

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE TECNOLOGIA
MEDICA



CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR
DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO
EDUCATIVO NACIONAL – CHIMBOTE 2024.

Tesis para obtener el Título Profesional en Tecnología Médica con
Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación

Autor

León Torres, Tania Noemí

Asesor:

Zavaleta Llanos Eber Wilfredo

Código ORCID. 0000-0003-1451-4283

Chimbote – Perú

2024

Índice general

	Pág.
Índice general	ii
Índice de tablas	iv
Índice de figuras	v
Palabras clave	vi
Constancia de originalidad	vii
Título	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	1
Metodología	14
Resultados	20
Análisis y Discusión	25
Conclusiones	29
Recomendaciones	31
Agradecimientos	32
Referencias bibliográficas	33
Anexos	38
Reporte de similitud	70

Índice de tablas

N°	Descripción	Pág.
Tabla 1	Nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda	19
Tabla 2	Nivel de conocimiento de higiene postural y la intensidad del dolor	20
Tabla 3	Nivel de conocimiento de higiene postural y la ubicación del dolor	21
Tabla 4	Nivel de conocimiento de higiene postural y el tiempo de dolor	22
Tabla 5	Pruebas de normalidad	23
Tabla 6	Prueba de Rho de Spearman entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda	24

Índice de figuras

N°	Figura	Pág.
Figura 1	Identificación de relación entre la higiene postural y el dolor de espalda	63
Figura 2	Análisis de la higiene postural y la intensidad de dolor	63
Figura 3	Determinación de la higiene postural y la ubicación del dolor de espalda	64
Figura 4	Identificación de la higiene postural y el tiempo de dolor	64

Palabras clave: Postura, espalda, dolor.

Tema	Higiene postural y dolor de espalda.
Especialidad	Terapia Física y Rehabilitación.

Keyword

Topic	Postural hygiene and back pain.
Specialty	Physical therapy and rehabilitation.

Línea de Investigación

Tema	Ergonomía
Especialidad	Ciencias médicas y de salud
Sub área	Ciencias de la salud
Disciplina	Salud Publica

Constancia de originalidad



VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "**Conocimiento de la Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de un Centro Educativo Nacional - Chimbote 2024.**" del (a) estudiante: **LEON TORRES TANIA NOEMI**, identificado(a) con Código N° **1117100562**, se ha verificado un porcentaje de similitud del **23%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USP/CU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 19 de noviembre de 2024

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

TITULO

Conocimiento de la Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de un Centro Educativo Nacional – Chimbote 2024.

TITLE

Knowledge of postural hygiene and back pain in teachers of a National Educational Center – Chimbote 2024.

RESUMEN

El reciente informe denominado, “Conocimiento de la Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de un Centro Educativo Nacional, Chimbote 2024”, el objetivo del estudio fue precisar la relación entre el conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda. La metodología empleada fue aplicada, diseño de la investigación fue relacional, no experimental, prospectiva y transversal, utilizando como instrumento cuestionarios de higiene postural y dolor de espalda. Se obtuvo como resultados con respecto al nivel de conocimiento de higiene postural y la incidencia de dolor de espalda indican que los profesores con bajo nivel de conocimiento muestran un mayor predominio de dolor (37.1%) a comparación con la ausencia de dolor (21.4%), aquellos con un nivel medio de conocimiento presentan una mayor proporción de dolor de espalda (27.1%) en comparación con aquellos que no reportan dolor (8.6%), y los educadores con un alto conocimiento de higiene postural se encuentran equitativamente distribuidos entre la presencia y ausencia de dolor de espalda (2.9% cada uno).

Para concluir la investigación, se obtuvo como resultado que no hay relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote 2024, con un valor $p=0.635$; y un coeficiente de correlación $\rho = 0.635$.

ABSTRACT

The recent report, "Postural Hygiene Knowledge and Back Pain among Teachers at a National Educational Center, Chimbote 2024," aimed to determine the relationship between postural hygiene knowledge and back pain. The methodology used was relational, non-experimental, prospective, and cross-sectional, using questionnaires on postural hygiene and back pain as instruments. The results regarding the level of postural hygiene knowledge and the incidence of back pain indicated that teachers with a low level of knowledge had a higher prevalence of pain (37.1%) compared to those without pain (21.4%), those with a medium level of knowledge had a higher proportion of back pain (27.1%) compared to those who did not report pain (8.6%), and teachers with a high level of postural hygiene knowledge were evenly distributed between those with and without back pain (2.9% each).

To conclude the study, the study found no relationship between knowledge of postural hygiene and back pain among teachers at a National Educational Institution in Chimbote 2024, with a p-value of 0.635 and a rho correlation coefficient of 0.635.

Introducción

Hoy en día, en nuestro país existe poco conocimiento de higiene postural, y se ve reflejado en las diferentes investigaciones realizadas hasta el momento, por lo cual es esencial que las diferentes instituciones ofrezcan una educación postural.

Torres (2020) recalca la importancia de la higiene postural, dado que los consejos y actitudes posturales van aportar conocimiento para prevenir alguna patología, como la aflicción en el dorso. Pero, no todas las personas cuentan con una correcta higiene, para esto se deben cumplir ciertos hábitos que van a reducir el riesgo de dolencias.

Por otra parte, el dolor de espalda es un mal común en la población, siendo en la mayoría de casos una alteración leve, sin embargo, puede ir incrementando desde un dolor leve hasta uno severo.

Se precisa que el dolor de espalda está ubicado en la parte posterior del tronco, pudiendo afectar a las raíces o nervios raquídeos, pudiendo producir una lumbociatalgia e incluso una cervicobraquialgia, siendo la afección más común en la zona lumbar.

En cuanto a los antecedentes. A nivel internacional. En Ecuador, Mera (2020) elaboro una investigación con el propósito de referir la relación entre el conocimiento de higiene postural en la prevención de trastornos de la columna vertebral, con una metodología aplicada de tipo cuantitativa, cualitativa, longitudinal, con una muestra de 45 individuos, los resultados evidenciaron que 4 personas (8.9%) obtuvieron 6 aciertos; 4 personas (8.9%) obtuvieron 5 aciertos; 11 personas (24.4%) obtuvieron 4 acierto; 9 personas (20%) obtuvieron 3 aciertos; 8 personas (17.8%) obtuvieron 2 aciertos. Finalmente; 9 personas (20%) obtuvieron 1 acierto lo que nos demuestra que el conocimiento sobre normas de higiene postural es bajo. Concluyo que, a mayor conocimiento de las normas y el cómo mantener una silla adaptable dentro del trabajo que ayude a prevenir los trastornos de columna vertebral.

A nivel nacional, Alcalá (2023) con el objetivo de identificar si existe conocimiento de higiene postural y dolor de espalda en docentes de un colegio institución privado Bethel Christian School, mediante una metodología con

planteamiento cuantitativo, tipo básico de nivel descriptivo correlacional, no experimental y de corte transversal, teniendo un muestrario de 50 docentes, dando como resultado respecto al conocimiento de higiene postural en docentes que el 52% mantienen un nivel bajo, 38% un nivel medio y un 10% un nivel alto de conocimiento. Mientras que, acerca del dolor de espalda el 18% no presentan molestia, 54% malestar leve y el 28% un malestar moderado. Concluye la existencia de una relación moderada inversa entre la higiene postural y el dolor de espalda en los educadores.

En una investigación desarrollada en Lima, por Pérez (2023) tuvo como propósito identificar el vínculo que existe entre el nivel de conocimiento de Higiene postural en estudiantes de tecnología médica en terapia física y rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, mediante una metodología aplicada de enfoque cuantitativo y no experimental, con una muestra de 100 estudiantes, teniendo como resultado que el 38% de la muestra presenta un nivel de conocimiento medio de higiene postural. El 32% presenta un nivel de conocimiento bajo. Finalmente, el 30% presenta un nivel de conocimiento alto. Los niveles son ligeramente similares en las 3 categorías. Se concluyó que un mayor porcentaje de la muestra presenta un nivel de conocimiento medio de higiene postural.

Un estudio realizado en Trujillo, por Vélchez (2022) con el objetivo de identificar la relación que hay con el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en el personal de salud del hospital distrital El Esfuerzo Florencia de Mora, mediante una metodología correlacional, con enfoque cuantitativo y diseño no experimental teniendo como modelo 50 trabajadores, se evidenciaron resultados referentes al nivel de conocimiento de la primera variable en un nivel alto con un 56%, consecutivo de 36% en nivel regular; en lo que refiere al grado de dolor con un 42% mayor frecuencia un nivel regular, 36% en nivel leve; también el 94% tiene un grado de molestia medido en el dorso, el 46% presenta dolor en la zona lumbar baja, el 6% presenta dolor en la región dorsal media intolerable; también se observó que los individuos con más consciencia de higiene postural presentan un grado de dolor leve de 36%, los que cuentan con un conocimiento regular padecen de un dolor moderado

en un 22%. El autor llegó a concluir que existe una relación entre el nivel de conocimiento de la higiene del personal de salud y dolor de espalda.

Un estudio realizado en Lima, por Julián (2022) con el fin de definir la concordancia de los síntomas musculoesqueléticos y el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la educación a distancia en educadores de la Institución Educativa 7207 Mariscal Ramón Castilla, con una metodología de perspectiva cuantitativa con significado observacional, correlacional y prospecto, con un ejemplar de 61 docentes, dando como consecuencia que el 96.7% presentan síntomas musculo esqueléticos, la región cervical con un 63%, en la región dorsal o lumbar 60.7%, muñeca o mano 41%, en hombro 39.3% en codo o antebrazo 18%; así mismo los educadores presentan un nivel de conocimiento alto en un 8.2%, conocimiento medio 57.4% y un nivel bajo 34.4%. Por lo que, concluyo que existe relación considerable entre ambas variables.

En un estudio realizado en Lima, por Arias (2021) con el objetivo de identificar la relación existente del nivel de conocimiento sobre higiene postural y el algia vertebral en los pacientes del Centro de Rehabilitación “Aliviar”, mediante una metodología de sentido cuantitativo, con diseño observacional, transversal y magnitud correlacional con una muestra de 59 pacientes, se encuentran en los resultados que el 78% de individuos presenta molestia en la región lumbar, un 15.2% en la zona cervical y 6.8% en región dorsal, respecto al nivel de conocimiento el 30.5% presentan un bajo alcance, el 55.9% alcance medio y el 13.6% nivel alto. Concluyo que hay relación considerable entre ambas variables.

Una investigación desarrollada en Lima, por Cotera y Fernández (2020) tuvo como finalidad de precisar la relación que existe entre el conocimiento de higiene postural y el dolor lumbar en docentes del CEBA “Politécnico del Centro” – El Tambo, por medio de una metodología básica, no experimental, transversal y correlacional con un ejemplar de 50 docentes, se comprobó mediante los resultados que el 46% presenta un conocimiento intermedio de higiene. 36% un conocimiento alto y 10% conocimiento bajo, al igual el 82% padece dolor lumbar y el 18% no tienen dolor lumbar; el 48% muestran una intensidad de dolor moderado, 26% dolor intenso y el

18% no padece dolencias. Concluyeron que hay un vínculo relevante entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor lumbar en los profesores.

En una tesis realizada en Lima, por Lizárraga (2020) con el objetivo de identificar como interviene la higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen - Rímac, a través de una metodología de orientación cuantitativo, tipo de estudio básico, no experimental, con diseño correlacional causal y de corte transversal, teniendo como muestra a 65 docentes, se evidencia resultados referentes al conocimiento de higiene postural, donde el 40% tiene conocimiento bajo, el 41.54% conocimiento medio y el 18.46% alto; respecto al conocimiento de desempeño docente el 41.5% ubica un nivel bajo, el 38.5% medio y el 20% nivel alto. Concluyo que si hay una influencia significativa entre higiene postural sobre el desempeño del educador.

En una investigación desarrollada en Huancayo, por Álvarez (2019), la finalidad de identificar la relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en los alumnos de la Institución educativa Bruno Terrones Baldeon, mediante una metodología con enfoque cuantitativo de tipo relacional, transversal, estudio no experimental con una muestra de 25 estudiantes, teniendo como resultado que donde se encontró que 15(60%) alumnos tienen alto conocimiento sobre higiene postural, mientras que 9(36%) alumnos tienen conocimiento medio y solo 1(4%) alumno tienen un bajo conocimiento sobre higiene postural y respecto al dolor de espalda el 10(40%) alumnos presentar dolor leve en la espalda, 6(24%) alumnos tienen dolor moderado al igual que 6(24%) tienen dolor intenso en la espalda, 2(8%) presentan ausencia de dolor de espalda y 1(4%) presenta un dolor muy intenso en la espalda. Se concluyó que, si existe relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa Bruno Terreros Baldeón, Muquiyauyo 2019.

A nivel local, Jara (2020) realizó una investigación con el objetivo de identificar el nivel de conocimientos sobre higiene postural y alteraciones posturales del personal

administrativo que labora en Hospital La caleta, a través de una metodología con planteamiento básico, descriptivo, no experimental, cuantitativo y de corte transversal con un ejemplar de 46 trabajadores, evidencio resultados respecto a la higiene postural y la correcta posición anatómica donde el 50% tiene una correcta postura de la cabeza, 61% de la espalda, 52% de la cadera. 48% de miembros superiores, 54% miembros inferiores. 43% mobiliario correcto, 20% tiempo correcto, 24% área correcta, 37% malestar de dorso, 39% dolor de cuello; con respecto a las alteraciones posturales indican respuestas correctas 37% sabe cómo inicia, el 46% conoce el tratamiento y el 41% sobre el mobiliario y espacio. Concluyo que 50% de trabajadores administrativos tienen conocimiento sobre la higiene postural y el otro 43% conocimientos de alteraciones posturales.

Con respecto con la fundamentación científica de este estudio, la higiene postural es una serie de reglas y consejos propuestos para conservar una adecuada postura, realizando la menor carga posible en la columna vertebral al realizar actividades. (Real academia española, 2018)

Según Maset (2022) la higiene postural son reglamentos y actitudes posturales importantes de realizar mientras estamos en movimiento o en un punto fijo, teniendo como propósito el mantener una correcta postura y prevenir alguna patología, principalmente cuidando la espalda.

Puede influir para el desencadenamiento de alteraciones vertebrales, optar por posiciones inadecuadas durante un tiempo prolongado muchas veces en el trabajo, puede ocasionar algias.

Anatómicamente existen tres tipos de posturas de bipedestación, sedestación, decúbito.

La bipedestación estática, según Ángeles (2017) es permanecer de pie, perjudica la salud, porque sobrecarga los músculos inferiores y de la espalda, hay obstrucción de la circulación de los miembros inferiores, existe tensión persistente en músculos del equilibrio, principalmente en los que mantienen una postura erguida, cuando está de pie, inclinar el tronco.

Para prevenir algún transporte en la columna vertebral, podría mantener la cabeza horizontalmente o arquearse levemente la columna cervical, evitar en lo posible realizar movimientos bruscos de tronco, evitaremos una sobrecarga si la carga del peso la mantenemos equilibrada en ambas piernas, por lo cual es necesario aumentar la base de sustentación del cuerpo y evitar usar zapatos con tacón. No tirar los hombros hacia adelante para prevenir la cifosis dorsal, alternar continuamente los pies y no mantenerse de pie en una misma posición durante un periodo largo de tiempo, es necesario dar pasos o ayudarnos en la pared.

En sedestación las funciones circulatorias, el gasto energético y la función muscular estática es menor. Durante esta postura el tronco traslada su peso a la tuberosidad isquiática y con ella a los pies.

Existen tres tipos la sedestación según Ángeles (2017), la intermedia donde el centro de la gravedad está ubicado sobre los glúteos y el 25% del peso corporal se traslada a los pies, sedestación anterior su centro de la gravedad se ubica en la parte anterior de la tuberosidad isquiática por medio de la cifosis y la ante versión de pelvis. El 25% de carga se traslada a los pies. Esta posición se mantiene al laborar, sedestación posterior el centro de gravedad se ubica en la parte posterior de tuberosidades isquiáticas. El peso corporal transmitido a los pies es menor de 25%. Se incrementa la hiperlordosis lumbar. Esta postura se mantiene cuando se está en reposo.

En Decúbito mientras está en la cama, para Ángeles (2017) la mejor posición es dormir de costado con rodillas en flexión o decúbito supino con un cojín bajo rodillas. No dormir decúbito prono, siendo necesario descansar en un colchón sólido que impida hundirse, sedente en la cama con las rodillas en extensión, evitar flexionar rodillas.

Para la web de la espalda (2016) tanto la higiene postural y la ergonomía son esenciales para poder evitar dolencias en la columna, porque tiene como propósito disminuir la carga que tiene nuestra espalda cuando se realizan actividades cotidianas.

Se debe mantener una posición correcta mientras se está acostado, según el Hospital Universitari General Catalunya (2020) cuando esta boca arriba se coloca un

cojín delgado bajo el cuello y otro abultado detrás de las rodillas, evitando el incremento de curvatura lumbar. Si se acuesta de lado, se coloca un cojín abultado detrás de la cabeza en dirección al torso, esta postura puede aumentar la comodidad si se flexionan las dos rodillas con un cojín debajo de ellas. Mientras que decúbito prono es la posición que no se debe optar para dormir, en caso de hacerlo no se debe usar almohada en la cabeza y se debe ubicar una almohada debajo del abdomen mejorando la regio lumbar que se ve afectada en esta posición. (p. 1)

Las normas que se deben optarse para acostarse y levantarse de la cama, según Hospital Universitari General Catalunya (2020) primero para acostarse se debe ubicar a la orilla de la cama, continuamente declinar de costado con ayuda de los brazos, mientras se realiza este movimiento subir las piernas semiflexionadas por el lado y para levantarse de la cama debe encontrarse en decúbito lateral, conjuntamente se dejan descender ambas piernas al costado de la cama, en esta posición incorporamos en cuerpo apoyándonos de los brazos. (p. 1)

Mientras está sentado en la oficina, de acuerdo con el Hospital Universitari General Catalunya (2020), el mobiliario debe ser móvil, estable y regulable, para que pueda colocarse en la posición correcta, la rodilla debe de estar flexionada en ángulo recto respecto a la altura, el plano del asiento tiene que ser un poco cóncavo y acolchado. El respaldo debe estar erguido, de 50cm de altura y acolchado en la parte lumbar, en caso no tener apoyabrazos, colocar los antebrazos en la mesa, lo más recomendable es usar el reposapiés con una altitud modificable hasta de 15cm y un declive de hasta 20°; sin olvidar cambiar esta posición, caminando un poco por momentos. (p. 2)

Al estar sentado durante el descanso, el mobiliario debe estar bien acolchado, con un respaldar ladeado entre 10° a 15° para leer y 15° a 20° para descanso, este debe de contar con apoyabrazos y apoyo en la cabeza; en caso se levanten las piernas, estas deben quedar en una ligera flexión y no se mantendrá las piernas cruzadas. (p. 2)

Para sentarse en una silla, se debe colocar de espalda a la silla, seguidamente agacharse curvar ambas rodillas, manteniendo el torso encorvado hacia delante y

cabeza inclinada, se puede apoyar de las manos sobre las rodillas, y al levantarse se colocan los pies a la altura del borde previo de la silla, conjuntamente se inclina el torso y la cabeza para adelante, se apoyan las manos sobre las piernas para levantarse fácilmente. (p. 2)

Al estar en sedente en el auto la columna lumbar debe encontrarse con posición fisiológica, las rodillas tienen que estar ligeramente por encima de las caderas y los pedales deben manejarse con movimientos simples tobillo – talón. No se debe de apoyar en el reposacabezas dado que impide el movimiento de la cabeza; debe encontrarse una ligera flexión de codos sobre el control del volante. En el caso de ingresar al auto, en primer lugar, se debe sentar lateralmente y seguidamente girar sobre las nalgas.

Al levantar objetos la columna debe estar erguida, con la curvatura fisiológica y los músculos del abdomen contraídos, al momento de agacharse se deben doblar ambas rodillas y con cercanía al objeto; para levantarse la fuerza se debe dirigir solo en las piernas. (p. 2)

Para alcanzar un objeto elevado, no se debe de elevar los brazos, por la razón que se encuentra lejos de la columna lumbar; lo ideal es colocarse exactamente a nivel del elemento con ayuda de una escalerilla.

En el caso que se quiera dejar un objeto en el suelo se deben flexionar las rodillas y el objeto debe estar cerca al cuerpo, se debe poner la fuerza solo en las piernas, evitar que participe la columna.

Por otro lado, al trasladar un objeto debe estar colocado lo más cerca posible del tronco, si es un bolso debe colgarse cruzado, en el caso de las mochilas se debe de colocar ambas correas para compartir la carga en ambos hombros. Para trasladar bolsas de compra, hay que distribuir el peso de igual forma en ambas manos, si se usa el carrito de compras lo ideal es empujarlo; si se quiere mover un objeto muy pesado, lo correcto es colocarse de espalda apoyada en él usando solamente las piernas y evitar la participación de la columna. (p. 4)

Si hablamos del dolor d espalda, según Poblete y Fuster (2019) este malestar se puede ubicar en cualquier zona de la columna vertebral, puede presentarse desde un pequeño malestar constante hasta incluso punzadas de dolor agudo. Esta molestia puede manifestarse por alguna caída o tras levantar un objeto pesado, e ir incrementando a medida del tiempo.

Según Manzanero (2019) su clasificación de dolor según su ubicación: Cervicalgia o también denominado dolor de cuello que daña el cuello y la columna cervical, el dolor puede ir incrementando poco a poco. Muchas veces la molestia puede afectar a la cabeza y región cervical e incluso irradiar a los brazos causando debilidad. Pueden ser causadas por contracturas tensión de musculatura del cuello, por una posición incorrecta o un sobreesfuerzo, por hernia discal cervical: ocurre de manera repentina y puede ser causado por un traumatismo, por síndrome del latigazo cervical: existe dolor y limitación de movimiento el cual puede durar meses o ser crónico, causado muchas veces por accidente de tránsito.

La dorsalgia relacionada el malestar de la región dorsal del torso, ubicado detrás de las costillas, posterior de hombros y omoplatos. El 50% de población sufre este malestar, existe dorsalgia mecánica que se da cuando la parte afectada esta activa o en movimiento y la inflamatoria que ocurre cuando el afectado está en reposo. (Instituto Cirugía avanzada de columna, 2022).

La lumbalgia o también denominado lumbago, ubicado en la región lumbar del torso puede ser irradiado, puede llegar ser agudo, inflamatorio y con contracturas; llegando afectar la sensibilidad e incluso la movilidad lumbar. Muchas veces puede ser por la posición sedente que se opta lo cual afectada a jóvenes y también mayores. (Praxys, 2020)

Según el tiempo de dolor encontramos el dolor agudo el cual se manifiesta de manera repentina, intensamente y tiene una duración corta. Se presenta como símbolo de que el cuerpo a sufrido una lesión, posteriormente el dolor se alivia cuando la lesión ya tuvo tratamiento y no supera los 6 meses y el dolor crónico por lo general dura más de 6 meses, dolor persistente, puede empezar de manera leve a intenso, teniendo

periodos prolongados de dolor ocasionando dificultad para realizar las actividades cotidianas. (Ixalud, 2022)

La Escala Visual Analógica (EVA) es el método más común para detectar el grado de dolor. Consta de una línea vertical u horizontal de 10cm. donde se ubica la existencia de dolor siendo menor a mayor intensidad, por lo cual se requiere al individuo que señale en la figura el grado de intensidad de dolor.

La intención de esta investigación será precisar la posible relación entre el conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en docentes de un Centro Educativo Nacional, Chimbote – 2024.

Por consiguiente, esta investigación tiene la justificación teórica la cual sustenta una escasa información actualizada sobre el efecto de dolor de espalda en un plan docente. Por lo cual, mediante los resultados y conclusiones de esta investigación permite aportar y fortalecer nuevos conocimientos dando algunas sugerencias a siguientes trabajos. De igual manera, una justificación práctica que permite señalar las escalas de conocimiento de los docentes sobre la higiene postural y la posible vinculación con el malestar del torso. De este modo, se busca tener una información eficaz y evitar que se presente alguna patología posteriormente, de igual forma, beneficia las condiciones de vida en lo cotidiano y laboral; utilizando estrategias. Así mismo, una justificación metodológica siendo fundamental porque mediante los instrumentos validados y puestos en marcha para medir el nivel de conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda, esta investigación quedaría como fuente de información para investigaciones en un futuro. Además, una justificación científica que se sustenta en la aportación de indagación actualizada de la higiene postural y dolor de espalda, donde los resultados van a permitir destacar la importancia de su relación, permitiendo implementar programas y con ello ayudar a posteriores investigaciones. Y, por último, una justificación social que tiene como beneficiarios a los docentes de un centro educativo en quienes se aplicaron los instrumentos para poder definir el vínculo de ambas variables. Por lo cual, la información obtenida va a contribuir en su conocimiento, para que puedan obtener por una óptima postura.

La Organización Mundial de la Salud (2023) informa que optar una postura viciosa puede desencadenar dolores y malestar afectando indirectamente la salud de la espalda provocando que surja una patología, siendo la lumbalgia es la principal causante de discapacidad a nivel mundial donde 619 millones padecen este dolor. La Organización Mundial del Trabajo (2021) estima que 1,9 millones de individuos fallecieron en incidentes laborales, en el informe se advierte que las lesiones no mortales abruman el sistema de salud y disminuyen el rendimiento. Por otro lado, la Organización Panamericana de Salud (2018) destaca que la espalda cumple una función importante por lo que recomienda cuidar la postura que optamos al realizar diferentes actividades, evitando que se produzcan alteraciones anatómicas y

desencadenando dolor. El Ministerio de Salud (2016) indica que una inadecuada postura podría provocar lesiones en la espalda. De igual forma, señala que el diseño ergonómico en el trabajo es prioridad para los colaboradores, por lo cual recomienda que las labores que realicen deben ser variadas moviendo las piernas y cambiando de posición. Algunos autores nacionales han demostrado que las escalas conocimiento de la higiene postural es poca, sin embargo, hay una parte de la población que si tiene conocimientos y tratan en la medida de lo posible de ejecutarlas en su vida diaria.

Por este motivo, surge la interrogante: ¿Cuál es la relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda de los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024?

Definición Conceptual de Conocimiento de Higiene postural: reglas significativas para conservar una posición apropiada, mientras nos desplazamos, realizando alguna actividad o en un punto fijo y tiene como propósito prevenir alguna patología. (Lozano, 2019, p.8)

Así como, la definición Operacional de Conocimiento de Higiene postural: Valoración del nivel de conocimiento de higiene postural que consta de 20 ítems, de opción múltiple con dimensiones como Recojo y transporte de peso consiste en 4 pregunta; posiciones y movimientos para adoptar postura de descanso que consta de 4 preguntas y, las posiciones y movimiento de aseo, trabajo y vida diaria con 12 interrogantes.

Definición Conceptual de dolor de espalda: Es un dolor común en la población, este malestar se puede ubicar en cualquier zona de la columna vertebral, puede estar relacionado con dolencias inervadas por raíces o nervios raquídeos. (Morcuende y Gasparan, 2016, p.7)

Asimismo, la definición Operacional de dolor de espalda: La medición de esta variable se desarrollará a través de un cuestionario, teniendo 3 dimensiones: la intensidad con 2 preguntas de las cuales describe el dolor a través de EVA, la ubicación que consiste en 1 pregunta y el tiempo de dolor de espalda con 1 interrogante.

Por otra parte, para resolver el problema se ha planteado una hipótesis alternativa y nula:

H1: Existe relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.

H0: No existe relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda de los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.

Por último, se ha planteado como objetivo general, Determinas la relación entre el conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda en docentes de una Institución Educativa Nacional. Chimbote – 2024.

Del mismo modo, con el primer objetivo específico. Establecer la relación entre el conocimiento de la higiene postural y la intensidad de dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024. Como segundo objetivo específico. Establecer la relación entre el conocimiento de la higiene postural y la ubicación de dolor de espalda en docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024. Y como último objetivo específico. Establecer la relación entre el conocimiento de la higiene postural y el tiempo de dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.

Metodología

La investigación es observacional sin intervención porque el investigador no manipula las variables ni los datos obtenidos, (Hernández y Mendoza, 2019).

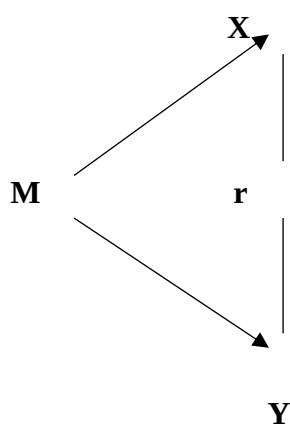
Según su finalidad. La investigación es aplicada (Lozada, 2014) a causa de intentar dar solución ante el problema determinado. En este caso se buscará dar respuesta al problema específico del vínculo del nivel de conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda en educadores de un centro educativo.

Según su alcance, es una investigación relacional, a razón que busca el nexo entre dos o más variables, que ya han sido determinado. Es decir, esta investigación se basa en definir la correlación entre el nivel de conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en educadores de un centro educativo (Mejía, 2017).

Es un estudio no experimental (Hernández, Fernández y Baptista, 2014), dado que solo responden interrogantes características de cómo es o cómo está el vínculo entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en docentes de un centro educativo.

Según el tiempo de concurrencia es transversal (Montano, 2018), dado que la investigación tiene una sola medida.

Entonces el diseño de investigación se representará así:



En donde:

M = Muestra.

X = Higiene postural de docentes de un centro educativo.

Y = Dolor de espalda de docentes de un centro educativo.

R= Relación X – Y.

Población y Muestra

Está conformada por 104 docentes del centro educativo nacional de Chimbote, se ha denominado población a el grupo de casos que coinciden en ciertos aspectos. (Arias, Villasis y Miranda, 2016)

Según Condori (2020), la muestra es un subgrupo que simboliza parte del poblamiento para reunir datos. Se utilizará un muestreo probabilístico conformado por 70 docentes.

Criterios de inclusión:

- Docentes de un Colegio Nacional.
- Docentes que aprueben ser parte del estudio.
- Docentes presentes durante la aplicación del cuestionario.
- Docentes atraídos en apoyar la investigación.

Criterios de exclusión:

- Docentes no asistentes.
- Docentes indispuestos a participar.

Técnicas e instrumentos de investigación:

Para la investigación, se empleó una encuesta en recopilación de datos. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario sobre el conocimiento de higiene postural y el cuestionario de dolor de espalda, aplicado a docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.

Según Arias (2012) los instrumentos conforman materiales utilizados por los investigadores para rescatar información importante de una investigación; de esta manera poder recolectar y almacenar información. Según Meneses (2016) un cuestionario es una técnica para diseñar, administrar y recolectar datos obtenidos de una serie de preguntas.

Instrumento 1: Cuestionario de higiene postural en docentes de un centro educativo.

Se utilizó un formulario de preguntas de alternativas múltiples, para poder conocer el juicio de la sobre la aplicación como instrumento y así valorar los conocimientos sobre higiene postural de los docentes.

Este cuestionario fue realizado, planteado y validado en un estudio precedente de Gómez y modificada por León (2024). Está constituido por 20 ítems considerando 4 dimensiones que son: Conocimientos de las posiciones y movimientos para adoptar una postura de descanso que consta de 4 ítems; posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida cotidiana con 12 ítems; recojo y transporte de peso que consta de 4 ítems.

La calificación del cuestionario será de 1 punto por cada respuesta correcta y el nivel de conocimiento de higiene postural será: nivel bajo (0-10), nivel medio (11-15) y nivel alto (16-20).

Instrumento 2: Cuestionario dolor de espalda (Escala de EVA).

Se utilizó un cuestionario, para poder conocer la intensidad, la ubicación y el tiempo de dolor de espalda en los docentes.

Este cuestionario fue realizado, planteado y validado en un estudio anterior de Alcalá modificado por León (2024). Está constituido por 4 ítems, considerando 3 dimensiones que son: la intensidad del dolor de espalda que consta de 2 ítems, la ubicación del dolor que cuenta con 1 ítem y el tiempo que consta de 1 ítem.

Este cuestionario se basa en saber si existe o no dolor de espalda, para lo cual se utilizará también la escala de EVA calificando el grado de dolor, considerando a leve (1-4), moderado (5-7) y severo (8-10).

Validez y Confiabilidad

La validez fue ejecutada por tres jueces expertos en el tema, siendo terapeutas físicos.

La confiabilidad de instrumentos es determinante para la consistencia de los resultados, por lo cual al ser aplicado de forma reiterativa al mismo individuo genera el mismo producto. En esta investigación se usará un cuestionario de conocimientos de higiene postural que tiene un coeficiente alfa de Cronbach de 0.818.

1. Experto 1.

Apellidos y Nombres: Oblea del Aguilar Saraí Medali

Profesión: Tecnólogo Medico.

Especialidad: Terapia Física y Rehabilitación.

Grado académico: Licenciado en Terapia Física y rehabilitación.

2. Experto 2.

Apellidos y Nombres: Valdez Mendoza Almendra Cindy.

Profesión: Tecnólogo Medico.

Especialidad: Terapia Física y Rehabilitación.

Grado académico: Licenciado en Terapia Física y rehabilitación.

3. Experto 3.

Apellidos y Nombres: Cruz Cortez Patricia Evelyn.

Profesión: Tecnólogo Medico.

Especialidad: Terapia Física y Rehabilitación.

Grado académico: Licenciado en Terapia Física y rehabilitación.

Procesamiento y análisis de información

Se empleará la técnica estadística de la prueba Spearman, en cuanto a la explicación de los objetivos específicos, se avalorará de tablas estadísticas, del software version 27, de Excel y Word como instrumento suplementario.

Resultados

Tabla 1

Nivel de conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda

		Dolor de espalda			
		Ausencia		Presencia	
		f	%	f	%
conocimiento de la higiene postural	Bajo	15	21.4%	26	37.1%
	Medio	6	8.6%	19	27.1%
	Alto	2	2.9%	2	2.9%

La Tabla 1 presenta el vínculo del nivel de conocimiento sobre higiene postural y la incidencia de dolor de espalda en los educadores. Los datos indican que aquellos con una reducida nivelación de conocimiento de higiene postural muestran una considerable predominancia de dolor de espalda (37.1%) en comparación con la ausencia de dolor (21.4%). Asimismo, los profesores con un nivel medio de conocimiento presentan una mayor proporción de dolor de espalda (27.1%) en comparación con aquellos que no reportan dolor (8.6%). En contraste, los docentes con un alto conocimiento de higiene postural se encuentran equitativamente distribuidos entre la aparición y ausencia de dolor del dorso (2.9% cada uno). Los resultados reflejan que al presentar un mínimo conocimiento de higiene postural se asocia con un incremento de dolor de espalda, mientras que un mayor conocimiento podría estar relacionado con una menor prevalencia de dolor, aunque el reducido número de docentes con alto conocimiento limita la posibilidad de extraer conclusiones definitivas.

Tabla 2***Nivel de conocimiento de la higiene postural y la intensidad del dolor***

		Intensidad							
		Ausencia		Leve		Moderado		Severo	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Conocimiento de la higiene postural	Bajo	15	21.4%	13	18.6%	9	12.9%	4	5.7%
	Medio	6	8.6%	6	8.6%	7	10.0%	6	8.6%
	Alto	2	2.9%	0	0.0%	2	2.9%	0	0.0%

La Tabla 2 presenta la correlación del conocimiento de higiene postural y la intensidad del dolor en docentes. Los datos revelan que los educadores con bajo conocimiento de higiene postural experimentan diversas intensidades de dolor: 21.4% no presenta dolor, 18.6% tiene dolor leve, 12.9% reporta dolor moderado y 5.7% sufre dolor severo. Aquellos con un nivel medio de conocimiento también muestran una variedad en la intensidad del dolor: 8.6% no tiene dolor, 8.6% experimenta dolor leve, 10% reporta dolor moderado y 8.6% sufre dolor severo. En contraste, los docentes con alto conocimiento de higiene postural tienen una distribución más restringida, con un 2.9% sin dolor, 2.9% con dolor moderado y ninguno reporta dolor leve o severo. Estos resultados indican que un menor conocimiento de higiene postural se asocia con un aumento de intensidad de dolor, mientras que un mayor conocimiento parece correlacionarse con una menor intensidad de dolor. Esta tendencia es congruente con estudios anteriores, como el de Vélchez (2023), que también identificaron un vínculo importante entre el nivel de conocimiento de higiene postural y la intensidad del dolor de espalda.

Tabla 3***Nivel de conocimiento de la higiene postural y la ubicación del dolor***

		Ubicación							
		Ninguna		Cervical		Dorsal		Lumbar	
		f	%	f	%	f	%	f	%
conocimiento de la higiene postural	Bajo	15	21.4%	11	15.7%	6	8.6%	9	12.9%
	Medio	6	8.6%	5	7.1%	5	7.1%	9	12.9%
	Alto	2	2.9%	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%

La Tabla 3 ilustra la asociación entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y la ubicación del dolor en profesores. Los datos revelan que los educadores con bajo conocimiento de higiene postural experimentan dolor con varias ubicaciones: el 21.4% no reporta dolor, el 15.7% sufre de dolor cervical, el 8.6% padece de molestia dorsal y el 12.9% presenta molestia lumbar. En el caso de aquellos con un conocimiento medio de higiene postural, el 8.6% no reporta dolor, el 7.1% tiene dolor cervical, el 7.1% sufre de dolor dorsal y el 12.9% padece de dolor lumbar. Por otro lado, los docentes con alto conocimiento de higiene postural tienen una distribución más limitada en cuanto a la ubicación del dolor: el 2.9% no reporta dolor, y solo el 1.4% experimenta dolor dorsal y lumbar, sin reportes de dolor cervical. Los resultados evidencian que un menor conocimiento de higiene postural está coligado con un incremento y diversidad en la ubicación de dolor, mientras que un mayor conocimiento parece correlacionarse con una menor prevalencia y una menor diversidad en la ubicación del dolor. Esta tendencia es coherente con estudios previos, como el de Julián (2022), que también identificaron una conexión considerable del nivel de conocimiento sobre higiene postural y la ubicación del dolor de espalda.

Tabla 4***Nivel de conocimiento de la higiene postural y el tiempo del dolor***

		Tiempo									
		Ninguna		Menor de 12 horas		Entre 12 a 24 horas		Entre 1 a 7 días		Más de 1 semana	
		f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Conocimiento de la higiene postural	Bajo	15	21.4%	7	10.0%	9	12.9%	5	7.1%	5	7.1%
	Medio	6	8.6%	2	2.9%	3	4.3%	6	8.6%	8	11.4%
	Alto	2	2.9%	0	0.0%	0	0.0%	1	1.4%	1	1.4%

La Tabla 4 muestra el nexo entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y la duración del dolor en docentes. El resultado revela que docentes con mínimo conocimiento de higiene postural presentan diversas duraciones de dolor: el 21.4% no reporta dolor, el 10.0% experimenta dolor por menos de 12 horas, el 12.9% reporta dolor entre 12 y 24 horas, el 7.1% sufre dolor entre 1 y 7 días, y otro 7.1% presenta dolor por más de una semana. En el grupo con un conocimiento medio de higiene postural, el 8.6% no reporta dolor, el 2.9% experimenta dolor por menos de 12 horas, el 4.3% entre 12 y 24 horas, el 8.6% entre 1 y 7 días, y el 11.4% por más de una semana. En contraste, los docentes con alto conocimiento de higiene postural tienen una distribución más limitada en cuanto a la duración del dolor: el 2.9% no reporta dolor y solo el 1.4% experimenta dolor entre 1 y 7 días y por más de una semana, sin casos de dolor por menos de 12 horas o entre 12 y 24 horas. Estos hallazgos sugieren que al haber un bajo conocimiento en higiene postural se afilia con un incremento de predominio y variabilidad en la duración del dolor, mientras que un mayor conocimiento parece correlacionarse con una menor prevalencia y duración del dolor.

Hipótesis

H1: Existe relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.

H0: No existe relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda de los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.

Tabla 5
Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Conocimiento de la higiene postural	0.115	70	0.022
Dolor de espalda	0.428	70	0.000

a. Corrección de significación de Lilliefors

La Tabla 5 muestran los resultados de las pruebas de normalidad Kolmogorov-Smirnov con las variables conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda teniendo como muestra a 70 docentes. Los resultados indican que para la variable conocimiento de la higiene postural, estadístico es 0.115 teniendo significancia de 0.022, lo que sugiere que la asignación de esta variable es anormal ($p < 0.05$). Mientras la variable dolor de espalda, el estadístico de 0.428 tuvo significancia de 0.000, indicando también una derivación importante de la normalidad ($p < 0.05$). Los resultados, ajustados por la corrección de significación de Lilliefors, indican que ambas variables no siguen una distribución normal, lo cual debe tenerse en cuenta al elegir los métodos estadísticos apropiados para el análisis posterior.

Tabla 6***Prueba de Rho de Spearman entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda***

			Conocimiento de la higiene postural	Dolor de espalda
Rho de Spearman	Conocimiento de la higiene postural	Coefficiente de correlación	1.000	-0.058
		Sig. (bilateral)		0.635
		N	70	70
	Dolor de espalda	Coefficiente de correlación	-0.058	1.000
		Sig. (bilateral)	0.635	
		N	70	70

La Tabla 6 presenta los resultados de la prueba de Rho de Spearman, que evalúa la correlación del conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en una muestra en 70 docentes. El coeficiente de correlación de Spearman para el conocimiento de higiene postural es 1.000, mientras que su correlación con el dolor de espalda es de -0.058, con una trascendencia bilateral de 0.635, señalando que no hay una conexión estadísticamente importante de ambas variables ($p > 0.05$). Asimismo, el coeficiente de correlación de Spearman para el dolor de espalda es 1.000, con una correlación de -0.058 con el conocimiento de la higiene postural y una significancia bilateral de 0.635. Estos resultados sugieren que no hay una correlación considerable del conocimiento de higiene postural y dolor de espalda en educadores evaluados. Dado que la significancia bilateral es mayor que 0.05 ($p = 0.635$), no se permite refutar la hipótesis nula (H_0), donde plantea que no hay vínculo entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en los educadores de una Institución Educativa Nacional en Chimbote – 2024. En consecuencia, los resultados no respaldan la hipótesis alternativa (H_1), que proponía encontrar dicha relación.

Análisis y Discusión

Los resultados obtenidos en la Tabla 1 muestran una distribución diversa de docentes en cuanto al conocimiento de la higiene postural y presencia de dolor de espalda. Específicamente, analiza que docentes con bajo entendimiento de higiene postural presentan una mayor prevalencia de dolor de espalda (37.1%) en comparación con aquellos que no experimentan dolor (21.4%). Esta tendencia también se manifiesta entre los docentes con conocimiento medio, donde el 27.1% reporta dolor de espalda, mientras que solo el 8.6% no lo presenta. En contraste, los docentes con alto conocimiento de higiene postural tienen una distribución equitativa de 2.9% tanto para la presencia como para la ausencia de dolor de espalda. Al comparar estos hallazgos con el estudio de Coteró y Fernández (2020), quienes también analizaron la correlación del nivel de conocimiento de higiene postural y dolor lumbar en educadores, se encuentran similitudes y diferencias notables. Coteró y Fernández encontraron un 46% de educadores presentaron un nivel regular de higiene postural, el 36% un nivel alto y 10% un nivel bajo, con un 82% padeciendo dolor lumbar y solo el 18% sin dolor. Los datos de Coteró y Fernández sugieren un vínculo claro entre el nivel de conocimiento y prevalencia de dolor lumbar, donde un mayor conocimiento está asociado con una menor prevalencia de dolor.

En la Tabla 2 los resultados alcanzados evidencian el conocimiento de la higiene postural en los docentes y la intensidad de dolor de espalda. Precisamente, se puede observar que profesores con bajo conocimiento de higiene postural evidencian diferentes intensidades de dolor: ausencia de dolor (21.4%), dolor leve (18.6%), dolor moderado (12.9%) y dolor severo (5.7%). Por otro lado, los educadores con nivel medio de conocimiento muestran una variedad en la intensidad de dolor donde el 8.6% no tiene dolor, 8.6% experimentan dolor leve, 10% con dolor moderado y 8.6% dolor severo. Así mismo, los docentes con alto conocimiento de higiene postural presentan una distribución más limitada, con un 2.9% ausencia de dolor, 2.9% dolor moderado y ninguno presenta dolor leve o severo. Al comparar estas evidencias con el estudio de Vélchez (2023), quien examinó la conexión del nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en personal de salud, se observan semejanzas y

disimilitud importante. Vílchez revelo que el personal de salud que tiene un nivel alto de conocimiento presentan una intensidad de dolor leve con 36%, de igual forma se evidencia que un nivel regular en conocimiento presenta un dolor moderado con 42% y el nivel bajo de conocimiento presenta una intensidad de 22%. Los resultados obtenidos de Vílchez muestran la relación existente entre ambas variables, por lo que a un incremento de conocimiento se tiene una mínima intensidad de dolor en el personal de salud.

En los resultados adquiridos de la Tabla 3 se logra observar que relación existente del nivel de conocimiento de higiene postural y ubicación del dolor que presentan los docentes. Del mismo modo, se percibe que los educadores con bajo nivel de conocimiento presentan dolor en diversas ubicaciones donde el 21.4% no tienen dolor, el 15.7% con dolor cervical, el 8.6% dolor dorsal y el 12.9% dolor lumbar. Sin embargo, los docentes con un conocimiento medio en un 8.6% no presentan dolor, el 7.1% dolor cervical, el 7.1% dolor dorsal y el 12.9% dolor lumbar, Por otra parte, aquellos con un conocimiento alto presentan una limitación respecto a la ubicación del dolor dado que, el 2.9% no reporta dolor y solo el 1.4% padece dolor dorsal y lumbar, ningún docente reporta dolor cervical. De manera similar esta investigación presenta una relación con el estudio de Julián (2022) quien indago la conexión de los síntomas musculoesqueleticos y el nivel de conocimiento de higiene postural en docentes, con ciertas semejanzas. Julián obtuvo como resultados que el 8.2% presentan un nivel alto de conocimiento, el 34.4% un nivel bajo y el 57.4% con nivel medio, donde los docentes presentan un dolor más frecuente en la región cervical con 63.9%, continuamente de la región dorsal y lumbar con 60.7%. Los datos obtenidos de Julián de notan que a pesar que tengan conocimientos de la higiene postural no garantiza una ausencia de molestias.

Por otro lado, en la Tabla 4 se exhibe la relación significativa entre el nivel de conocimiento de higiene postural y la duración del dolor de espalda en los educadores. Sobre todo, se revelo que los profesores con bajo nivel de conocimiento presentan diversas duraciones en dolor, donde el 21.4% no reporta dolor, el 10.0% experimenta dolor por menos de 12 horas, el 12.9% reporta dolor entre 12 y 24 horas, el 7.1%

padece dolor entre 1 y 7 días, y otro 1.7% presenta dolor por más de una semana. En cambio, en el grupo con un conocimiento de higiene postural medio el 8.6% no padece dolor, el 2.9% experimenta dolor por menos de 12 horas, el 4.3% entre 12 y 24 horas, el 8.6% entre 1 y 7 días, y el 11.4% por más de una semana. En paralelo, los docentes con un conocimiento alto presentan diferencias ya que, el 2.9% no reporta dolor y solo el 1.4% experimenta dolor entre 1 y 7 días y por más de una semana, no se reportaron casos de por menos de 12 horas o entre 12 y 24 horas. Al comparar estas evidencias con la indagación de Alcalá (2023) donde hay una conexión de comparación entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en educadores, presentan coincidencias relevantes. Alcalá evidencio que el 52% de docentes muestran un nivel bajo de conocimiento, 38% medio y 10% alto; donde el 18.0% no padeció dolor, el 64.0% señalaron que el último mes tuvieron menos de 12 horas de dolor de espalda, el 6% mostraron que padecieron entre 12 y 24 horas de dolor, el 10.0% presentaron entre 1 y 7 días de dolor de espalda y un 2.0% manifestaron dolor más de una semana. Los datos de Alcalá demostraron la existencia de relación moderada inversa entre la higiene postural y la persistencia de dolor de espalda, indicando que un aumento de conocimiento de higiene postural menor será el peligro de sufrir dolor de espalda durante tiempos prolongados.

Con respecto al vínculo de la hipótesis general del estudio en la Tabla 5, se indica como resultado que, para la primera variable de conocimiento, el estadístico es -0.058 con una significancia de 0.635, lo que sugiere que la repartición de esta variable es anormal ($p < 0.05$). Por otro lado, la variable dolor de espalda, el estadístico es 0.428 con una significancia de 0.000, indicando también una derivación relevante de la normalidad ($p < 0.05$). Los resultados obtenidos de esta investigación se comparan con el proyecto de Arias (2021) donde se encontró que hay una desigualdad importante entre el nivel de conocimiento sobre la higiene postural y las algias vertebrales con un $p\text{-valor}=0.035$, adquirido por la prueba estadística Chi cuadrado, de esta manera al encontrar un valor donde $P < 0.05$. Por lo que se pudo analizar que los individuos que presentaron un mayor puntaje de conocimiento sobre la higiene postural fueron los pacientes con molestia en la región dorsal donde el promedio fue de nivel medio, los de la región cervical presentaron un puntaje menor donde el promedio no paso del

nivel bajo. Los datos de Arias rechazan la hipótesis nula, constituyendo que hay un vínculo del nivel de conocimiento sobre la higiene postural y las algias vertebrales en pacientes de u Centro de Rehabilitación.

Conclusiones

Se constató estadísticamente para el primer objetivo general, dando como resultado que los educadores con un menor conocimiento muestran un mayor predominio de dolor del dorso (37.1%) comparándolo con ausencia de dolor (21.4%), los docentes con un conocimiento intermedio presentan un aumento de dolor de espalda (27.1%) en comparación con los que no presentan dolor (8.6%). Mientras que por otro lado el docente con alto conocimiento de higiene postural se encuentra equitativamente distribuidos en existencia y ausencia de dolor de espalda (2.9%).

Con lo que se refiere al primer objetivo específico sobre el nivel de conocimiento de higiene postural y la intensidad de dolor de espalda, demostrando que los docentes con bajo conocimiento presentan diferentes intensidades de dolor: ausencia de dolor (21.4%), dolor leve (18.6%), dolor moderado (12.9%) y dolor severo (5.7%). Por otro lado, los profesores con un nivel medio de conocimiento muestran una variedad en la intensidad de dolor donde el 8.6% no tiene dolor, 8.6% experimentan dolor leve, 10% con dolor moderado y 8.6% dolor severo. Así mismo, los docentes con alto conocimiento de higiene postural presentan una distribución más limitada, con un 2.9% ausencia de dolor, 2.9% dolor moderado y ninguno presenta dolor leve o severo.

Para el cumplimiento del segundo objetivo específico, para reconocer el nivel de conocimiento de higiene y la ubicación de dolor, se logró establecer que los educadores con bajo nivel de conocimiento presentan dolor en diversas ubicaciones donde el 21.4% no tienen dolor, el 15.7% con dolor cervical, el 8.6% dolor dorsal y el 12.9% dolor lumbar. Sin embargo, los docentes con un conocimiento medio en un 8.6% no presentan dolor, el 7.1% dolor cervical, el 7.1% dolor dorsal y el 12.9% dolor lumbar, Por otra parte, aquellos con un conocimiento alto presentan una limitación respecto a la ubicación del dolor dado que, el 2.9% no reporta dolor y solo el 1.4% padece dolor dorsal y lumbar, ningún docente reporta dolor cervical.

Se evidencio estadísticamente el tercer objetivo específico, para definir el nivel de conocimiento de higiene postural y la duración de dolor en espalda, donde se revelo que los profesores con bajo nivel de conocimiento presentan diversas duraciones en

dolor, donde el 21.4% no reporta dolor, el 10.0% experimenta dolor por menos de 12 horas, el 12.9% reporta dolor entre 12 y 24 horas, el 7.1% padece dolor entre 1 y 7 días, y otro 1.7% presenta dolor por más de una semana. En cambio, en el grupo con un conocimiento de higiene postural medio el 8.6% no padece dolor, el 2.9% experimenta dolor por menos de 12 horas, el 4.3% entre 12 y 24 horas, el 8.6% entre 1 y 7 días, y el 11.4% por más de una semana. En paralelo, los docentes con un conocimiento alto presentan diferencias ya que, el 2.9% no reporta dolor y solo el 1.4% experimenta dolor entre 1 y 7 días y por más de una semana, no se reportaron casos de por menos de 12 horas o entre 12 y 24 horas.

Mediante la prueba no paramétrica Spearman, se logró evidenciar la hipótesis, para determinar el vínculo entre el nivel de conocimiento de higiene postural y dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa, el coeficiente de correlación de Spearman del conocimiento de higiene postural es 1.000, mientras que su correlación con el dolor de espalda es de -0.058, con una importancia bilateral de 0.635, indicando que no hay relación estadísticamente considerable con las dos variables ($p > 0.05$). Asimismo, el coeficiente de correlación de Spearman para el dolor en espalda es 1.000, con una correlación de -0.058 con el conocimiento de la higiene postural y una significancia bilateral 0.635, por ese motivo no se niega la hipótesis nula, proponiendo que no hay vínculo entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional en Chimbote – 2024.

Recomendaciones

Se recomienda al director de la Institución que ponga en funcionamiento un sistema de conocimientos enfatizado en las incógnitas de dolor de espalda, para que los docentes puedan prevenir o disminuir las diferentes patologías existentes, para esto es importante que cuenten con un programa de educación sobre la higiene postural, para lo cual tiene que contar con el respaldo de la institución educativa apoyándose también de pausas activas que deben realizar durante el trabajo.

Se puede recomendar a los docentes la práctica de higiene postural, al momento de realizar los patrones de movimiento en actividades que efectúan ya sea sedente o de pie; debido a que pueden ser los causantes de las molestias cervicales, dorsales y lumbares.

Se sugiere a los docentes que padecen dolencias durante ya un determinado tiempo, acudan a realizarse una evaluación fisioterapéutica para identificar la patología y posteriormente poner en marcha un tratamiento fisioterapéutico.

Finalmente, se aconseja instruir constantemente sobre la higiene postural a los docentes sin interesar su nivel de instrucción. De igual manera las personas encargadas de la institución educativa deberán aplicar cuestionarios regularmente, con la finalidad de tener un registro del problema, con la información se podrá averiguar si es necesario aplicar unos talleres de higiene postural llevados de la mano de un especialista, teniendo como objetivo de instruir a los educadores en adecuados hábitos posturales.

Agradecimiento

A mi familia, especialmente a mis padres que me apoyaron en todo momento, confiando en mí para forjarme como una profesional.

A Dios por guiarme durante estos años académicos y no dejar rendirme en momentos de mi debilidad.

A mis docentes de la Universidad San Pedro por ayudarme con sus consejos e instrucciones durante mi formación académica.

REFERENCIAS BIBLIOGRACIAS

- Admin. (2020, 5 enero). ¿Qué es el dolor lumbar? Síntomas y tratamiento con fisioterapia - Praxys. Recuperado de <https://praxys.es/especialidades-fisioterapia-a-domicilio/fisioterapia-dolor-lumbar/>
- Aguagallo, M. C. L. (2020, 20 febrero). “Higiene postural en la prevención de trastornos de columna vertebral. Municipio San Miguel de Bolívar. 2019”. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6455>
- Airton, A. M. E. (2023). Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de la institución privada Bethel Christian School, Juliaca 2023. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCON_22d59c22754f09cd1e8e5a983ac2b329
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. Á., & Miranda Novales, MG (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. Revista Alergia México, 63 (2),201-206.[fecha de Consulta 12 de marzo de 2025]. ISSN: 0002-5151. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Aurelio, S. N. O. (2019). Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en los alumnos de la Institución Educativa “Bruno Terreros Baldeon”, Muquiyauyo 2019. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12394/8783>
- Bartoni, L. T. W. (2020). Higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_2a4e734d1003251142544c108962cac7
- Carrizo, J. P., & Obregón, S. F. I. (s. f.). Dolor de Espalda | ¿Qué es el Dolor de Espalda? | PortalCLÍNICA. Recuperado de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/dolor-de-espalda>
- Condori-Ojeda, P. (2020b). Universo, población y muestra. Recuperado 12 de noviembre de 2024, de <https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>

De Cinfa, D. J. M. M. (2025, 5 enero). ¿En qué consiste la higiene postural? Cuidado de tu espalda | CinfaSalud. Cinfasalud. Recuperado de <https://cinfasalud.cinfa.com>

Definición, tipos y ejemplos. (2017). Recuperado 14 de agosto de 2024, de <https://s9329b2fc3e54355a.jimcontent.com/download/version/1545253266/module/9548087169/name/Investigaci%C3%B3n%20Correlacional.pdf>

Definición de los conceptos de higiene postural y ergonomía. (2018). Recuperado 1 de enero de 2024, de <https://tufisio.net/icommo-realizar-esfuerzos-sin-lesionar-formas-basicas-de-higiene-postural-y-ergonomia.html>

DSpace. (s. f.). Recuperado de <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/23229>

Dolor de espalda. (2016). Recuperado 2 de junio de 2024, de <https://semergen.es/resources/files/documentosConsenso/documento-consenso-dolor-espalda.pdf>

Dolor de espalda y malas posturas. (2018). Recuperado 6 de febrero de 2024, de <https://www.paho.org/es/search/r?keys=higiene+postural#gsc.tab=0&gsc.q=higiene%20postural>

Edith, J. G. S. (2022). Síntomas músculoesqueléticos y su relación con el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la educación a distancia en los docentes de la Institución Educativa 7207 Mariscal Ramón Castilla. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_b9fb7b1565f6728411b4231e880f1ba6

Evite lesiones en la espalda cuidando su postura en el trabajo. (2016). Recuperado 8 de julio de 2024, de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/14852-evite-lesiones-en-la-espalda-cuidando-su-postura-en-el-trabajo>

- Fernando, A. P. O. (2021). Nivel de conocimiento de higiene postural y algia vertebral en pacientes del Centro de Rehabilitación “Aliviar “en el 2021. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNMS_c0d16df861c2aa63775934ee948e0c4f
- Higiene postural de columna. (s. f.). Recuperado de <https://www.hgc.es/es/pacientes-visitantes/consejos-salud/rehabilitacion/higiene-postural-columna>
- Higiene postural. (2019). Recuperado 6 de octubre de 2024, de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/d02a6797-5e2f-4e5b-b0c2-f4a761c55783/content>
- Icac, & Elgeadi. (2024, 25 julio). Qué es la dorsalgia: causas síntomas y tratamientos. Recuperado de <https://columna.com/que-es-la-dorsalgia-causas-sintomas-y-tratamientos/>
- Investigación transversal. (2018). Recuperado 3 de abril de 2024, de <https://s9329b2fc3e54355a.jimcontent.com/download/version/1545154528/module/9548090669/name/Investigaci%C3%B3n%20Transversal.pdf>
- iXalud, & iXalud. (2023, 20 abril). Diferencias entre el dolor crónico y agudo | ixalud.es. Recuperado de <https://ixalud.es/diferencias-entre-el-dolor-cronico-y-agudo/>
- Julissa, P. V. L. (2023, 5 diciembre). Nivel de conocimiento sobre higiene postural en estudiantes de tecnología médica en terapia física y rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, periodo 2023. Recuperado de <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/b4efd801-f398-4436-9747-80c74c4b3b74>
- Kibo. (2020, 13 diciembre). Cervicalgia: Síntomas y tratamiento. Recuperado de https://tusdudasdesalud.com/enfermedades/cervicalgia/#Que_es_la_cervicalgia
- Lozada, J. (2014). Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749#:~:text=La%20inve>

[stigaci%C3%B3n%20aplicada%20busca%20la,la%20teor%C3%ADa%20y%20el%20producto.](#)

Mauricio, J. R. D. (2022). Conocimiento en Higiene postural y alteraciones posturales del personal administrativo del Hospital La Caleta de Chimbote 2020. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USPE_1ac36d4c5d98c88da9c5f9b851c24026

Meneses, J. (2016). Cuestionario. Recuperado 1 de junio de 2024, de <https://femrecerca.cat/meneses/publication/cuestionario/cuestionario.pdf>

Meri, C. C. B., & Elizabeth, F. I. E. (2020). Conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor lumbar en docentes del ceba “Politécnico Regional del Centro” – El Tambo, 2019. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPCI_fb1106bc5256bfbdd48d00c98ae4e01d

Metodología. (2014). En Metodología de la investigación (6.a ed., p. 58). Recuperado de http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lcp/texson_a_gg/capitulo4.pdf

Normas de higiene postural y ergonomía. (s. f.). Recuperado de <http://www.espalda.org/divulgativa/prevencion/higiene.asp>

OMS/OIT: Casi 2 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el trabajo. (2017). Recuperado 13 de marzo de 2024, de <https://www.who.int/es/news/item/16-09-2021-who-ilo-almost-2-million-people-die-from-work-related-causes-each-year>

Rudics. (s. f.). Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta | RUDICS. Recuperado de <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>

Teletrabajo: consejos para una buena higiene postural. (s. f.). Recuperado de <https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/teletrabajo-consejos-para-una-buena-higiene-postural>

Vásquez, A. (2023, 22 febrero). Sobre las técnicas e instrumentos para la recolección de información (en la perspectiva metodológica cuantitativa). Recuperado de <https://redholosxxi.com/sobre-las-tecnicas-e-instrumentos-para-la-recoleccion-de-informacion/#:~:text=Los%20instrumentos%20constituyen%20un%20conjunto,recoger%20y%20almacenar%20la%20informaci%C3%B3n.>

World Health Organization: WHO & World Health Organization: WHO. (2023, 19 junio). Lumbalgia. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain>

ANEXOS Y APENDICES

1. Matriz de operacionalización de variables

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Higiene postural	La higiene postural son reglas que debemos tener en cuenta para mantener una postura adecuada, ya sea mientras estamos en movimiento, realizando alguna actividad o en un punto fijo, teniendo como propósito prevenir alguna patología. (Lozano, 2019, p.8)	Valoración del nivel de conocimiento de higiene postural que consta de 20 ítems, con opción múltiple.	Conocimiento en posiciones y movimientos para adoptar una postura de descanso.	Acostarse en la cama. Descansar estando acostado. Estar sentado en una silla. Descansar la espalda.	1,2,3,4	Nominal
			Conocimiento de posiciones y movimientos de aseo, trabajo y vida cotidiana.	Levantarse de la cama. Lavarse la cabeza. Lavado de manos. Postura para comer. Para planchar ropa. Ver televisión en un sillón. Levantarse de silla con apoyabrazos.	5,6,7,8,9,10, 11,12,13,14, 15,16	

	dolencias inervadas por raíces o nervios raquídeos. (Morcuende y Gasparan, 2016, p.7)	intensidad, la ubicación y el tiempo de dolor de espalda; describiendo su intensidad de dolor a través de EVA.	Tiempo	Lumbar <12 h 12-24 h 1 →7d > 1 semana	4	
--	---	--	--------	---	---	--

2. Matriz de Consistencia

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
¿Cuál es la relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda de los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024?	Higiene Postural	Objetivo General - Determinar la relación entre el conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda en docentes de una Institución Educativa Nacional. Chimbote – 2024.	H1: Existe relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.	Tipo de investigación Investigación realizada fue básica, aplicada, relacional, no experimental. Según su finalidad Aplicada y básica. Según su alcance Relacional. Población y muestra Población total será de 104 docentes del centro educativo. La muestra será una parte de la población, es decir 70. Técnicas e instrumentos de recolección de datos: Las técnicas a emplear serán mediante una encuesta.
	Dolor de espalda	Objetivo Especifico - Establecer la relación entre el conocimiento de la higiene postural y la intensidad de dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024. - Establecer la relación entre el conocimiento de la higiene postural y la	H0: No existe relación entre el conocimiento de la higiene postural y el dolor de espalda de los docentes de una Institución	

		ubicación de dolor de espalda en docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024. - Establecer la relación entre el conocimiento de la higiene postural y el tiempo de dolor de espalda en los docentes de una Institución Educativa Nacional, Chimbote – 2024.	Educativa Nacional, Chimbote – 2024.	Los instrumentos serán: Cuestionario del conocimiento de higiene postural de docentes recolectando así la información necesaria.
--	--	--	--------------------------------------	--

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO DE HIGIENE POSTURAL

Fecha:.....

Por favor, contesta a las siguientes preguntas sobre higiene postural señalando con una X la respuesta que consideres correcta. Contesta todas las preguntas, sin dejar ninguna en blanco.

CONOCIMIENTO DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS PARA ADOPTAR UNA POSTURA DE DESCANSO

- 1. ¿Qué movimientos consideras correctos para acostarse en la cama?**
 - a) Sentarse en el borde de la cama y subir las piernas con las dos rodillas juntas.
 - b) Sentarse en el borde de la cama y subir primero una pierna y luego la otra.
 - c) Tumbarse de golpe, sin sentarse previamente.
- 2. ¿Cuál consideras que es la postura adecuada para descansar?**
 - a) De lado, con las rodillas flexionadas.
 - b) Boca arriba, con las piernas estiradas.
 - c) Boca abajo, con las piernas estiradas.
- 3. Para estar sentado en una silla, ¿Qué postura consideras más adecuada?**
 - a) Sentado/a en el borde del asiento, con el tronco inclinado hacia atrás y las piernas estiradas.
 - b) Sentado/a en el borde del asiento, sin apoyarse en el respaldo y pies descansando en el suelo.
 - c) Sentado/a en el fondo del asiento, con el tronco recto apoyado en el respaldo y pies apoyados en el suelo
- 4. ¿Qué posturas consideras más adecuada para descansar la espalda?:**
 - a) Acostado/a boca arriba, con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, y una almohada gruesa debajo de las rodillas.
 - b) Acostado/a boca arriba con una almohada gruesa para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada fina debajo de las rodillas.

- c) Acostado/a boca arriba con una almohada fina para apoyar el cuello y la cabeza, sin almohada debajo de la rodilla

CONOCIMIENTO DE POSICIONES Y MOVIMIENTOS DE ASEO, TRABAJO Y VIDA COTIDIANA

5. ¿Qué movimientos consideras adecuado para levantarse de la cama?

- a) Sin incorporarse, lanzar fuera de la cama primero una pierna, y luego la otra y sentarse de costado ayudándose con las manos.
- b) Levantarse en bloque (flexionando el tronco hacia arriba) y sacar fuera de la cama una pierna, y luego la otra.
- c) Levantarse en bloque y sacar fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas juntas.

6. Para lavarse la cabeza, ¿Qué conductas consideras más adecuada?

- a) De pie, en la ducha, espalda recta, a la vez que se lava el resto del cuerpo.
- b) En la ducha, rodillas estiradas, inclinando el cuerpo hacia adelante.
- c) En el lavadero, rodillas estiradas, llevando la cabeza al lavadero (caño).

7. Para lavarse las manos. ¿Qué postura es la correcta?

- a) Situado/a frente al lavadero, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas.
- b) Situado/a frente al lavadero, con la espalda arqueada y las rodillas ligeramente flexionada
- c) Situado/ a frente al lavadero, inclinado al tronco hacia adelante con la espalda arqueada y rodillas estiradas

8. Sentado/a la mesa para comer, ¿Qué posturas consideras más adecuada?:

- a) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda erguida y antebrazos relajados sobre la mesa.
- b) Sentado/a con la pelvis al fondo de la silla, pies apoyados en el suelo, espalda arqueada hacia delante para apoyar sobre la mesa los antebrazos.
- c) Sentado/a en el borde de la silla, espalda inclinada hacia atrás apoyado en el respaldo de la silla.

9. Para planchar, ¿Qué posturas consideras más adecuada?:

- a) Sentado/a, pies apoyados en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- b) De pie, pies juntos en el suelo, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.
- c) De pie, un pie en el suelo y el otro sobre un banco muy pequeño, y con la tabla de la plancha a la altura de los codos.

10. Para ver televisión sentado en un sillón, ¿Qué postura es la más adecuada?

- a) Sentado/a en el borde del asiento, actitud de estar casi echado y con las piernas estiradas y antebrazos cruzados por delante del cuerpo.
- b) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo y los antebrazos descansando en los reposa brazos.
- c) Sentado/a, con la pelvis al fondo del asiento, sin apoyar la espalda en el respaldo y antebrazos descansando sobre los muslos.

11. Para levantarse de la silla con apoyabrazos, ¿Qué conductas consideras más adecuada?

- a) Levantarse impulsándose con los miembros inferiores
- b) Levantarse con la espalda encorvada hacia adelante, impulsándose con las manos, cargando el peso en los miembros inferiores
- c) Levantarse ayudándose del apoyo brazo, espalda recta, y cargando el peso en los miembros inferiores.

12. Para trabajar de pie, ¿Qué conducta consideras la más adecuada?

- a) De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- b) De pie, pies ligeramente separados y espalda recta.
- c) De pie, con los pies separados, rodillas ligeramente flexionadas, y con un pie un poco adelantado.

13. ¿Qué postura es la más adecuada para trabajar con la computadora?

- a) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio, y la pantalla a una distancia de los ojos de 50 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

- b) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, y la pantalla a una distancia de los ojos de 25 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.
- c) Sentado/a al fondo del asiento, con la espalda pegada al respaldo y pies apoyados en el suelo, antebrazos apoyados en el escritorio y la pantalla a una distancia de los ojos de 40 centímetros, aproximadamente, y 20 grados por debajo de la horizontal visual.

14. ¿Cuál consideras es la postura más adecuada para leer en la cama?

- a) Echado sobre la cama, boca arriba, manos levantadas sujetando el libro para leer.
- b) Echado sobre la cama, boca abajo, sujetando el libro con las manos sobre la cama para leer
- c) Sentado sobre la cama, con la espalda recta apoyada en el respaldo o en almohadones y sujetando el libro con las manos apoyadas el brazo sobre el cuerpo.

15. ¿Qué conductas consideras más adecuada para transportar sus objetos personales y materiales de trabajo?

- a) Introducirlos en una mochila y transportarla colgada en ambos hombros.
- b) Introducirlo en una cartera grande de un asa y llevarla sobre un hombro.
- c) Introducir los objetos personales en una cartera pequeña colgada de un hombro y los materiales de trabajo en una bolsa llevándolo de una mano.

16. ¿Qué conductas consideras más adecuada para salir de un auto?:

- a) Sacar fuera del auto primero una pierna y luego la otra y entonces levantarse y salir del auto.
- b) Girar el cuerpo con las piernas juntas hasta quedar sentado con el respaldo al lado y los pies fuera del coche, y entonces levantarse.
- c) Sacar fuera del coche primero una pierna, girar el cuerpo y sacar la otra pierna.

CONOCIMIENTO EN RECOJO Y TRANSPORTE DE PESO

17. Para transportar 4 kilos. ¿Qué conducta consideras correcta?

- a) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla cargada sobre un hombro.

- b) Introducir los 4 kilos en una bolsa, y transportarla sujetándola con una mano.
- c) Introducir 2 kilos en una bolsa, y los otros 2 en otra, y transportar cada bolsa en una mano.

18. Al estar sentado. ¿Qué conducta es la adecuada para recoger un objeto pesado situado en el suelo?

- a) Levantarse, y recoger el objeto, flexionando la cintura, manteniendo las rodillas estiradas.
- b) Recoger el objeto estando sentado.
- c) Levantarse, agacharse flexionando las rodillas, y recoger el objeto.

19. ¿Qué conductas considera correcta para transportar un objeto pesado?

- a) Transportarlo apoyado en la cadera.
- b) Transportarlo por delante del cuerpo, separado del cuerpo, y con las rodillas estiradas.
- c) Transportarlo por delante del cuerpo, aproximarla al cuerpo, y con las rodillas ligeramente flexionadas.

20. ¿Qué conductas consideras más adecuada para transportar la mochila cargada con los libros?

- a) Transportarla en la espalda, sujetando las correas por delante, entre los hombros y las axilas, con ambas manos.
- b) Transportarla en la espalda, sin sujetar las correas.
- c) Transportarla colgada de un hombro.

CALIFICACIÓN

Puntaje	0-10	11-15	16-20
Nivel de conocimiento	Bajo	Medio	Alto

PREGUNTA	RESPUESTA						
1	B	6	A	11	B	16	B
2	A	7	A	12	C	17	A
3	C	8	A	13	A	18	C
4	C	9	C	14	C	19	C
5	B	10	B	15	C	20	A

CUESTIONARIO DE DOLOR DE ESPALDA

Fecha:.....

A. Dolor de Espalda

- En el último mes ha padecido de dolor de espalda Si ☐ No ☐
Si su respuesta es afirmativa, responda la siguiente pregunta.

- Califique en una escala de 0 a 10, la intensidad de **dolor de espalda**, siendo 0 nada de dolor y 10 el peor dolor imaginable. Marcar con una x

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- ¿En qué zona de la espalda siente el dolor? Puede marcar un círculo o varios según Ud. Considere con un X

CERVICA

DORSAL

LUMBA

ALTA ☐

MEDIA ☐

BAJA ☐

- Usualmente, ¿Cuánto fue el tiempo que duro su dolor de espalda?

☐ <12 h
 ☐ 12-24 h
 ☐ 1 →7d
 ☐ > 1 semana

Anexo 4. Validez y confiabilidad.

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador: Patricia Evelyn Cruz Cortez

Fecha: 21.10.2024 Especialidad: Terapia Física y Rehabilitación

Nombre del instrumento evaluado: CUESTIONARIO DE LA HIGIENE POSTURAL

Autor del instrumento: Gómez Pantoja

Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

"CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO NACIONAL - CHIMBOTE 2024"

II. Aspectos a evaluar: (calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				17	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?			16		
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				17	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?			16		
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				48	123	
Sumatoria Total		171				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.855				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

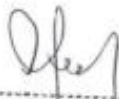
- III. Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$171 \div 200 = 0.85$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.


Lic. Cruz Cortez Patricia Evelyn
Tecnólogo Médico
C.T.M.P. 10936

FIRMA

APELLIDOS Y NOMBRE: CRUZ CORTEZ PATRICIA EVELYN

GRADO ACADEMICO: MAGISTER

DNI: 70525084

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador: Patricia Evelyn Cruz Cortez
 Fecha: 21/04/2024 Especialidad: Terapia física y Rehabilitación
 Nombre del instrumento evaluado: CUESTIONARIO DEL DOLOR DE
 Autor del instrumento: Díeida Montesinos ESPALDA
 Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:

"CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE
 ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO
 EDUCATIVO NACIONAL - CHIMBOTE 2024".

II. Aspectos a evaluar: (calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial					180	
Sumatoria Total		180				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.9				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III. Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$180 \div 200 = 0.9$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.



Lic. Cruz Cortez Patricia Evelyn
Tecnólogo Médico
C.T.M.P. 10936

FIRMA

APELLIDOS Y NOMBRE: CRUZ CORTAZ PATRICIA EVELYN

GRADO ACADEMICO: MAGISTER

DNI: 70525084

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador: *Almenara Cindy Valdez Mendoza*
 Fecha: *20/04/2024* Especialidad: *Terapia Física y Rehabilitación*
 Nombre del instrumento evaluado: *CUESTIONARIO DE DOLOR DE ESPALDA*
 Autor del instrumento: *Álcala Montezinos*
 Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:
"CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO NACIONAL - CHIMBOTE 2024"

II. Aspectos a evaluar: (calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				18	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				17	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				17	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				32	140	
Sumatoria Total		172				
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)		0.86				

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

Activar Win
de a Configura
Win

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III. **Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$172 \div 200 = 0,86$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.


Lic. Almendra Cindy Valdez Mendez
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15068

FIRMA

APELLIDOS Y NOMBRE: VALDEZ MENDEZ ALMENDRA

GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

DNI: 73700324

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador: Almendra Ardy Valdez Mendoza
 Fecha: 20/04/2024 Especialidad: Terapia Física y Rehabilitación
 Nombre del instrumento evaluado: CUESTIONARIO DE HIGIENE POSTURAL
 Autor del instrumento: Gómez Panta
 Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:
 "CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO NACIONAL - CHIMBOTE 2024"

II. Aspectos a evaluar: (calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				17	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				18	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				17	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			16		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				18	
Sumatoria parcial				32	140	
Sumatoria Total				172		
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)				0.86		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

- III. Calificación global:** Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$172 = 0.86$$

Nota: el instrumento podrá ser considerado a partir de una calificación aceptable.


D.C. Aldemora Cindy Valdez Mandel
Tecnólogo Médico
Terapia Física y Rehabilitación
C.T.M.P. 15088

FIRMA

APELLIDOS Y NOMBRE: VALDEZ KALAZZ ALDEMORA

GRADO ACADÉMICO: LICENCIADA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

DNI: 73700524

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador: *Saiva Madali Obtea del Aguila*
 Fecha: *20-04-2024* Especialidad: *Lic.T.H.Terapia Física y Rehabilitación CMR1632*
 Nombre del instrumento evaluado: *CUESTIONARIO DE DOLOR DE ESPALDA*
 Autor del instrumento: *Aleida Montenegro*
 Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:
"CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO NACIONAL - CHIMBOTE 2024"

II. Aspectos a evaluar: (calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	May Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?				18	
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?			16		
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?			16		
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				17	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?				18	
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?			16		
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?				18	
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?			16		
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial				64	106	
Sumatoria Total				170		
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)				0.85		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 - 0,49	Validez Nula
0,50 - 0,59	Validez muy baja
0,60 - 0,69	Validez baja
0,70 - 0,79	Validez aceptable
0,80 - 0,89	Validez buena
0,90 - 1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$170 = 0.85$$


Firma del Experto
DNI.
70877908

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

VALIDEZ DE INSTRUMENTOS POR JUICIO DE EXPERTOS

I. Información General:

Nombres y apellidos del validador: *Saira Medoli Obtead del Aguila*
 Fecha: *20-04-2024* Especialidad: *Lic.T.M. Terapia Física y Rehabilitación CMP*
 Nombre del instrumento evaluado: *CUESTIONARIO DE HIGIENE POSTURAL*
 Autor del instrumento: *Gómez Panta*
 Teniendo como base los criterios que a continuación se presenta, requerimos su opinión sobre el instrumento de la investigación titulada:
"CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO NACIONAL - CHIMBOTE 2024"

II. Aspectos a evaluar: (calificación cuantitativa)

Indicadores de evaluación del instrumento	Criterios cualitativos - cuantitativos	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		(1-9)	(10-13)	(14-16)	(17-18)	(19-20)
Claridad	¿Está formulado con lenguaje apropiado?			16		
Objetividad	¿Está expresado con conductas observadas?				17	
Actualidad	¿Adecuado al avance de la ciencia y calidad?				18	
Organización	¿Existe una organización lógica del instrumento?				18	
Suficiencia	¿Valora los aspectos en cantidad y calidad?			16		
Intencionalidad	¿Adecuado para cumplir con los objetivos?				17	
Consistencia	¿Basado en el aspecto teórico científico del tema de estudios?			16		
Coherencia	¿Entre las hipótesis, dimensiones e indicadores?				18	
Propósito	¿Las estrategias responden al propósito del estudio?				18	
Conveniencia	¿Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías?				17	
Sumatoria parcial				48	123	
Sumatoria Total				171		
Valoración cuantitativa (Sumatoria Total x0.005)				0.85		

Aporte y/o sugerencias para mejorar el instrumento

III.- Calificación global: Ubicar el coeficiente de validez obtenido en el intervalo respectivo y escriba sobre el espacio el resultado.

Intervalos	Resultados
0,00 – 0,49	Validez Nula
0,50 – 0,59	Validez muy baja
0,60 – 0,69	Validez baja
0,70 – 0,79	Validez aceptable
0,80- 0,89	Validez buena
0,90-1,00	Validez muy buena

Coeficiente de Validez

$$179 = 0.85$$


Firma del Experto
DNI.
70877908

Anexo 5. Resultados generales.

Figura 1. Identificación de relación entre la higiene postural y el dolor de espalda

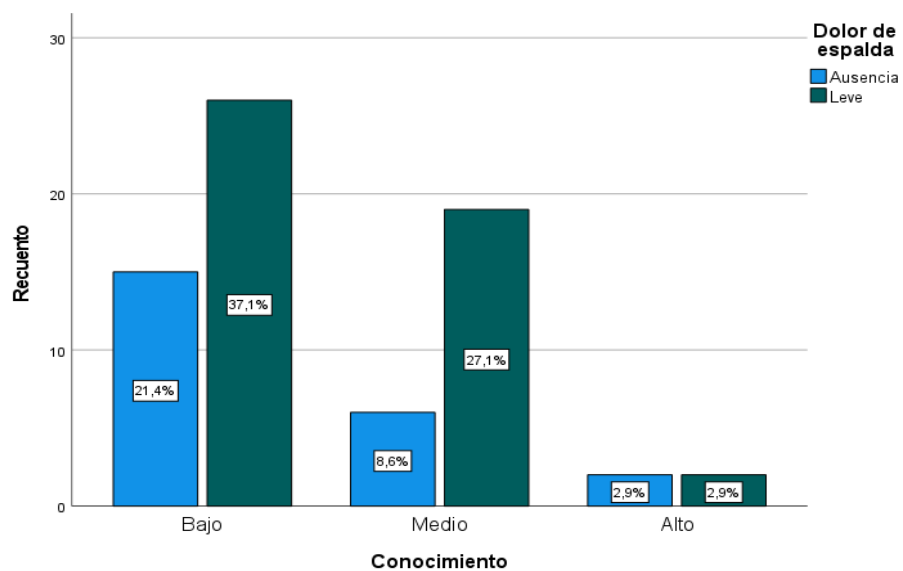


Figura 2. Análisis de la higiene postural y la intensidad de dolor.

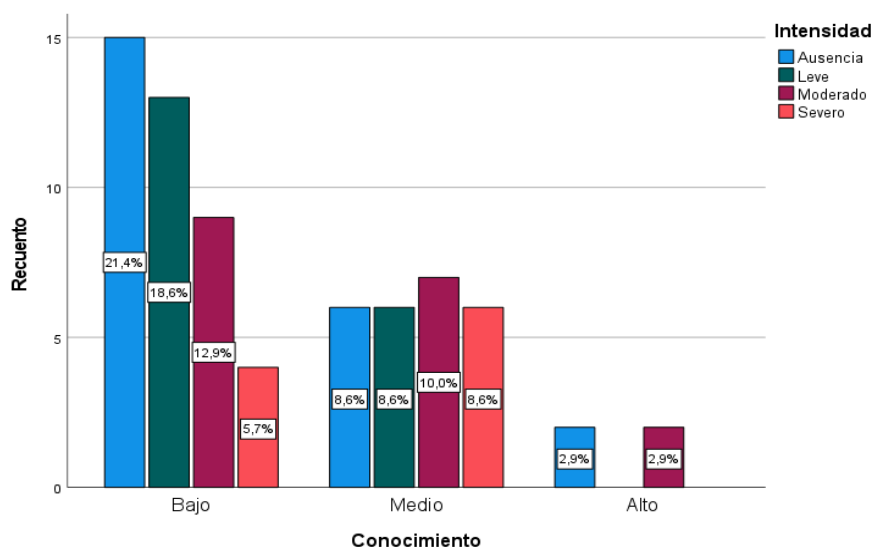


Figura 3. Determinación de la higiene postural y la ubicación del dolor de espalda.

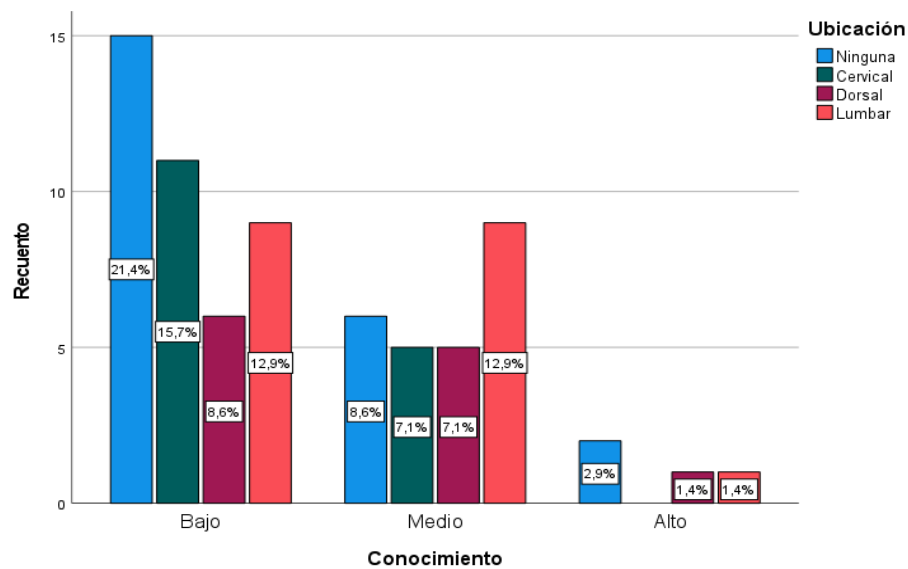
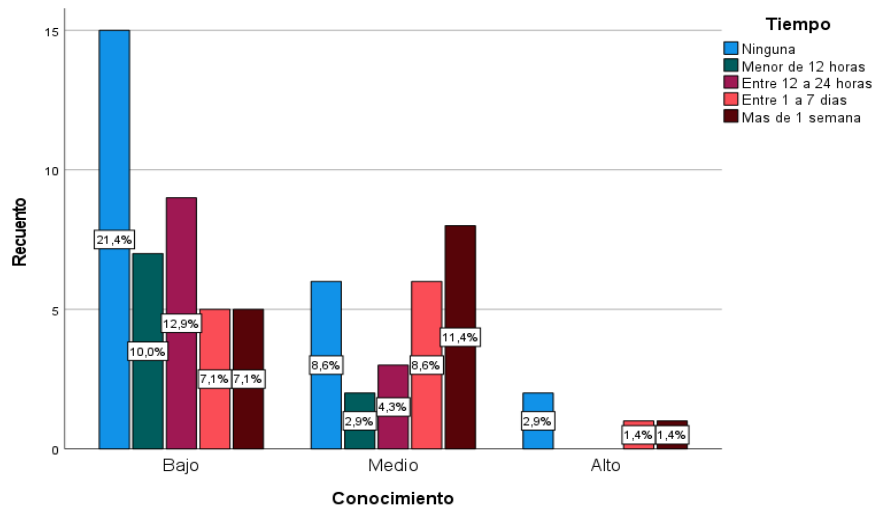


Figura 4. Identificación de la higiene postural y el tiempo de dolor.



Anexo 6. Base de datos.

Docente	Conocimiento	Dolor de espalda	Intensidad	Ubicación	Tiempo	Puntuación de conocimiento	Dolor de espalda
1	1	2	2	3	4	7	2
2	2	2	2	3	3	11	2
3	1	2	2	2	3	4	2
4	2	2	4	1	4	12	2
5	1	2	3	2	3	7	2
6	2	2	3	2	4	12	2
7	1	1	1	0	0	10	1
8	1	2	2	3	4	7	2
9	1	2	2	3	2	9	2
10	1	2	2	2	1	9	2
11	1	1	1	0	0	8	1
12	2	2	3	2	4	13	2
13	1	1	1	0	0	10	1
14	2	1	1	0	0	13	1
15	2	2	2	3	1	11	2
16	2	2	3	3	3	13	2
17	1	2	3	1	1	9	2
18	1	2	2	1	2	7	2
19	1	1	1	0	0	8	1
20	1	2	4	3	4	9	2

21	2	2	2	2	4	11	2
22	1	2	4	3	4	5	2
23	1	1	1	0	0	9	1
24	1	1	1	0	0	10	1
25	2	2	3	3	4	12	2
26	1	2	2	1	1	5	2
27	1	1	1	0	0	8	1
28	2	2	4	2	4	11	2
29	1	2	2	3	1	9	2
30	2	2	4	1	3	12	2
31	1	2	3	1	3	10	2
32	1	1	1	0	0	6	1
33	2	1	1	0	0	11	1
34	2	2	4	3	3	12	2
35	1	2	3	1	2	9	2
36	1	1	1	0	0	9	1
37	1	2	3	2	1	8	2
38	1	2	3	3	1	9	2
39	1	1	1	0	0	9	1
40	1	2	2	1	1	8	2
41	1	2	2	1	2	9	2
42	1	1	1	0	0	9	1
43	1	2	3	3	2	8	2
44	1	2	2	1	3	5	2
45	2	2	4	3	3	14	2

46	1	2	2	1	2	5	2
47	2	1	1	0	0	12	1
48	1	1	1	0	0	9	1
49	2	2	3	2	4	13	2
50	2	2	3	3	2	12	2
51	2	2	4	3	4	12	2
52	1	1	1	0	0	7	1
53	2	1	1	0	0	13	1
54	1	1	1	0	0	9	1
55	2	1	1	0	0	12	1
56	1	2	3	1	2	10	2
57	1	2	3	1	2	3	2
58	3	2	3	2	3	17	2
59	2	2	2	1	2	11	2
60	3	1	1	0	0	16	1
61	1	2	4	3	4	9	2
62	2	2	2	1	1	11	2
63	2	1	1	0	0	11	1
64	2	2	2	1	2	12	2
65	3	1	1	0	0	17	1
66	1	2	4	2	3	7	2
67	1	1	1	0	0	10	1
68	3	2	3	3	4	17	2
69	2	2	3	3	3	13	2
70	1	2	2	2	2	6	2

Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA INVESTIGACIÓN

ADULTOS

Nivel de estudio : Pregrado/Posgrado

Introducción:

Lo invito a participar del estudio de investigación denominado:

“Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de un Centro Educativo Nacional – Chimbote 2024.”

Este es un estudio desarrollado por **León Torres Tania Noemí** perteneciente a la
Universidad San Pedro – Chimbote.

El objetivo de esta investigación es:

Determinar la relación entre la higiene postural y dolor de espalda en docentes de una Institución Educativa Nacional. Chimbote – 2024.

Por ese motivo es necesario profundizar más en este tema y abordarlo con la debida
importancia que amerita.

Metodología:

Si usted acepta participar, le informamos que se llevarán a cabo los siguientes
procedimientos:

1. Principalmente se le explicara el objetivo principal de la investigación.
2. Se va a proceder a la toma de un cuestionario para medir el nivel de conocimiento de higiene postural que tiene cada participante.
3. Seguidamente se le tomará un cuestionario sobre el dolor de espalda y se medirá el nivel de dolor mediante una escala.

4. Al finalizar se va a determinar el nivel de conocimiento de higiene postural que tiene cada participante y se va a comparar con el dolor de espalda que puedan padecer.

Beneficios:

No existe directo para usted por participar de este estudio. Sin embargo, se le informara de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted necesite conocer. Los resultados también serán archivados en: una base de datos de cada participante y de ser el caso se le recomendará para que acuda a su médico especialista tratante.

Costos e incentivos:

Usted no realizará ningún gasto por participar de este estudio.

Confidencialidad:

Su información estará protegida ya que su participación es anónima, usaremos códigos de identificación internos los cuales mantendrán su privacidad. Si los resultados de este estudio son publicados en una revista científica, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de su persona. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Consentimiento:

Acepto voluntariamente a participar en este estudio, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado sobre las cosas que van a suceder si participo en el presente estudio, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Código de Participante :

Nombre :

Fecha :

Firma del Participante

7. Solicitud a la institución donde se va a desarrollar la investigación



INSTITUCIÓN EDUCATIVA
"INMACULADA DE LA MERCED"



PROMOVIDO Y DIRIGIDO
POR LA DIOCESIS DE CHIMBOTE

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Chimbote, 29 de abril del 2024

Señorita.
León Torres Tania Noemi
Presente. –

ASUNTO: COMUNICO AUTORIZACIÓN PARA REALIZACIÓN DE INVESTIGACIÓN TITULADA "NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL Y DOLOR DE ESPALDA EN LOS DOCENTES DE UN CENTRO EDUCATIVO NACIONAL – CHIMBOTE 2024"

Es grato dirigirme a su digna persona para hacerle llegar mi cordial y afectuoso saludo.

En atención a su solicitud, hago de su conocimiento que su solicitud ha sido aceptada, por lo cual queda Ud. **AUTORIZADA** para realizar la investigación requerida, pudiendo utilizar los medios y ambientes de nuestra Institución Educativa "Inmaculada de la Merced".

Es nuestro deseo el de apoyar a los estudiantes en formación profesional.

Atentamente,



Carlos Alberto Zelada Chávez
Director

A.H. LA BALANZA S/N

CHIMBOTE - PERÚ

siguenos en facebook: Inmaculada de la Merced

Repositorio institucional



REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
León Torres Tania Noemi		70127059	Taniat-18@hotmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
☒ Tesis	☐ Trabajo de Suficiencia Profesional	☐ Trabajo Académico	☐ Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional¹			
☐ Bachiller	☒ Título Profesional	☐ Título Segunda Especialidad	☐ Maestría ☐ Doctorado
4. Título del Documento de Investigación			
"Conocimiento de la higiene postural y dolor de espalda en los docentes de un centro Educativo Nacional, Chimbote 2024."			
5. Programa Académico			
TECNOLOGÍA MÉDICA - TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN			
6. Tipo de Acceso al Documento			
☒ Abierto o Público ² (info:eu-repo/semantics/openAccess)		☐ Acceso restringido ³ (info:eu-repo/semantics/restrictedAccess) ^(*)	
☐ Embargo (Máximo 24 meses) (info:eu-repo/semantics/embargoedAccess)		Fecha de Liberación de embargo: ____/____/____ (Formato: día/mes/año)	
(*) En caso de restringido y embargo sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento.⁶



Firma

Chimbote 11 02 25

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 033-2016-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 5, inciso 8.2.
- Ley N° 30035, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D.S. 006-2015-PCM.
- Si el autor elige el tipo de acceso abierto público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia no exclusiva, para que se pueda hacer arreglos de items en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital. Respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor elija la segunda opción, únicamente se publicarán los datos del autor y resúmenes de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-CORCYTEC-DEGC (Numerales 5.2 y 6.3) que norma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las Licencias Creative Commons (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de herramientas tecnológicas que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otros. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por su obra.
- Según el inciso 1.2, del artículo 12° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales-RENATI "Las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los resultados en sus repositorios institucionales produciendo si son de acceso abierto con integridad, los cuales serán posteriormente recolectados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio AUCSA".

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley (Ley 27844, art. 32, párr. 32.3).

Reporte de similitud

Conocimiento de la Higiene postural y dolor de espalda en los docentes de un Centro Educativo Nacional – Chimbote 2024.

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%	22%	%	13%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Nacional del Santa Trabajo del estudiante	4%
4	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upci.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to UNILIBRE Trabajo del estudiante	1%

9	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1 %
10	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.ual.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to ucss Trabajo del estudiante	<1 %
13	www.repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	1library.co Fuente de Internet	<1 %
15	www.svmh.com Fuente de Internet	<1 %
16	www.hgc.es Fuente de Internet	<1 %
17	Submitted to Vanderbilt University Trabajo del estudiante	<1 %
18	repositorio.ucss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
20	www.webecuestre.com.ar	

	Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
23	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
24	repositorio.pucese.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
25	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
26	itcelaya.edu.mx Fuente de Internet	<1 %
27	myslide.es Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.upse.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
31	www.frontiersin.org Fuente de Internet	

<1 %

32 www.prevencionintegral.com
Fuente de Internet

<1 %

33 rai.uapa.edu.do
Fuente de Internet

<1 %

34 engagedscholarship.csuohio.edu
Fuente de Internet

<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 6 words

Excluir bibliografía

Activo