

# LA TERAPIA POSTURAL ACTIVA COMO TERAPÉUTICA BENEFICIOSA PARA DISMINUIR DOLORES DE COLUMNA RELACIONADOS A HÁBITOS POSTURALES SOSTENIDOS DURANTE LAS ACTIVIDADES COTIDIANAS.

Barreda L.N, Candussi A.C, Centenaro R.B, Chialva R.B.

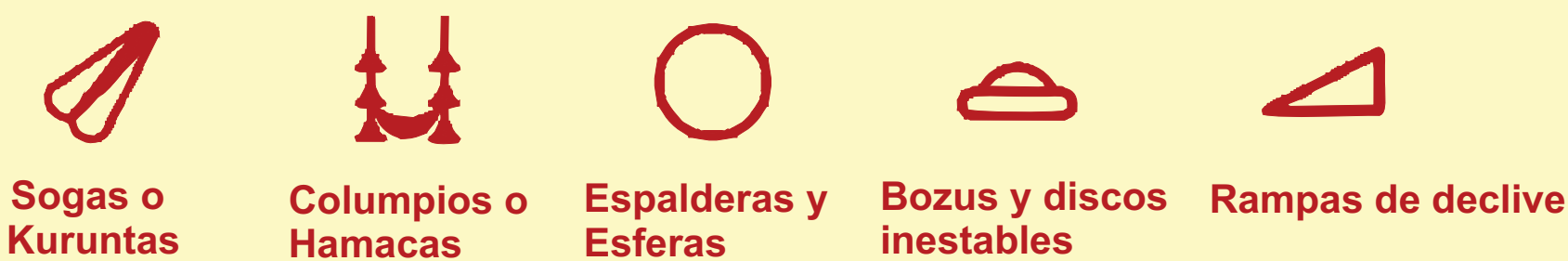
Centro de terapias posturales innovadoras "VIANETT" situado en la ciudad de Córdoba Capital.

Contacto: [lbarreda197@gmail.com](mailto:lbarreda197@gmail.com)

## INTRODUCCION

### ¿QUE ES TERAPIA POSTURAL ACTIVA (TPA) ?

Es una Terapéutica Gimnástica direccionada a los cambios de conciencia corporal, aprendizaje de nuevos hábitos posturales, reparación de patrones errados de movimiento o posturas básicas viciosas.

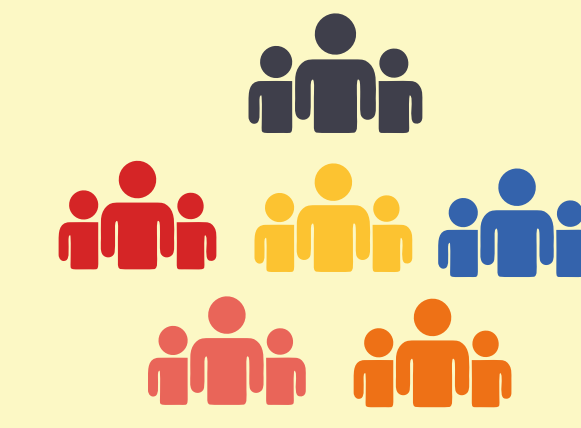


## OBJETIVOS

Comprobar el beneficio de la TPA como alternativa terapéutica para disminuir el dolor/malestar en la columna causados por hábitos posturales sostenidos que afectan la calidad de vida de las personas.

## MATERIALES Y METODOS

Investigación de tipo **exploratoria, observacional** (no experimental), **longitudinal, prospectiva**, a través de la obtención de datos primarios por medio de encuestas virtuales.



n=59

- Más de 15 clases
- 20 - 60 años
- Participación activa
- Dolor en columna

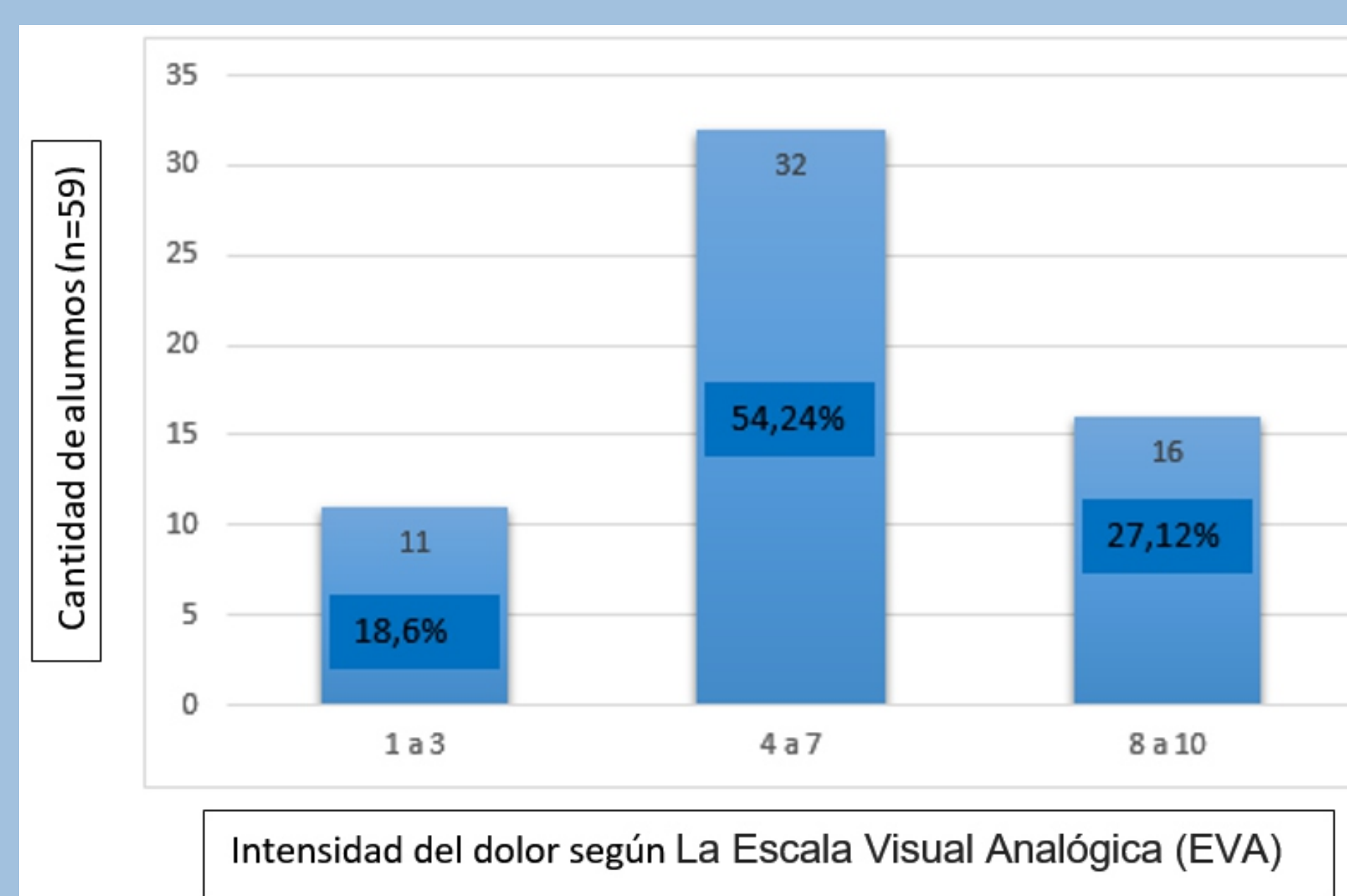
## RESULTADOS

### Evolución del dolor

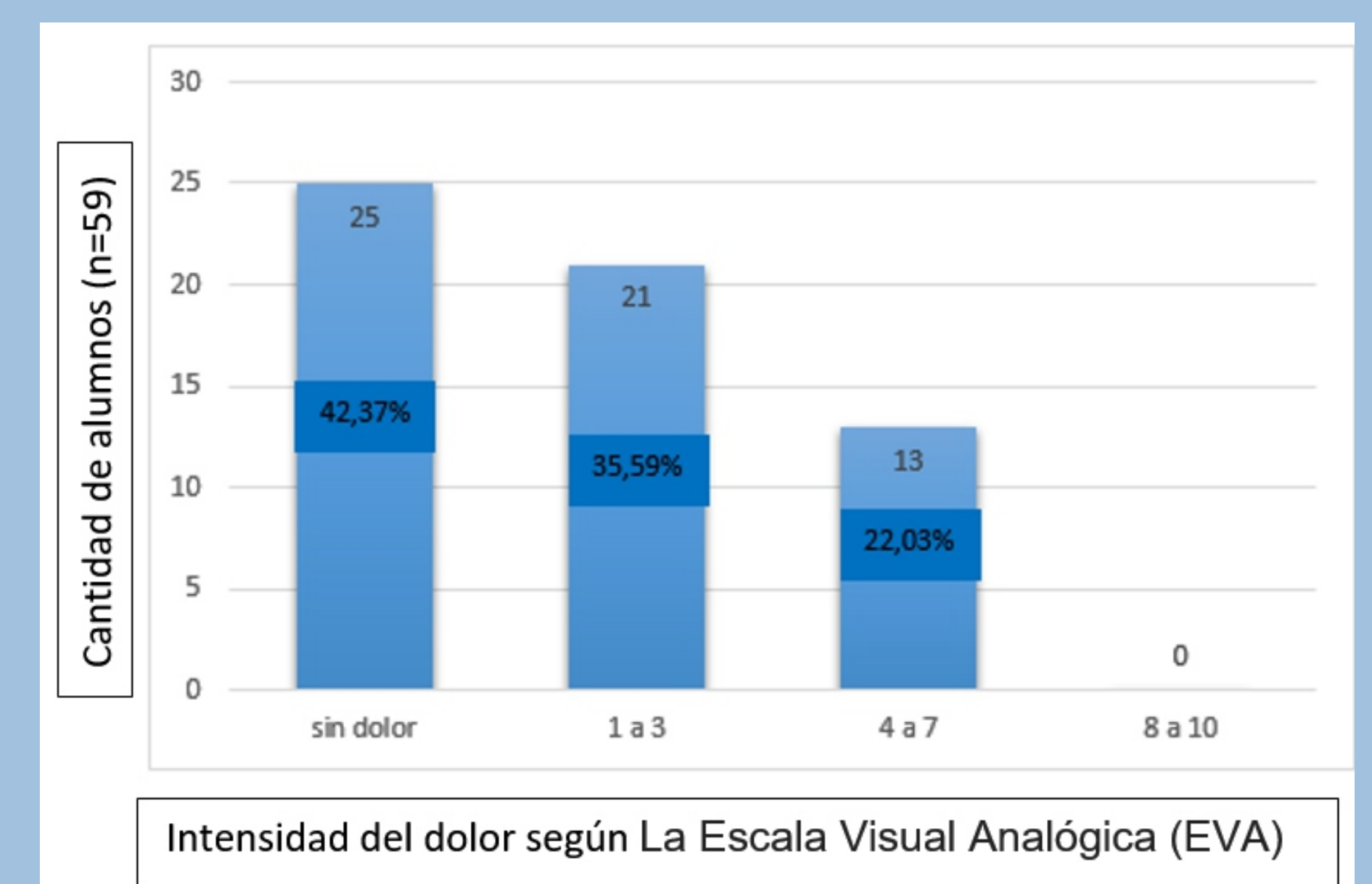
Los resultados reflejan una **evolución favorable** de la intensidad del dolor percibida por los alumnos luego de realizar 15 clases de TPA.

- el 43,37% se manifestó **sin dolor**
- **augmentó** el número de casos de **dolor de baja intensidad**

#### DOLOR INICIAL



#### DOLOR LUEGO DE 15 CLASES DE TPA



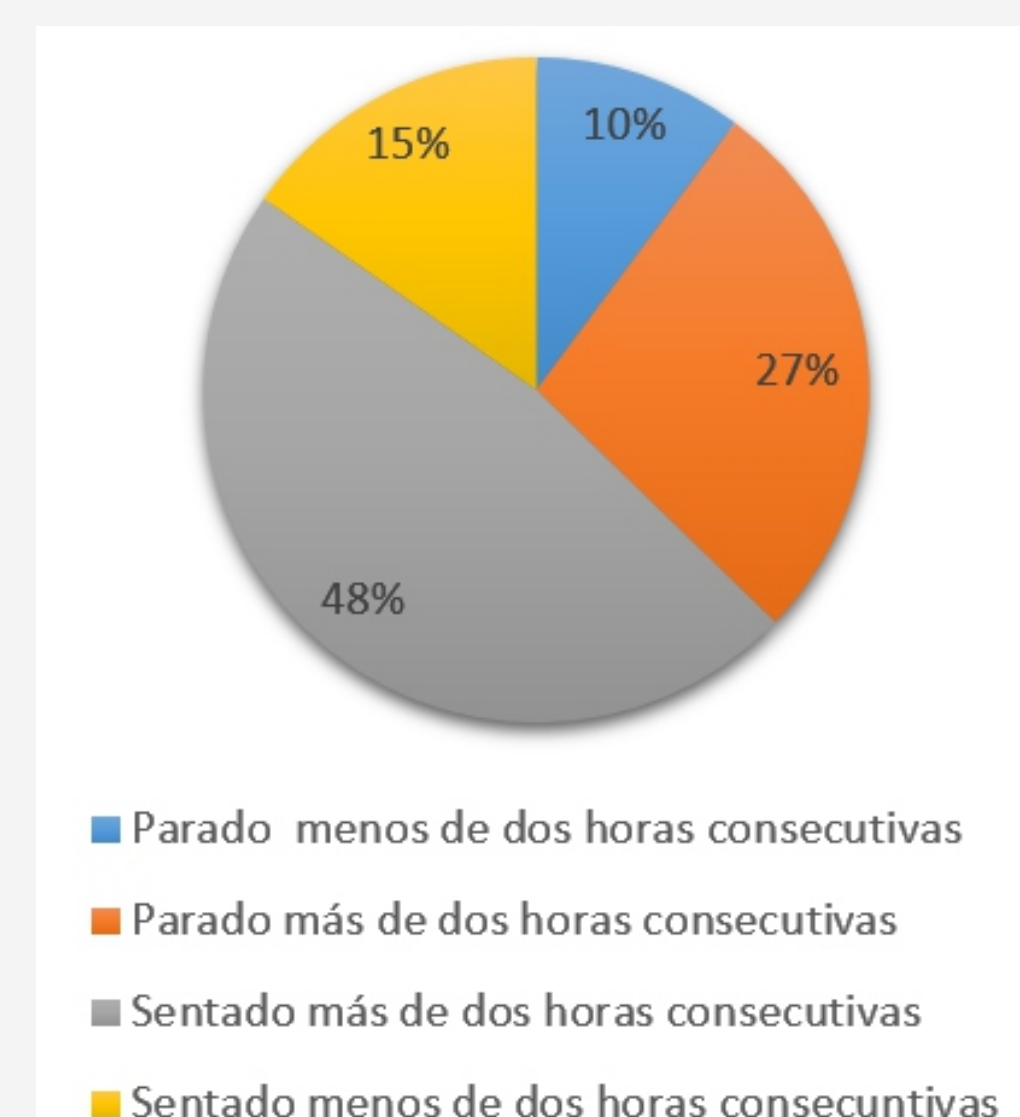
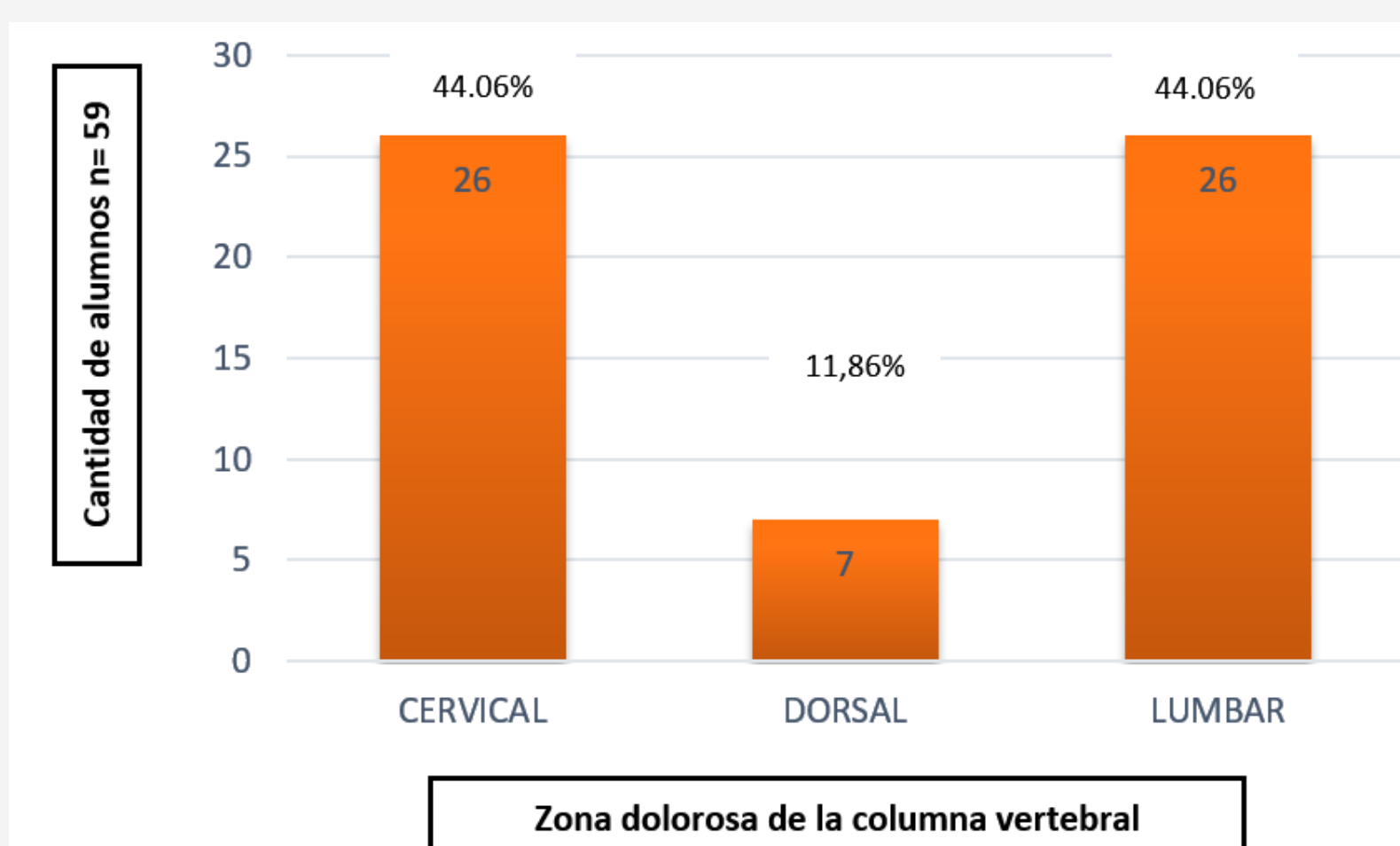
### Consciencia Corporal

El 95% manifiesta ser más consciente de sus posturas y capaz de notar cuando está sosteniendo posturas viciosas, lo que contribuye a su higiene postural y hace que los **beneficios sean sostenibles en el tiempo**.

### Percepciones generales de los alumnos

La **totalidad** de alumnos manifestó sensación de **bienestar general** y recomendaría esta terapia a sus conocidos.

### Algunos datos a considerar...



- En cuanto al sexo, se observó mayor prevalencia de alumnas mujeres que realizan TPA.
- El principal motivo por el que iniciaron TPA estuvo asociado a dolor/molestias en **columna cervical y lumbar**, en relación a este aspecto, se observó que el **mayor porcentaje (48%) de los alumnos permanece sentado más de dos horas debido a su ocupación**.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

Los resultados del presente trabajo respaldan la hipótesis planteada, creemos necesarias futuras investigaciones que puedan respaldar de manera más objetiva nuestros hallazgos, incluyan una muestra más significativa de la población estudiada y sean explorados otros aspectos relacionados a los beneficios de esta modalidad terapéutica.

Para concluir, es de nuestro interés como agentes de salud destacar la **importancia de actividades que incluyan la participación activa de la persona, haciéndola participe de su propia salud y primer responsable de su bienestar**, fomentar hábitos saludables a través de la educación y adquisición de la consciencia corporal mediante el movimiento consciente.

**Un abordaje integral facilita a la persona a percibirse más consciente y generar hábitos positivos en su vida diaria.**

