancia y sostenibilidad en el tiempo.

Recomendaciones y Perspectivas Futuras

Recomendaciones

1. Integración Curricular: Es fundamental que la prevención de lesiones físicas se integre de manera efectiva en el currículo escolar. Esto no solo permitirá que el conocimiento sobre seguridad y salud se enseñe de forma continua, sino que también asegurará que todos los estudiantes tengan acceso a esta información, independientemente de su nivel de participación en actividades deportivas.

2. Capacitación Continua: Se recomienda establecer programas de capacitación continua para educadores y profesionales de la salud involucrados en la implementación del programa. La actualización constante en las mejores prácticas y nuevos enfoques en la terapia física y la prevención de lesiones es clave para mantener la efectividad del programa a lo largo del tiempo.

3. Involucrar a la Comunidad: Fomentar la participación de la comunidad, incluidos padres, líderes comunitarios y organizaciones deportivas, puede enriquecer el programa. Realizar eventos comunitarios que promuevan la salud y la seguridad en el deporte puede aumentar la concienciación y el apoyo en torno a la prevención de lesiones.

4. Monitoreo y Evaluación: Implementar un sistema de monitoreo y evaluación a largo plazo permitirá recoger datos sobre la efectividad del programa y su impacto en la reducción de lesiones. Esto facilitará la identificación de áreas de mejora y la adaptación del programa a las necesidades cambiantes de los estudiantes.

5. Uso de Tecnología: Aprovechar las herramientas digitales, como aplicaciones para el seguimiento del estado físico y plataformas de aprendizaje en línea, puede hacer que el programa sea más accesible y atractivo para los jóvenes. La tecnología puede ayudar a crear un ambiente de aprendizaje interactivo que fomente la participación activa.

Perspectivas Futuras

1. Expansión a Otras Instituciones: A medida que el programa demuestre su efectividad, se podría considerar su expansión a otras escuelas e instituciones educativas. Esto permitiría que un mayor número de niños y adolescentes se beneficien de las estrategias de prevención de lesiones.

2. Investigación en Prevención de Lesiones: Fomentar la investigación sobre la efectividad de programas similares en diversas poblaciones puede proporcionar datos valiosos que ayuden a desarrollar enfoques más personalizados y efectivos. La colaboración con universidades y centros de investigación puede ser una vía para generar conocimiento en este ámbito.

3. Adaptación a Nuevas Realidades: Con el aumento de la tecnología y los cambios en las dinámicas sociales, es crucial que el programa evolucione para abordar nuevas realidades, como el sedentarismo asociado al uso de dispositivos electrónicos. Incorporar estrategias que fomenten la actividad física en entornos virtuales o híbridos será esencial.

4. Cultura de Prevención: A largo plazo, el objetivo debe ser establecer una cultura de prevención de lesiones en la comunidad, donde tanto niños como adultos reconozcan la importancia de cuidar su salud y bienestar. Fomentar hábitos saludables desde la infancia puede tener un impacto significativo en la salud pública a nivel general.

Conclusiones

La implementación de un programa educativo centrado en la prevención de lesiones físicas en niños y adolescentes es crucial para fomentar hábitos saludables y seguros desde una edad temprana. Al integrar conocimientos sobre técnicas de prevención y prácticas seguras en la actividad física, se contribuye a la reducción de lesiones y se promueve una cultura de bienestar.

La colaboración entre educadores, profesionales de la salud y padres es esencial para el éxito del programa. Esta sinergia no solo enriquece el aprendizaje, sino que también crea un entorno de apoyo que motiva a los jóvenes a adoptar prácticas seguras. La participación activa de la comunidad refuerza el compromiso con la salud y la seguridad.

Para que el programa sea efectivo a largo plazo, es fundamental establecer mecanismos de monitoreo y evaluación que permitan ajustar el enfoque según las necesidades de los participantes. La incorporación de nuevas tecnologías y el desarrollo de investigaciones en el área de prevención de lesiones ayudarán a mantener la relevancia del programa y a adaptarlo a las dinámicas cambiantes de la sociedad.

Referencias

- Borrego, F. C., Jiménez, J. L. U., García, J. J. L. G., Ruz, R. P., & González, M. d. M. C. J. R. n. t. e. e. f., deporte y recreación. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. *Revisión sistemática*. (34), 8-13.
- Caracuel Cáliz, R., Alonso Vargas, J. M., Melguizo-Ibáñez, E., Salazar-Ruiz, M. R., Ubago-Jiménez, J. L. J. S. S. J. o. S. S., *Physical Education, & Psychomotricity*. (2023). Programas de

prevención de lesiones en la clase de Educación Física. Una revisión sistemática. 9(3), 637-667.

Chacón-Borrego, F., Luis Ubago-Jimenez, J., La Guardia García, J. J., Padial Ruz, R., & Cepero González, M. J. R. N. P. d. E. F., *Deporte y Recreación*. (2018). Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática. 34.

Hincapié, K. V., Montaña, M. Y., Grisales, A. L., Rodríguez Castillo, N., & Rodríguez Rojas, Y. (2018). Conocimiento de los cuidadores informales de personas con inmovilidad física antes y después de un programa educativo sobre prevención de lesiones por presión.

Masache Patiño, B. A. (2024). Prevención de lesiones de columna vertebral mediante higiene postural en la edad escolar. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo,

Palacios Zumba, E. M., Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., & Paz Viter, B. S. J. P. R. d. C. y. T. e. l. C. F. (2022). Educación en salud, prevención y manejo del dolor de espalda bajo el enfoque "integración escuela comunidad desde el área de Educación Física". 17(2), 758-779.

Ramos, M., Ocaña, T., & Mamani, R. J. R. d. I. U. (2017). Efectividad del programa "Mi postura, mi salud" en los conocimientos y prácticas para la prevención de trastornos músculo esqueléticos basado en la ergonomía participativa en una empresa textil de Lima Este, 2016. 6(1).

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. J. R. c. d. m. g. i. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. 36(2).

Zabala, P. A. (2024). Lesiones en la clase de Educación Física y su prevención.