

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica Especialidad en
Terapia Física y Rehabilitación

Tesis

**Sedentarismo y alteraciones posturales en docentes
de educación remota del Colegio Orleans Goleman,
Arequipa, 2021**

Sandra Guadalupe Arce Rivera
Michael Patrick Corrales Sosa
Andrea Ximena Zevallos Vilca

Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Tecnología Médica con
Especialidad en Terapia Física y
Rehabilitación

Arequipa, 2022

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

AGRADECIMIENTOS

A nuestra casa superior de estudios, la Universidad Continental, por permitirnos desarrollar la presente investigación, siendo esta una oportunidad significativa para nosotros.

A nuestros docentes, en especial a nuestro asesor, magíster Aníbal Gustavo Ylesca Ramos, quien con mucha paciencia y dedicación nos ha guiado en el presente trabajo de investigación.

A nuestras familias que nos dieron su apoyo incondicional e impulso en nuestra formación académica y profesional.

A los docentes del colegio Orleans Goleman que participaron en la presente investigación.

DEDICATORIA

A Dios, a mis padres Alfonso y Rosa, a mis abuelos Alfredo y Mercedes, a mis hermanas Claudia y Almendra; y a la memoria de mis tíos Raúl y Wilfredo Rivera, por su apoyo incondicional durante todos estos años de vida universitaria.

Sandra

Para mi madre Blanca, fuerza e inspiración de superación, logro cumplido.

Michael

A mis hijos, Joaquín y María Paz, que son mi motivo para poder ser una mejor persona; a mi compañero de vida Carlos Miguel; en especial a mis padres, Andrés y Margarita, quienes me impulsaron a seguir adelante en este camino de aprendizaje y superación.

Andrea

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Agradecimientos	ii
Dedicatoria	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	xi
Resumen	xiii
Abstract	xiv
Introducción	xv
CAPÍTULO I	17
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	17
1.1. Planteamiento del problema	17
1.2. Formulación del problema.....	19
1.2.1. Problema general.....	19
1.2.2. Problemas específicos.....	19
1.3. Objetivos	19
1.3.1. Objetivo general	19
1.3.2. Objetivos específicos.....	19
1.4. Justificación e importancia	20
1.4.1. Justificación teórica	20
1.4.2. Justificación metodológica.....	20
1.4.3. Justificación práctica	21
1.4.4. Importancia de la investigación	21
1.5. Hipótesis	21
1.5.1. Hipótesis general	21

1.5.2. Hipótesis específicas.....	21
1.6. Variables.....	22
1.6.1. Variable independiente.....	22
1.6.2. Variable dependiente.....	22
1.6.3. Operacionalización de las variables (ver anexos).....	22
CAPÍTULO II.....	23
MARCO TEÓRICO.....	23
2.1. Antecedentes del problema.....	23
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	23
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	25
2.2. Bases teóricas.....	27
2.2.1. Alteración postural.....	27
2.2.2. Sedentarismo.....	28
2.2.3. Base teórica.....	28
2.3. Definición de términos básicos.....	29
2.3.1. Educación remota.....	29
2.3.2. Obesidad.....	29
2.3.3. Actividad física.....	30
2.3.4. Inactividad física.....	30
2.3.5. Postura.....	30
2.3.6. Pandemia.....	30
2.3.7. Cifosis.....	30
2.3.8. Lordosis.....	31
2.3.9. Escoliosis.....	31
2.3.10. Fatiga.....	31

CAPÍTULO III	32
METODOLOGÍA	32
3.1. Tipo de investigación	32
3.2. Alcance o nivel de investigación	32
3.3. Diseño de investigación.....	33
3.4. Población	34
3.5. Muestra	34
3.6. Técnicas de recolección de datos	35
3.7. Instrumentos.....	35
3.7.1. Confiabilidad	35
3.7.2. Validez	36
3.7.3. Objetividad	36
CAPÍTULO IV	38
PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	38
4.1. Presentación de resultados	38
4.1.1. Resultado general de la investigación.....	38
4.1.2. Resultado específico de la investigación	59
4.2. Prueba de hipótesis.....	64
4.2.1. Hipótesis principal	64
4.2.1.1. Hi	64
4.2.1.2. Ho.....	64
4.2.2. Hipótesis específica 1	65
4.2.2.1. Hi	65
4.2.2.2. Ho.....	65
4.2.3. Hipótesis específica 2	66

4.2.3.1. Hi	66
4.2.3.2. Ho	66
4.2.4. Hipótesis específica 3	67
4.2.4.1. Hi	67
4.2.4.2. Ho	67
4.3. Discusión de resultados	68
Conclusiones	72
Recomendaciones	74
Lista de referencias	75
Anexos	81

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Cuadro de validez de expertos.....	36
Tabla 2. Frecuencia de docentes que caminan un mínimo de 30 minutos diariamente fuera del horario laboral	38
Tabla 3. Frecuencia de docentes que corren un mínimo de 30 minutos diariamente fuera del horario laboral	39
Tabla 4. Frecuencia de docentes que realizaron una actividad intensa (deporte) más de dos veces a la semana	40
Tabla 5. Frecuencia de docentes que estaban sentados más de 4 horas durante la jornada laboral.....	41
Tabla 6. Frecuencia de docentes que estuvieron en reposo la mayor parte del tiempo, fuera de la jornada laboral.....	42
Tabla 7. Frecuencia de docentes que presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral	43
Tabla 8. Frecuencia de docentes que presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral.	44
Tabla 9. Frecuencia de docentes que se sintieron cansados cuando dictaban clases	45
Tabla 10. Frecuencia de docentes que presentaron poca energía la mayor parte del día	46
Tabla 11. Frecuencia de docentes que observaron que se encorvan más a la hora de utilizar su computadora cuando dictan sus clases	47
Tabla 12. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta durante su horario laboral	48

Tabla 13. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta al culminar su horario laboral	49
Tabla 14. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la cintura durante su horario laboral	50
Tabla 15. Frecuencia de docentes que afirmaron sobre la curva de su cintura si era más honda durante su horario laboral	51
Tabla 16. Frecuencia de docentes que afirmaron que la curva de su cintura es más plana durante su horario laboral	52
Tabla 17. Frecuencia de docentes que observaron que inclinaron sus hombros más a un lado que al otro durante su horario laboral	53
Tabla 18. Frecuencia de docentes que observaron en el espejo que un hombro está más elevado que el otro.	54
Tabla 19. Frecuencia de docentes que presentaron dolor en la zona de las costillas del lado derecho o izquierdo	55
Tabla 20: Baremo para sedentarismo	56
Tabla 21. Baremo de alteraciones posturales - actitud cifótica	56
Tabla 22. Baremo de alteraciones posturales - actitud lordótica	57
Tabla 23. Baremo de alteraciones posturales - actitud escoliótica.....	58
Tabla 24. Distribución de frecuencias en sedentarismo y alteraciones posturales	59
Tabla 25. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud cifótica	60
Tabla 26. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud lordótica.....	61
Tabla 27. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud escoliótica	62
Tabla 28. Correlación de hipótesis principal	64
Tabla 29. Correlación hipótesis específica 1	65

Tabla 30. Correlación de hipótesis específica 2	66
Tabla 31. Correlación de hipótesis específica 3	68
Tabla 32. Alfa de Cronbach.....	82
Tabla 33. Muestra para alfa de Cronbach	82
Tabla 34. Matriz de consistencia	83
Tabla 35. Matriz de operacionalización de variables	84

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Frecuencia de docentes que caminan 30 minutos diariamente fuera del horario laboral	38
Figura 2. Frecuencia de docentes que corren 30 minutos diariamente fuera de su horario laboral	39
Figura 3. Frecuencia de docentes que realizaron una actividad intensa (deporte) más de dos veces a la semana	40
Figura 4. Frecuencia de docentes que estaban sentados más de 4 horas en su jornada laboral	41
Figura 5. Frecuencia de docentes que estuvieron en reposo durante la mayor parte de su tiempo fuera de su jornada laboral	42
Figura 6. Frecuencia de docentes que presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral	43
Figura 7. Frecuencia de docentes que presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral	44
Figura 8. Frecuencia de docentes que se sintieron cansados cuando dictaban clases	45
Figura 9. Frecuencia de docentes que presentaron poca energía la mayor parte del día	46
Figura 10. Frecuencia de docentes que observaron que se encorvan más a la hora de utilizar su computadora cuando dictan clases	47
Figura 11. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta durante su horario laboral	48
Figura 12. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta al culminar su horario laboral	49

Figura 13. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la cintura durante su horario laboral	50
Figura 14. Frecuencia de docentes que afirmaron sobre la curva de su cintura, si era más honda durante su horario laboral	51
Figura 15. Frecuencia de docentes que afirmaron que la curva de su cintura es más plana durante su horario laboral	52
Figura 16. Frecuencia de docentes que observaron que inclinaron sus hombros más a un lado que al otro durante su horario laboral	53
Figura 17. Frecuencia de docentes que observaron en el espejo que un hombro está más elevado que el otro	54
Figura 18. Frecuencia de docentes que presentó dolor en la zona de las costillas del lado derecho o izquierdo	55
Figura 19. Baremo sedentarismo	56
Figura 20. Baremo de alteraciones posturales - actitud cifótica	57
Figura 21. Baremo de alteraciones posturales - actitud lordótica.....	57
Figura 22. Baremo de alteraciones posturales - actitud escoliótica	58
Figura 23. Distribución de frecuencias en sedentarismo y alteraciones posturales	59
Figura 24. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud cifótica	60
Figura 25. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud lordótica	61

RESUMEN

La presente investigación “Sedentarismo y alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021” tuvo por objetivo determinar la relación que existe entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman de la ciudad de Arequipa en el año 2021. La metodología utilizada se desarrolló en base al enfoque cuantitativo tipo básico de alcance descriptivo correlacional, diseño no experimental transversal. La población estuvo constituida por 71 docentes del colegio Orleans Goleman en Arequipa. Se utilizó la técnica de encuesta y el instrumento el cuestionario, el cual fue creado por los autores, constó de 18 ítems y fue validado por 3 expertos del tema con la fiabilidad de alfa de Cronbach de 0,838. Se obtuvo como resultado que existe un nivel medio de sedentarismo en relación con las alteraciones posturales, con una correlación de Pearson de 0.408 y $p = 0.001 < 0.05$, siendo su tendencia un porcentaje de 50,70 %, indicando que más de la mitad de los docentes de educación remota tuvieron alteraciones posturales moderadas como posible consecuencia de la presencia de sedentarismo en su rutina diaria laboral. En conclusión, sí hay relación entre sedentarismo y las alteraciones posturales de los docentes de educación remota.

Palabras claves: actitud cifótica, alteraciones posturales, fatiga, educación remota, sedentarismo

ABSTRACT

The present investigation called "Sedentarism and postural alterations in remote education teachers at the Orleans Goleman School, Arequipa, 2021" had the objective of determining the relationship that exists between sedentary lifestyle and postural alterations in remote education teachers at the Orleans Goleman School in the city of Arequipa in the year 2021. The methodology used was developed based on the quantitative approach basic type of correlational descriptive scope, non-experimental cross-sectional design. The population consisted of seventy-one teachers from the Orleans Goleman School in Arequipa. The survey technique and the questionnaire instrument were used, which the authors created, consisted of eighteen items and was validated by three experts on the subject with the reliability of Cronbach's alpha of 0.838. As a result, it was obtained that there is an average level of sedentary lifestyle in relation to postural alterations, with a Pearson correlation of 0.408 and $p=0.001 < 0.05$, its tendency being a percentage of 50.70%, which indicated that more than the half of the remote education teachers had moderate postural alterations as a possible consequence of the presence of a sedentary lifestyle in their daily work routine. In conclusion, if there is a relationship between sedentary lifestyle in the postural alterations of remote education teachers.

Keywords: fatigue, kyphotic attitude, postural changes, remote education, sedentary lifestyle

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado “*Sedentarismo y alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021*”, pretende aportar conocimiento sobre el sedentarismo y las alteraciones posturales, siendo este un tema de alcance mundial, aún más en el trabajo remoto en docentes, ya que esta nueva modalidad puede causar distintas alteraciones físicas, los cuales se analiza y expone en el presente trabajo.

En la actualidad, el sedentarismo apareció de forma silenciosa y muy rápida, siendo así que ha traído consecuencias en el día a día de todas las personas, tanto psicológicas como musculoesqueléticas, así como alteraciones posturales.

La pandemia, que se afronta de distintas maneras en el mundo, atrajo aún más el sedentarismo y también contrajo cambios en toda la población, en este caso, la investigación se centra en la población del sector de educación que tuvo un cambio radical en la manera de enseñanza.

En la presente investigación se vio la problemática de la relación del sedentarismo con las alteraciones posturales en docentes de educación remota, ya que es una parte de la población que fue afectada por esta pandemia. Se analizan los distintos aspectos de cada una de las variables en función a las actividades de los docentes a través de cuestionarios para poder obtener la información necesaria sobre cómo se presentan estas variables en la población a estudiar.

En consecuencia, el objetivo fue determinar cuál es la relación del sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman en Arequipa, durante el 2021 y, siendo la hipótesis

principal, evaluar si existe relación directa y significativa entre estas dos variables.

Por lo mencionado, la presente investigación se divide en 4 capítulos:

En el capítulo I: planteamiento de estudio, se aborda el problema principal del trabajo de investigación ¿Cuál es la relación del sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021? así como los objetivos, principales y específicos

En el capítulo II: marco teórico, se exponen los antecedentes internacionales, nacionales y locales, así como la definición de los términos básicos y los conceptos de las dos variables de investigación.

En el capítulo III: metodología, se analizó el tipo, alcance y diseño de la investigación, así como la población, muestra, técnica e instrumento de recolección de datos.

En el capítulo IV: presentación y discusión de resultados, en este capítulo se presentan los resultados de investigación y, en base a ellos, se generó la discusión respectiva.

Siendo esta investigación importante para toda la población y, principalmente, para los trabajadores del sector educativo se desarrolló este proceso tomando en cuenta lo antes mencionado.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento del problema

Según la OMS desde el 2010 en trabajos comparativos, obtuvieron como resultados que a nivel mundial el 23 % de los adultos y el 81 % de los adolescentes entre 11 a 17 años no toman en consideración las recomendaciones para mejorar la salud con actividad física. Se ha planteado una propuesta que debe reducir 15 % la prevalencia mundial de la inactividad física (1).

A nivel mundial, el sedentarismo acarrea diversas enfermedades. Las causas principales del sedentarismo con el nuevo estilo de vida conllevan el uso de tecnología para realizar las tareas cotidianas. Las principales consecuencias negativas son quemar menos calorías, perder masa muscular, debilidad de músculos, metabolismo lento, etc. (1).

Las malas condiciones ergonómicas en el ambiente laboral no detectadas a tiempo y sin tratar son llamadas alteraciones posturales. Estas tienen graves afectaciones en la salud, lo cual incrementa los costos administrativos por la

atención al trabajador. Un ejemplo es la lumbalgia en EE. UU que tiene un gasto estatal de 20 a 50 billones de dólares por 10 millones de trabajadores (1).

A nivel nacional, se encontró estudios sobre el nivel de actividad física en docentes de Lima siendo de (2 - 6) aquellos que se mantienen físicamente activos. Otras implicancias del sedentarismo en los mismos podría ser la variación del estilo de vida, que podrían modificar los niveles de estrés, los cuales pudieron observar en algunos estudios correlacionales en 2020 (4).

A nivel local, se pudo obtener un estudio que relaciona los conocimientos sobre problemas posturales en profesores de educación física de instituciones educativas del distrito de Mollendo, en dicho estudio se observó como resultado que el manejo de la información es deficiente por falta de bases anatómicas (7).

La problemática en esta investigación a desarrollar fue planteada en la ciudad de Arequipa, donde se observa el sedentarismo y las alteraciones posturales en el colegio Orleans Goleman en docentes de educación remota, en referencia al problema actual de los niveles de baja actividad física y el aumento del sedentarismo por el aumento de la tecnología en el día a día, siendo así preocupante para la salud de los trabajadores y los aportes que brindan a diario a los estudiantes del colegio antes mencionado.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación del sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?

1.2.2. Problemas específicos

- 1) ¿Cuál es la relación del sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?
- 2) ¿Cuál es la relación del sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?
- 3) ¿Cuál es la relación del sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar cuál es la relación del sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

- 1) Determinar cuál es la relación del sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

- 2) Determinar cuál es la relación del sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.
- 3) Determinar cuál es la relación del sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

1.4. Justificación e importancia

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación se realiza con el propósito de aportar conocimiento sobre el sedentarismo y las alteraciones posturales, ya que, es un tema de alcance mundial que está cobrando mucha importancia, en el presente trabajo será visto de modo remoto en docentes de un colegio en la ciudad de Arequipa, ya que esta nueva modalidad puede causar distintos cambios en la salud y el cuerpo, los cuales se analizan y exponen en la investigación.

1.4.2. Justificación metodológica

En el aspecto metodológico de la presente investigación se tendrá un aporte para futuras investigaciones sobre temas relacionados al sedentarismo y las alteraciones posturales, ya que, se utilizaron cuestionarios que pasaron por un proceso de validez y confiabilidad donde se ve la correlación entre estas variables y sobre las diversas actividades de los docentes de educación remota.

1.4.3. Justificación práctica

La investigación será beneficiosa para los docentes del colegio Orleans Goleman, ya que podrán verificar su estado de actividad física, ver y conocer valores normales de las medidas en el cuerpo saludable y las distintas alteraciones posturales que los pueden estar afectando, para llevar así un mejor ritmo de trabajo remoto.

1.4.4. Importancia de la investigación

La importancia de la presente investigación será la de enriquecer el conocimiento sobre el sedentarismo y las alteraciones posturales tanto en docentes como en cualquier persona que pueda revisar la presente investigación, así mismo, es un aporte científico a la sociedad, la cual también podrá ser usada en futuras investigaciones sobre el tema.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

1.5.2. Hipótesis específicas

- 1) Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud cífótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

- 2) Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.
- 3) Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

1.6. Variables

1.6.1. Variable independiente

- Sedentarismo

1.6.2. Variable dependiente

- Alteraciones posturales

1.6.3. Operacionalización de las variables (ver anexos)

La operacionalización de variables es un proceso lógico de división de los componentes más indefinidos, los cuales pudieron alcanzar un nivel más concreto, y son sucesos reales que simbolizan indicios del concepto, pero que se puede observar, recoger y valorar a través de sus indicadores. Este proceso “consiste en sustituir unas variables por otras más concretas que sean representativas de aquellas” (35).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

Tinoco et al. (8) presentaron la investigación “*Niveles de sedentarismo en un colegio de Cota Cundinamarca*”. Cuyo objetivo fue determinar los niveles de sedentarismo en estudiantes de la institución educativa departamental Enrique Pardo Parra del municipio de Cota Cundinamarca. Con una metodología tipo cuantitativa, descriptiva, empírica analítica, no experimental. Resultados: Por la ausencia de actividad física en los estudiantes se encontraron altos índices de sedentarismo, para lo cual se tomaron medidas oportunas, la población del mundo es afectada por dolencias varias fruto del sedentarismo.

Méndez (9) presentó el trabajo de investigación “*Factores predisponentes asociados a la higiene postural, docentes del colegio Beatriz Miranda de Caba*”, el estudio presenta como objetivo general

comprobar los factores predisponentes en la higiene postural de los docentes del colegio Beatriz Miranda de Cabal, ubicado en el distrito de Dolega, provincia de Chiriquí, República de Panamá. Con metodología de tipo cuantitativo. Para ello, se aplicó un instrumento (encuesta) a un subgrupo de la población, totalizando 50 docentes. Resultados: Los factores internos nos indican que, el 52 % de los docentes lograron aprender las posturas propuestas, sin embargo, el 62% mediante la practica pudieron ser modificadas; además el 29 % de la población indican que los problemas de alteraciones postural son generados por factores hereditarios en un 58%.

Saavedra (10) presentó el trabajo de investigación "*Programa para el desarrollo adecuado de la higiene postural en docentes del Cepies de la ciudad de La Paz*", tuvo como objetivo conocer el grado de aplicabilidad y conocimiento de los docentes del Centro Psicopedagógico y de Investigación en Educación Superior, acerca de la importancia de la higiene postural, sus repercusiones, para la prevención de problemas funcionales musculoesqueléticos. Con una metodología en la investigación de estudio exploratorio. Resultados: Se observó la facilidad para la sustentación teórica de la higiene postural en los docentes y su correcto desarrollo, sin embargo, en la adaptación puesta en práctica fue más complicado.

Cuesta et al. (11) presentaron el artículo de investigación denominado "*Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia*", cuyo objetivo fue concientizar al lector, sobre la importancia de la educación postural en el ámbito escolar, como

medio de intervención preventiva en posibles alteraciones vertebrales en niños y adolescentes. Tuvo una metodología de tipo cuantitativa, descriptiva, no experimental. Pudieron concluir que la importancia del cuidado de la salud en parte está enfocada en el aparato locomotor en especial la espalda que es como un eje central, siendo así se busca concientizar a la población de todas las edades en especial los escolares, para poder tener una calidad de vida mejor a futuro.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Delgado (3) presentó el trabajo de investigación "*Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima*", cuyo objetivo fue identificar el nivel de actividad física en docentes de colegios estatales del distrito de Independencia. Con una metodología descriptiva transversal. La población estuvo constituida por docentes de tres colegios estatales ubicados en el distrito de Independencia, en Lima Norte, participaron 103 docentes. El instrumento empleado fue la versión corta del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ). Resultados: la edad promedio de los docentes participantes fue 46,94 años. El 55 % estuvo constituido por varones y la fracción restante por mujeres. El nivel de actividad física en el 58 % fue moderada, 37 % alta y 5 % baja.

Vera et al. (6) presentaron el trabajo de investigación "*Higiene postural y aparición temprana de síntomas musculoesqueléticos en el personal administrativo y docente del colegio San Andrés - Lima, 2019*", tuvo como objetivo determinar la relación entre higiene postural y aparición temprana de síntomas musculoesqueléticos en el personal

administrativo y docente del colegio San Andrés, Lima. El estudio fue de tipo correlacional, de corte transversal usando un cuestionario de higiene postural y el Cuestionario Nórdico. Obteniendo como resultado la predominancia de la higiene postura correcta (53.15 %). No existiendo asociación significativa entre la higiene postural y la aparición de síntomas musculoesqueléticos.

Chávez (2) presentó el trabajo de investigación: “*Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima, 2018*”, cuyo objetivo fue determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, el estudio fue de tipo cuantitativo, correlacional no experimental (observacional), transversal y prospectivo, la población estuvo conformada por todos los docentes, con la cual se procesan los datos obtenidos mediante la técnica de cuestionario, las conclusiones indican que existe una relación débil e inversa entre el nivel de conocimiento de higiene postural y dolor de espalda, en docentes de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018.

Torres et al. (7) presentaron el trabajo de investigación “*Relación entre los conocimientos y el manejo de información sobre problemas posturales en los profesores de Educación Física de instituciones educativas del distrito de Mollendo, 2017*”, cuyo objetivo fue conocer el nivel de formación académica y el manejo de información que tienen los

profesores de Educación Física para hacer frente a los posibles problemas posturales que puedan presentar sus estudiantes. Su metodología fue de tipo cuantitativa, no experimental, descriptiva simple. La población estuvo constituida por profesores de Educación Física del nivel primario de la provincia de Islay, que en el año 2017 fueron 36. La técnica que se usó fue la encuesta, las conclusiones indicaron que a un 95 % de confianza se demuestra que existe relación moderada entre el nivel de formación académica y el manejo de información sobre problemas posturales en los profesores de educación física de instituciones educativas del distrito de Mollendo, esta decisión se sustenta con el estadístico rho de Spearman que es de 0.667, lo que indica que a mayor formación académica de los docentes, mejor será el manejo de información sobre problemas posturales.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Alteración postural

El concepto dado de postura corporal define el epítome de eficiencia biomecánica y fisiológica con intención de bajar al máximo cargas exageradas y estrés producido por la gravedad sobre el sistema de sustentación.

Para una correcta postura, todos los segmentos corporales obligan una alineación vertical paralela a la línea de gravedad. Los segmentos de mayor importancia con esa estabilidad (muscular y mecánica) deben ser los segmentos axiales como cabeza y tronco y las cinturas tanto escapular como pélvica (12).

Es definida por Kendall como la distribución espacial posicional articular global corporal humana en cualquier tiempo; se da de esta forma como con la mayor eficiencia y el mínimo detrimento estresor y fatiga fisiológica y biomecánica (13).

La postura es considerada por la Academia Americana de Ortopedia como el equilibrio entre sistema esquelético y sistema muscular, que ayuda a proteger otras estructuras corporales de lesiones. Enfatizando la dinamicidad sobre la estaticidad (14).

Se define postura como la posición que el cuerpo adopta normalmente al sentarse, pararse o correr (15).

2.2.2. Sedentarismo

La OMS, en el 2002, lo definió como la disminución de la movilidad corporal o fluctuación (16).

El sedentarismo se define como el subdesarrollo de la actividad física y se relaciona con los quehaceres de la vida diaria.

2.2.3. Base teórica

La presente investigación tiene como modelo teórico: “La teoría de la acción razonada”, habla sobre la intencionalidad y/o predisposición sobre el comportamiento, o disposición para realizar esa conducta, es la premisa inmediata de actos.

La determinación de las intenciones de comportamiento viene por las normas sociales, las actitudes y el control percibido (17).

Viene relacionada al proyecto, ya que, por el tema de la pandemia las normas sociales cambiaron por las restricciones de interacción social, lo cual hizo que cambie la manera de enseñanza, también por los antecedentes de los docentes, la cual no era la adecuada para mantener un estilo de vida saludable, aun estando fuera de su centro laboral.

2.3. Definición de términos básicos

2.3.1. Educación remota

El concepto dado por Ibáñez (18) comenzó por la problemática mundial de Covid-19. En complicada situación se vio la enseñanza, los métodos de educación fueron modificados en poco tiempo para poder seguir dictando lecciones a todos los estudiantes. Cambiar los métodos de enseñanza que se habían estado compartiendo presencialmente, a un aula remota, virtual, a distancia o en línea, era su principal objetivo.

2.3.2. Obesidad

La afectación nutricional más recurrente en menores de edad y adolescentes de los países industrializados es la obesidad. El aumento de peso corporal es lo que lo define, principalmente tejido adiposo. Los lapsos definitorios en la vida de una persona para generar obesidad son: último trimestre gestacional, primer año, de 5 a 7 años, y adolescencia (19).

2.3.3. Actividad física

Sánchez (20) refiere que, la actividad física puede ser descrita como toda forma de desplazamiento del cuerpo, originado por la contracción muscular, lo que eleva significativamente el gasto de energía individual.

2.3.4. Inactividad física

La inactividad física consta del incumplimiento de lo mínimo sugerido internacionalmente en materia de actividad física para una población sana (≥ 150 min de actividad física de intensidad moderada o vigorosa por semana, o un gasto energético ≥ 600 MET/min/semana) (21).

2.3.5. Postura

La postura corporal está vinculada al ser humano, ya que le acompaña todo el día hasta el fin de sus días. Es definida por Kendall como la formación posicional articular corporal atemporal (22).

2.3.6. Pandemia

Es una epidemia extendida internacionalmente, intercontinental o global y de amplia afectación (23).

2.3.7. Cifosis

Es definido por varios especialistas como un aumento en la curva convexa posterior de la columna dorsal, o aparición de una curva convexa posterior en la región lumbar o cervical (24).

2.3.8. Lordosis

Se llama lordosis a las concavidades en la espalda, hay dos fisiológicas: la cervical y la lumbar. Cuando estas curvas están muy aumentadas se denominan hiperlordosis (25).

2.3.9. Escoliosis

Se refiere a la deformidad del esqueleto central en el plano AP. Refiere anomalías en 3 dimensiones rotacionales optativamente en vista lateral. Obligatorio para tipificación clínica su ángulo de Cobb será mayor a 10° (26).

2.3.10. Fatiga

Visto fisiológicamente, es definida como colapso operativo orgánico, bajo performance ocasionado por superávit de consumo energético o déficit de sustratos a consumir (27).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo de investigación

3.1.1. Investigación básica

Su objetivo según la bibliografía revisada es expresar diversos eventos observables sin que sea necesario ver su utilidad o facilitaciones en el constante quehacer (28).

3.2. Alcance o nivel de investigación

3.2.1. Investigación descriptiva - correlacional

Para definir el método descriptivo, Cabezas et al. (28) refieren que la investigación descriptiva usa de sustrato lo objetivable y lo que la diferencia de otros tipos de investigación es la de ser cercana o precisa a la realidad (28).

También el autor hace referencia a que la investigación descriptiva se acerca a la existencia tangible en su confección y es propio de ella dar una consecuencia sencilla de comprensión concreta fácilmente analizable por cualquiera que lo lea (28).

Haciendo una afirmación sobre el tipo de investigación correlacional Hernández et al. (29) se obliga a que un mínimo de dos conceptos o jerarquías sean dilucidados cuán relacionados están en una realidad dada; siendo la más común la relación bilateral más que una multidimensional (29).

La investigación es de alcance correlacional, porque, se investiga la relación que existe entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa.

3.3. Diseño de investigación

3.3.1. Diseño de investigación no experimental - transversal

La investigación de tipo no experimental es dilucidada por Hernández et al. (29) como la que las variables no son tratadas voluntariamente. Otra forma de explicarlo es que para medir las repercusiones de su desenvolvimiento las variables no se dirigen.

Nuevamente de parte de Hernández et al. (29) hablando de la investigación de tipo transversal, indica que toda la data se acopia al unísono. De las variables debe representar su actuar e interacción a la vez, a manera de una instantánea. (29).

La investigación es de diseño no experimental, porque ambas variables, sedentarismo y alteraciones posturales, se observaron y analizaron en los docentes del colegio Orleans Goleman, Arequipa.

3.4. Población

Luzardo et al. (30) nos habla sobre la población como un grupo con peculiaridades de interés, siendo de número definido o indefinido los integrantes y que es de menester investigar (30).

Entonces, la población de estudio en nuestra investigación se definió en 71 docentes del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

3.5. Muestra

3.5.1. Tipo de muestra: no probabilística

Definiendo las muestras no probabilísticas, la casuística y las particularidades de la investigación, junto con el designio personal de quien investiga detalla la investigación, mas no la probabilidad (29).

Técnica de muestreo no probabilístico: se usó el muestreo por conveniencia.

Da mucha facilidad para que la muestra de estudio sea accesible a quien investiga. Por ello da acceso indiscriminado y de acuerdo a su discernimiento para elegir a todos sus miembros (34).

Ergo facto, la población de estudio de nuestra investigación estuvo conformada por 71 docentes del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

3.6. Técnicas de recolección de datos

Hemos usado la encuesta como técnica de investigación y el instrumento un cuestionario con variadas alternativas para la elección de la respuesta.

Definiendo la encuesta, para recoger y procesar grupos de data la cual debe ser representativa de un universo, se hace uso de procedimientos variados con una base teórica común de examinación buscando detallar, contar, pronosticar rasgos comunes de todos ellos (30).

El instrumento de recolección de datos a usar fue un cuestionario elaborado por los investigadores.

Técnicas de análisis de datos

En la presente investigación se realizó el procesamiento de información con el programa Microsoft Excel 2016 y el procesamiento estadístico con el programa SPSS versión 24.

3.7. Instrumentos

El instrumento de recolección de datos que se utilizó fue el cuestionario (ver anexos), que fue elaborado por los autores, consta de 18 ítems y para las respuestas se utilizó la escala de Likert.

3.7.1. Confiabilidad

Se define como cuán exentos de error en la medición se encuentran las puntuaciones de forma constante. Su sinonimia es la precisión. Debe ser independiente de quien lo tome o del momento que sea tomado. La graduación del puntaje fuera de los resultados también

debe conservar ese atisbo de precisión, es la manifestación, o sea el puntaje, el que lo demuestre sobre observador y tiempo.

Se utilizó el alfa de Cronbach, que dio como resultado 0,838 (ver anexos).

3.7.2. Validez

Hace referencia sobre la efectividad del instrumento de medición, si es que la medición es lo más real posible. Se toma en cuenta conceptos de validez, maneras de estimación y termina con cuán importante es. Debe hacerse énfasis en lo cercano a la realidad que debe ser el resultado del instrumento de medición y su objetividad.

El instrumento fue validado según el tipo de validez de expertos, se contó con 3 especialistas del tema para la validez de los ítems del instrumento elaborado (ver anexos).

Tabla 1. Cuadro de validez de expertos

N.º	Experto	Grado Académico	Resultados
1	Aníbal Gustavo Yllesca Ramos	Magíster	Sí cumple
2	Luis Carlos Guevara Vila	Magíster	Sí cumple
3	Miguel Ángel Valerio	Licenciado	Sí cumple

3.7.3. Objetividad

El presente trabajo tiene como objetivo encontrar la relación que existe entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota en el colegio Orleans Goleman, para el cual se elaboró un cuestionario según la escala de Likert para evaluar las variables y sus

dimensiones con 18 ítems. Se validó por 3 expertos en el tema con grado de magíster y licenciado con más de 3 años de experiencia, por ende, este instrumento tiene la objetividad necesaria para aplicar a este trabajo académico.

CAPÍTULO IV

PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados

4.1.1. Resultado general de la investigación

Tabla 2. Frecuencia de docentes que caminan un mínimo de 30 minutos diariamente fuera del horario laboral

P1	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	1,4
Casi nunca	9	12,7
A veces	28	39,4
Casi siempre	16	22,5
Siempre	17	23,9
Total	71	100,0

Fuente: estadístico SPSS versión 24

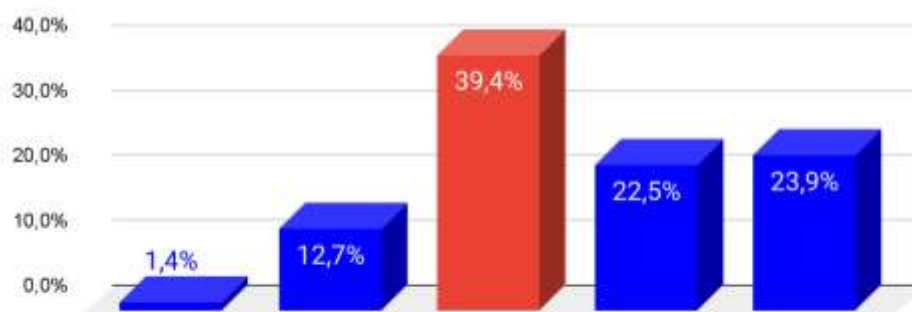


Figura 1. Frecuencia de docentes que caminan 30 minutos diariamente fuera del horario laboral

En la tabla 2 y figura 1 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 28 encuestados (39.4 %) manifiestan que a veces caminan más de 30 minutos diariamente fuera de su horario laboral. Asimismo, 17 encuestados (23,9 %) refieren que siempre lo realizan, 16 encuestados (22,5 %) lo realizan casi siempre, 9 encuestados (12,7 %) lo realizan casi nunca y 1 encuestado (1,4 %) nunca lo realiza.

Tabla 3. Frecuencia de docentes que corren un mínimo de 30 minutos diariamente fuera del horario laboral

P2	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	18,31
Casi nunca	26	36,62
A veces	24	33,80
Casi siempre	5	7,04
Siempre	3	4,23
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

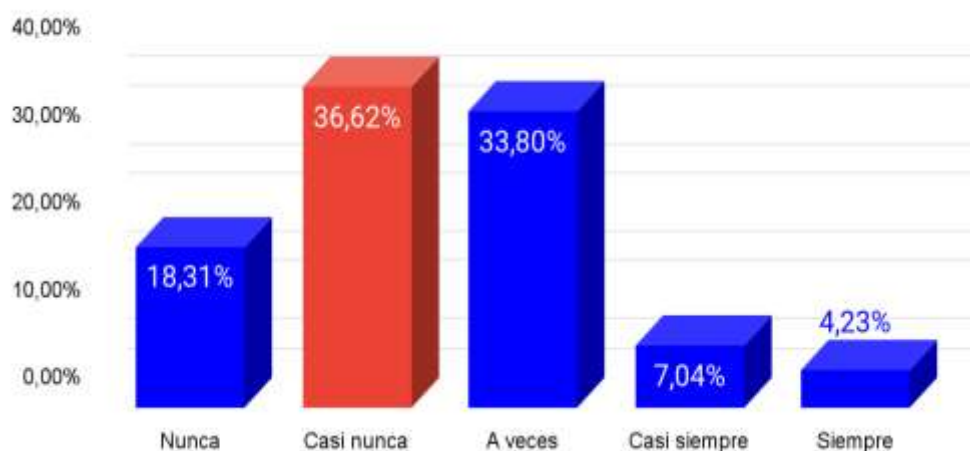


Figura 2. Frecuencia de docentes que corren 30 minutos diariamente fuera de su horario laboral

En la tabla 3 y figura 2 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 26 encuestados (36,62 %) manifiestan que casi nunca corren un mínimo de 30 minutos diariamente fuera de su horario laboral. Asimismo, 24 encuestados (33,80 %) refieren que a veces lo realizan, 13

encuestados (18,31 %) nunca lo realizan, 5 encuestados (7,04 %) casi siempre lo realizan y 3 encuestados (4,23 %) siempre lo realizan.

Tabla 4. Frecuencia de docentes que realizaron una actividad intensa (deporte) más de dos veces a la semana

P3	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	28,17
Casi nunca	18	25,35
A veces	20	28,17
Casi siempre	7	9,86
Siempre	6	8,45
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 3. Frecuencia de docentes que realizaron una actividad intensa (deporte) más de dos veces a la semana

En la tabla 4 y figura 3 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 20 encuestados (28,17 %) manifiestan que a veces realizan una actividad intensa (deporte) más de dos veces a la semana. Asimismo, 20 encuestados (28,17 %) refieren que nunca lo realizan, 18 encuestados (25,35 %) casi nunca lo realizan, 7 encuestados (9,86 %) casi siempre lo realizan y 6 encuestados (8,45 %) siempre lo realizan.

Tabla 5. Frecuencia de docentes que estaban sentados más de 4 horas durante la jornada laboral

P4	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	7,04
Casi nunca	9	12,68
A veces	9	12,68
Casi siempre	23	32,39
Siempre	25	35,21
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

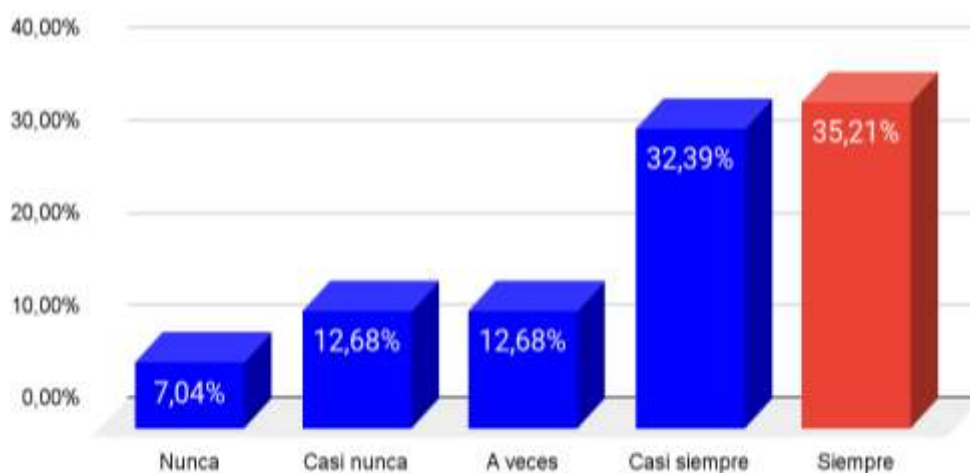


Figura 4. Frecuencia de docentes que estaban sentados más de 4 horas en su jornada laboral

En la tabla 5 y figura 4 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 25 encuestados (35,21 %) manifiestan que siempre están sentados más de 4 horas en su jornada laboral. Asimismo, 23 encuestados (32,39 %) refieren que casi siempre están sentados más de 4 horas, 9 encuestados (12,68 %) a veces están sentados más de 4 horas, 9 encuestados (12,68 %) casi nunca están sentados más de 4 horas y 5 encuestados (7,04 %) nunca lo realizan.

Tabla 6. Frecuencia de docentes que estuvieron en reposo la mayor parte del tiempo, fuera de la jornada laboral

P5	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	7,04
Casi nunca	17	23,94
A veces	33	46,48
Casi siempre	14	19,72
Siempre	2	2,82
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

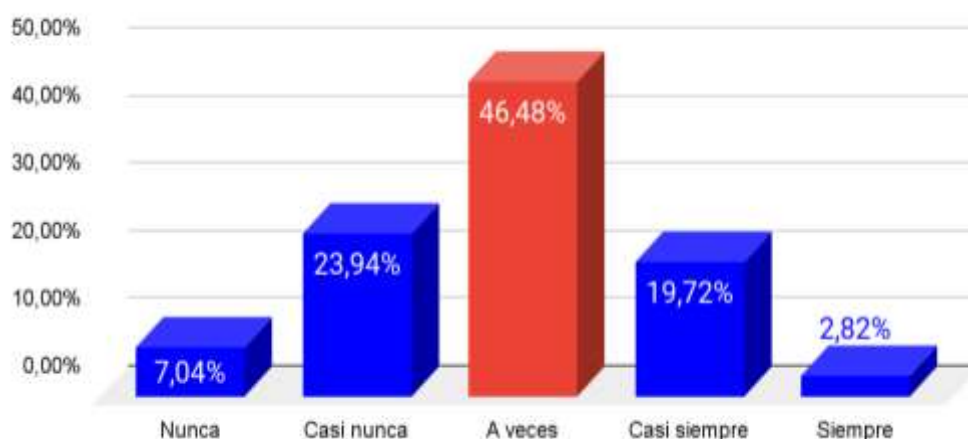


Figura 5. Frecuencia de docentes que estuvieron en reposo durante la mayor parte de su tiempo fuera de su jornada laboral

En la tabla 6 y figura 5 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 33 encuestados (46,48 %) manifiestan que a veces estuvieron en reposo la mayor parte de su tiempo fuera de su jornada laboral. Asimismo, 17 encuestados (23,94 %) refieren que casi nunca estuvieron en reposo la mayor parte de su tiempo, 14 encuestados (19,72 %) casi siempre estuvieron en reposo la mayor parte de su tiempo, 5 encuestados (7,04 %) nunca estuvieron en reposo la mayor parte de su tiempo y 2 encuestados (2,82 %) siempre estuvieron en reposo la mayor parte de su tiempo.

Tabla 7. Frecuencia de docentes que presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral

P6	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	17	23,94
Casi nunca	19	26,76
A veces	29	40,85
Casi siempre	5	7,04
Siempre	1	1,41
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 6. Frecuencia de docentes que presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral

En la tabla 7 y figura 6 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 29 encuestados (40,85 %) manifiestan que a veces presentan dificultades para descansar luego de su jornada laboral. Asimismo, 19 encuestados (26,76 %) refieren que casi nunca presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral, 17 encuestados (23,94 %) nunca presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral, 5 encuestados (7,04 %) casi siempre presentaron dificultades para descansar luego de su jornada laboral y 1 encuestado (1,41 %) siempre presentó dificultades para descansar luego de su jornada laboral.

Tabla 8. Frecuencia de docentes que presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral.

P7	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	4,23
Casi nunca	19	26,76
A veces	33	46,48
Casi siempre	15	21,13
Siempre	1	1,41
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 7. Frecuencia de docentes que presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral

En la tabla 8 y figura 7 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 33 encuestados (46,48 %) a veces manifiestan que presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral. Asimismo, 19 encuestados (26,76 %) refieren que casi nunca presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral, 15 encuestados (21,13 %) casi siempre presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral, 3 encuestados (4,23 %) nunca presentaron cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral y 1 encuestado (1,41 %) siempre presentó cansancio al realizar otras actividades fuera de su horario laboral.

Tabla 9. Frecuencia de docentes que se sintieron cansados cuando dictaban clases

P8	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	16,90
Casi nunca	24	33,80
A veces	25	35,21
Casi siempre	7	9,86
Siempre	3	4,23
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 8. Frecuencia de docentes que se sintieron cansados cuando dictaban clases

En la tabla 9 y figura 8 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 25 encuestados (35,21 %) manifiestan que a veces se sintieron cansados cuando dictaban clases. Asimismo, 24 encuestados (33,80 %) refieren que casi nunca, 12 encuestados (16,90 %) nunca se sintieron cansados cuando dictaban clases, 7 encuestados (9,86 %) casi siempre se sintieron cansados cuando dictaban clases y 3 encuestados (4,23 %) siempre se sintieron cansados cuando dictaban clases.

Tabla 10. Frecuencia de docentes que presentaron poca energía la mayor parte del día

P9	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	14,08
Casi nunca	26	36,62
A veces	26	36,62
Casi siempre	8	11,27
Siempre	1	1,41

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 9. Frecuencia de docentes que presentaron poca energía la mayor parte del día

En la tabla 10 y figura 9 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 26 encuestados (36,62 %) manifiestan que a veces presentaron poca energía la mayor parte del día. Asimismo, 26 encuestados (36,62 %) refieren que casi nunca presentaron poca energía, 10 encuestados (14,08 %) nunca presentaron poca energía, 8 encuestados (11,27 %) casi siempre presentaron poca energía la mayor parte del día y 1 encuestado (1,41 %) siempre presentó poca energía la mayor parte del día.

Tabla 11. Frecuencia de docentes que observaron que se encorvan más a la hora de utilizar su computadora cuando dictan sus clases

P10	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	8	11,27
Casi nunca	9	12,68
A veces	27	38,03
Casi siempre	21	29,58
Siempre	6	8,45
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

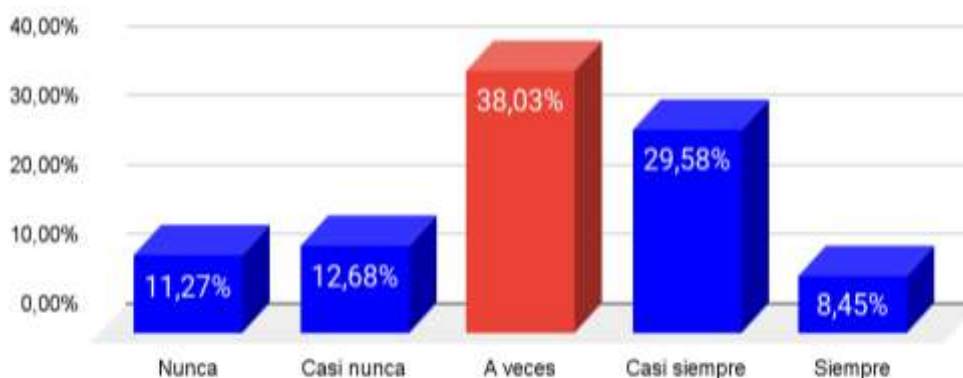


Figura 10. Frecuencia de docentes que observaron que se encorvan más a la hora de utilizar su computadora cuando dictan clases

En la tabla 11 y figura 10 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 27 encuestados (38,03 %) manifiestan que a veces observan que se encorvan más a la hora de utilizar su computadora cuando dictan sus clases. Asimismo, 21 encuestados (29,58 %) refieren que casi siempre observan que se encorvan, 8 encuestados (12,68 %) casi nunca se encorvan, 9 encuestados (11,27 %) observan que nunca se encorvan y 6 encuestados (8,45 %) siempre observan que se encorvan.

Tabla 12. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta durante su horario laboral

P11	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	12,68
Casi nunca	12	16,90
A veces	21	29,58
Casi siempre	24	33,80
Siempre	5	7,04
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

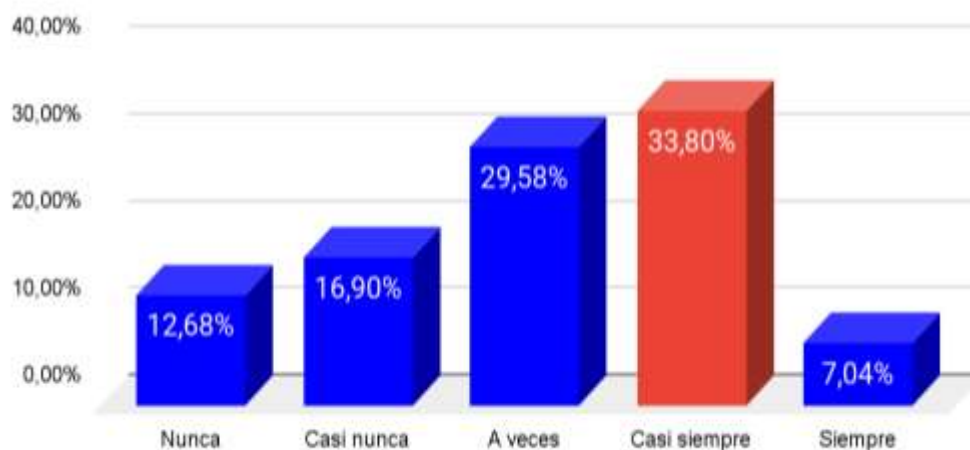


Figura 11. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta durante su horario laboral

En la tabla 11 y figura 11 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 24 encuestados (33,80 %) manifiestan que casi siempre tuvieron dolor en la espalda alta durante su horario laboral. Asimismo, 21 encuestados (29,58 %) refieren que a veces tuvieron dolor, 12 encuestados (16,90 %) casi nunca tuvieron dolor, 9 encuestados (12,68 %) nunca tuvieron dolor y 5 encuestados (7,04 %) siempre presentan dolor.

Tabla 13. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta al culminar su horario laboral

P12	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	15,49
Casi nunca	13	18,31
A veces	20	28,17
Casi siempre	20	28,17
Siempre	7	9,86
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

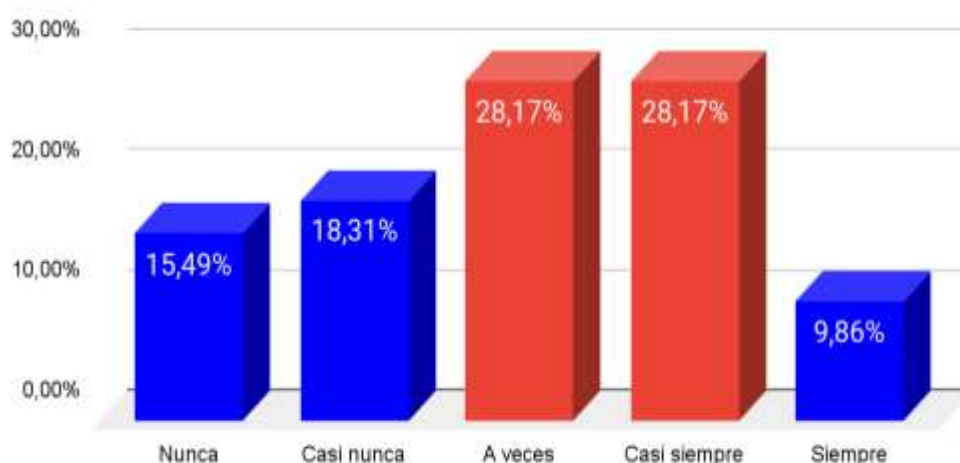


Figura 12. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la espalda alta al culminar su horario laboral

En la tabla 13 y figura 12 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 20 encuestados (28,17 %) manifiestan que casi siempre tuvieron dolor en la espalda alta al culminar su horario laboral. Asimismo, 20 encuestados (28,17 %) a veces tuvieron dolor, 13 encuestados (18,31 %) casi nunca tuvieron dolor, 11 encuestados (15,49 %) nunca tuvieron dolor y 7 encuestados (9,86 %) siempre tuvieron dolor en la espalda alta al culminar su horario laboral.

Tabla 14. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la cintura durante su horario laboral

P13	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	16,90
Casi nunca	16	22,54
A veces	16	22,54
Casi siempre	21	29,58
Siempre	6	8,45
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

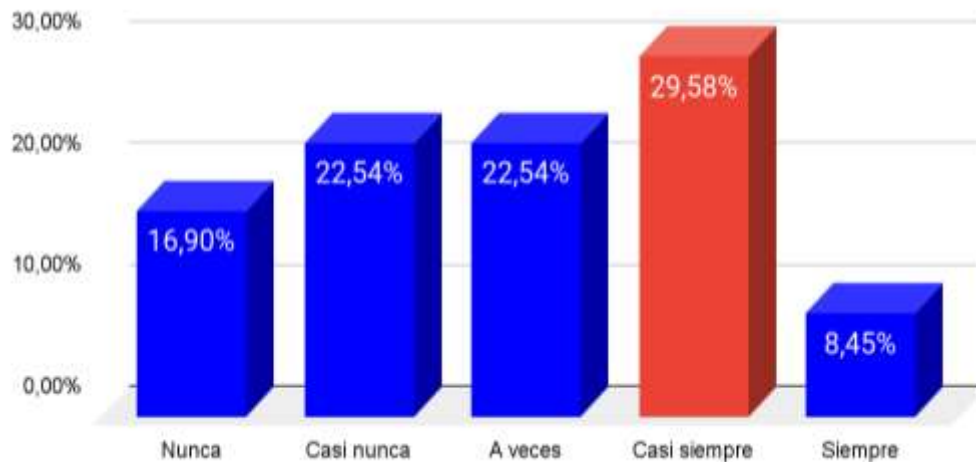


Figura 13. Frecuencia de docentes que tuvieron dolor en la cintura durante su horario laboral

En la tabla 14 y figura 13 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 21 encuestados (29,58 %) manifiestan que casi siempre tuvieron dolor en la cintura durante su horario laboral. Asimismo, 16 encuestados (22,54 %) refieren que a veces tuvieron dolor en la cintura, 16 encuestados (22,54 %) casi nunca tuvieron dolor en la cintura, 12 encuestados (16,90 %) nunca tuvieron dolor en la cintura y 6 encuestados (8,45 %) siempre tuvieron dolor en la cintura durante su horario laboral.

Tabla 15. Frecuencia de docentes que afirmaron sobre la curva de su cintura si era más honda durante su horario laboral

P14	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	10	14,08
Casi nunca	28	39,44
A veces	24	33,80
Casi siempre	9	12,68
Siempre	0	0,00
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 14. Frecuencia de docentes que afirmaron sobre la curva de su cintura, si era más honda durante su horario laboral

En la tabla 15 y figura 14 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 28 encuestados (39,44 %) manifiestan que casi nunca afirmaron si la curva de su cintura era más honda durante su horario laboral. Asimismo, 24 encuestados (33,80 %) a veces, 10 encuestados (14,08 %) nunca, 9 encuestados (12,68 %) casi siempre y ningún encuestado (0 %) siempre afirmaron si la curva de su cintura era más honda durante su horario laboral.

Tabla 16. Frecuencia de docentes que afirmaron que la curva de su cintura es más plana durante su horario laboral

P15	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	9	12,68
Casi nunca	21	29,58
A veces	24	33,80
Casi siempre	16	22,54
Siempre	1	1,41
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

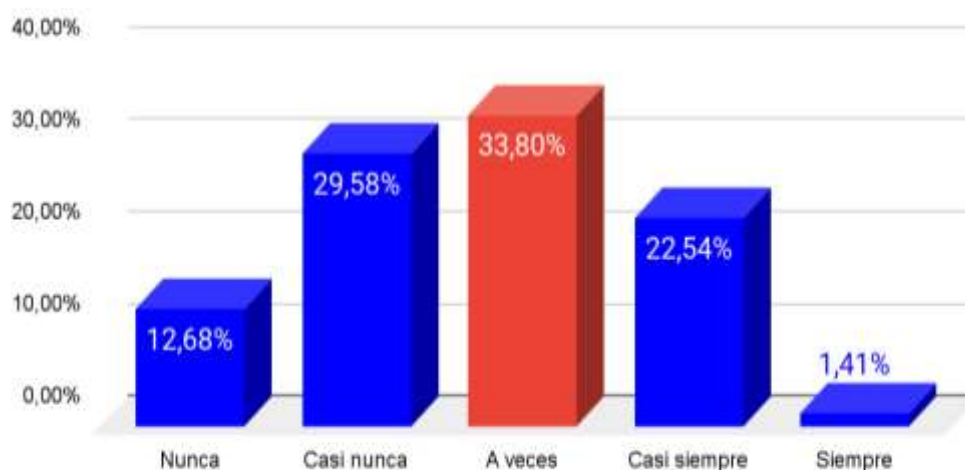


Figura 15. Frecuencia de docentes que afirmaron que la curva de su cintura es más plana durante su horario laboral

En la tabla 16 y figura 15 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 24 encuestados (33,80 %) manifiestan que a veces afirmaron que la curva de su cintura es más plana durante su horario laboral. Asimismo, 21 encuestados (29,58 %) casi nunca, 16 encuestados (22,54 %) casi siempre, 9 encuestados (12,68 %) nunca y 1 encuestado (1,41 %) siempre, afirmaron que la curva de su cintura es más plana durante su horario laboral.

Tabla 17. Frecuencia de docentes que observaron que inclinaron sus hombros más a un lado que al otro durante su horario laboral

P16	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	16,90
Casi nunca	19	26,76
A veces	26	36,62
Casi siempre	12	16,90
Siempre	2	2,82
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 16. Frecuencia de docentes que observaron que inclinaron sus hombros más a un lado que al otro durante su horario laboral

En la tabla 17 y figura 16 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 26 encuestados (36,62 % manifiestan que a veces observaron que inclinaron sus hombros más a un lado que al otro durante su horario laboral. Asimismo, 19 encuestados (26,76 %) casi nunca, 12 encuestados (16,90 %) nunca, 12 encuestados (16,90 %) casi siempre y 2 encuestados (2,82 %) siempre observaron que inclinaron sus hombros más a un lado que al otro durante su horario laboral.

Tabla 18. Frecuencia de docentes que observaron en el espejo que un hombro está más elevado que el otro.

P17	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	40	56,34
Casi nunca	14	19,72
A veces	13	18,31
Casi siempre	4	5,63
Siempre	0	0,00
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

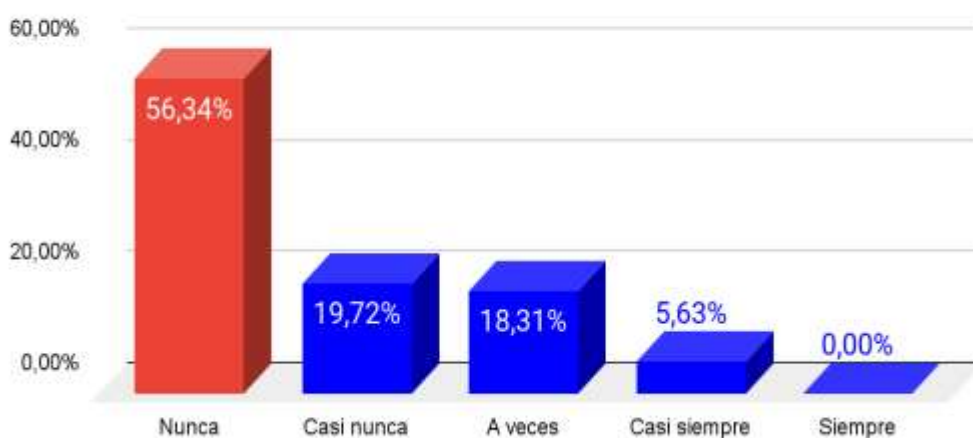


Figura 17. Frecuencia de docentes que observaron en el espejo que un hombro está más elevado que el otro

En la tabla 18 y figura 17 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 40 encuestados (56,34 %) manifiestan que nunca observaron en el espejo que un hombro está más elevado que el otro. Asimismo, 14 encuestados (19,72 %) casi nunca, 13 encuestados (18,31 %) a veces, 4 encuestados (5,63 %) casi siempre y ningún encuestado (0 %) siempre observaron en el espejo que un hombro está más elevado que el otro.

Tabla 19. Frecuencia de docentes que presentaron dolor en la zona de las costillas del lado derecho o izquierdo

P18	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	36	50,70
Casi nunca	15	21,13
A veces	15	21,13
Casi siempre	5	7,04
Siempre	0	0,00
Total	71	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

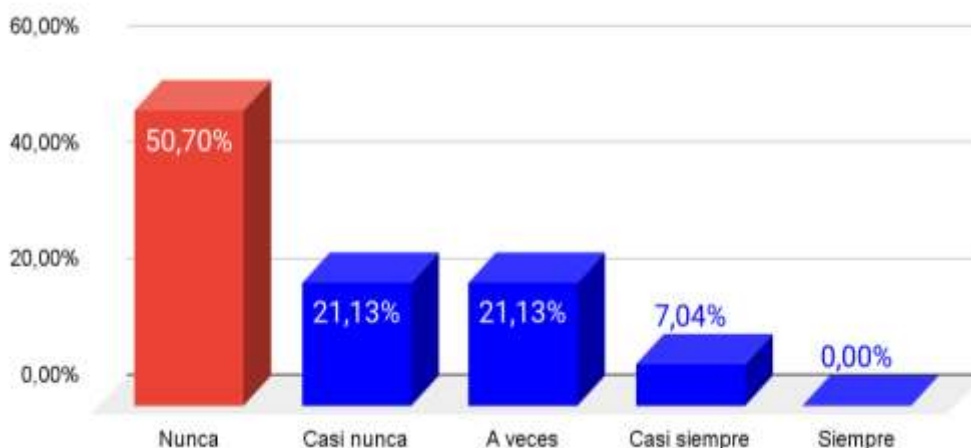


Figura 18. Frecuencia de docentes que presentó dolor en la zona de las costillas del lado derecho o izquierdo

En la tabla 19 y figura 18 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 36 encuestados (50,70 %) manifiestan que nunca presentaron dolor en la zona de las costillas del lado derecho o izquierdo. Asimismo, 15 encuestados (21,13 %) refieren que casi nunca, 15 encuestados (21,13 %) a veces, 5 encuestados (7,04 %) casi siempre y ningún (0 %) siempre presentaron dolor en la zona de las costillas del lado derecho o izquierdo.

Tabla 20: Baremo para sedentarismo

	Frecuencia	Porcentaje
Alto	14	19,7
Medio	53	74,6
Bajo	4	5,6
Total	71	100,0

Fuente: estadístico SPSS versión 24

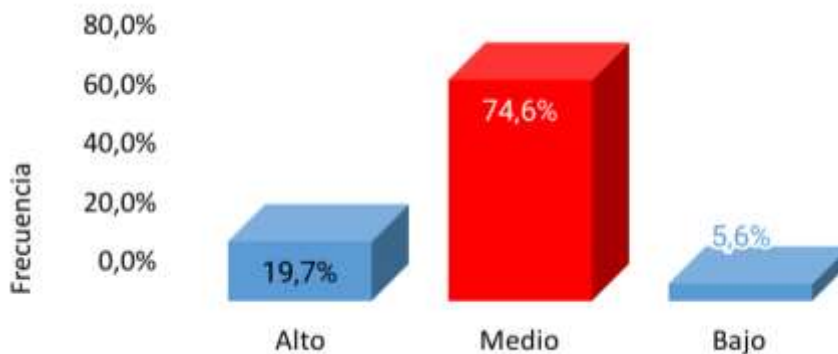


Figura 19. Baremo sedentarismo

En la tabla 20 y figura 19 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 53 encuestados (74,6 %) presentan sedentarismo medio. Asimismo, 14 encuestados (19,7 %) presentan sedentarismo alto y 4 encuestados (5,6 %) presentan sedentarismo bajo.

Tabla 21. Baremo de alteraciones posturales - actitud cifótica

	Frecuencia	Porcentaje
Presente	20	28,2
Tendencia	32	45,1
Ausente	19	26,8
Total	71	100,0

Fuente: estadístico SPSS versión 24

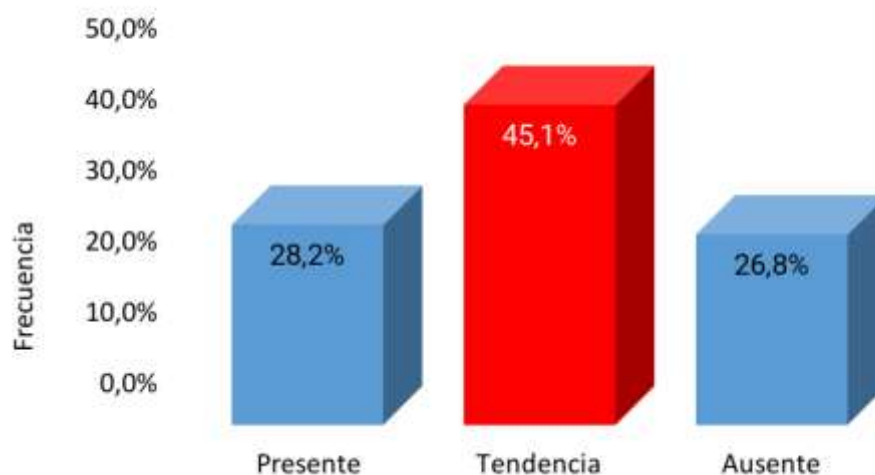


Figura 20. Baremo de alteraciones posturales - actitud cifótica

En la tabla 21 y figura 20 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 32 encuestados (45,1 %) presentan tendencia a la actitud cifótica. Asimismo, 20 encuestados (28,2 %) presentan actitud cifótica y 19 encuestados (26,8 %) tienen ausencia de actitud cifótica.

Tabla 22. Baremo de alteraciones posturales - actitud lordótica

	Frecuencia	Porcentaje
Presente	25	35,2
Tendencia	43	60,6
Ausente	3	4,2
Total	71	100,0

Fuente: estadístico SPSS versión 24

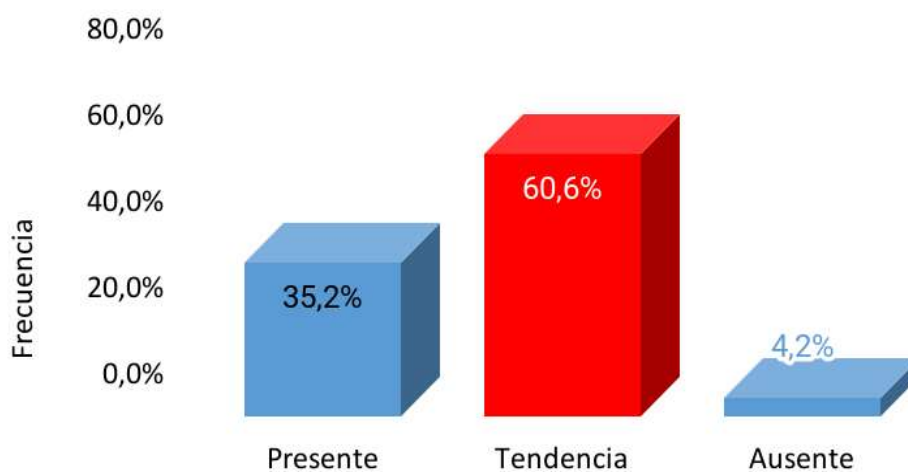


Figura 21. Baremo de alteraciones posturales - actitud lordótica

En la tabla 22 y figura 21 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 43 encuestados (60,6 %) presentan tendencia a la actitud lordótica. Asimismo, 25 encuestados (35,2 %) presentan actitud lordótica y 3 encuestados (4,2 %) tienen ausencia de actitud lordótica.

Tabla 23. Baremo de alteraciones posturales - actitud escoliótica

	Frecuencia	Porcentaje
Presente	49	69,0
Tendencia	21	29,6
Ausente	1	1,4
Total	71	100,0

Fuente: estadístico SPSS versión 24

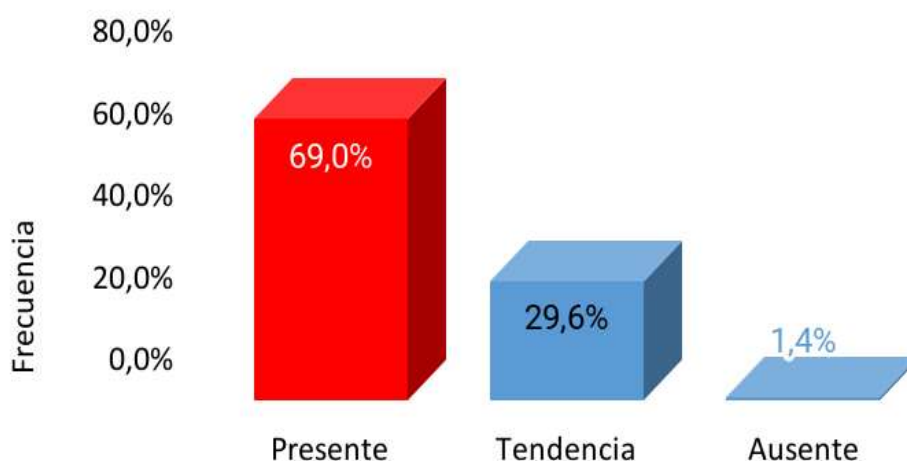


Figura 22. Baremo de alteraciones posturales - actitud escoliótica

En la tabla 22 y figura 22 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 49 encuestados (69,0%) presentan actitud escoliótica. Asimismo, 21 encuestados (29,6 %) indican tendencia actitud escoliótica y 1 encuestados (1,4 %) tienen ausencia de actitud escoliótica.

4.1.2. Resultado específico de la investigación

Tabla 24. Distribución de frecuencias en sedentarismo y alteraciones posturales

		Alteraciones posturales			Total	
		Presente	Tendencia	Ausente		
Se den tari sm o	Alta	Recuento	9	4	1	14
		% de total	12,68	5,63%	1,41%	19,72
	Media	Recuento	14	36	3	53
		% de total	19,72	50,70%	4,23%	74,65
	Baja	Recuento	1	2	1	4
		% de total	1,41	2,82%	1,41%	5,63
Total		Recuento	24	42	5	71
		% de total	33,80	59,15	7,04	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

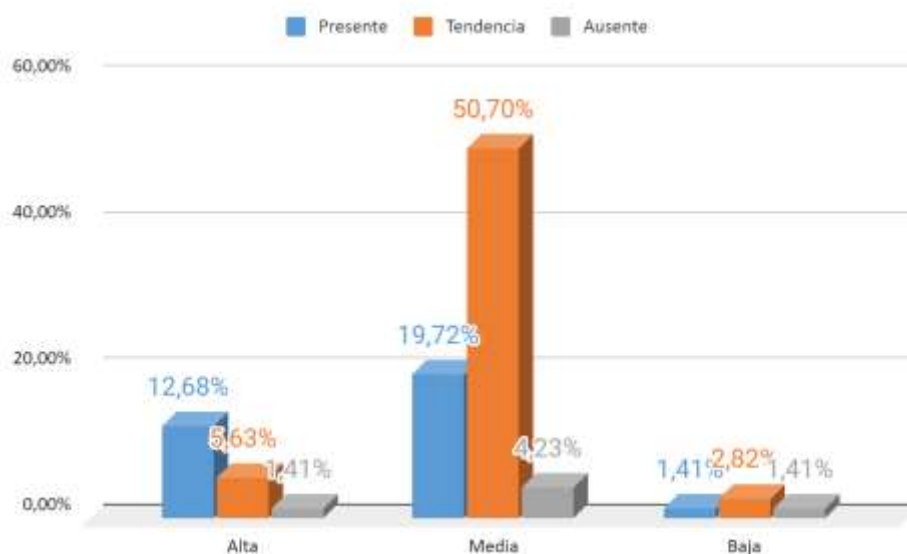


Figura 23. Distribución de frecuencias en sedentarismo y alteraciones posturales

En la tabla 24 y figura 23 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 9 encuestados (12,68 %) tiene sedentarismo alto y alteraciones posturales presentes, 14 encuestados (12,72 %) tienen sedentarismo medio y alteraciones posturales presentes, 1 encuestado (1,41 %) tiene sedentarismo bajo y alteraciones posturales presentes, 4 encuestados (5,63 %) tienen sedentarismo alto y tendencia a alteraciones posturales, 36 encuestados (50,70 %) tienen sedentarismo medio y tendencia a alteraciones posturales, 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo bajo y tendencia a alteraciones posturales, 1 encuestado

(1,41 %) tiene sedentarismo alto y ausencia de alteraciones posturales, 3 encuestados (4,23 %) tienen sedentarismo medio y ausencia de alteraciones posturales y 1 encuestado (1,41 %) tiene sedentarismo bajo y ausencia de alteraciones posturales.

Tabla 25. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud cifótica

		Actitud cifótica			Total	
		Presente	Tendencia	Ausente		
Se de nt ari s m o	Alta	Recuento	7	4	3	14
		% de total	9,86	5,63	4,23	19,72
	Media	Recuento	12	27	14	53
		% de total	16,90	38,03	19,72	74,65
	Baja	Recuento	1	1	2	4
		% de total	1,41	1,41	2,82	5,63
Total		Recuento	20	32	19	71
		% de total	28,17	45,07	26,76	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

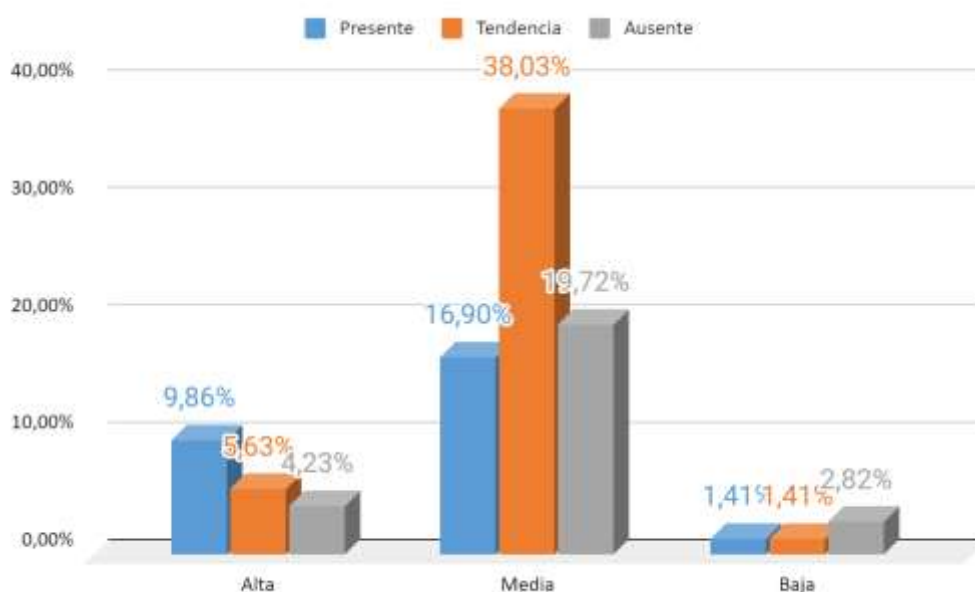


Figura 24. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud cifótica

En la tabla 25 y figura 24 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 7 encuestados (9,86 %) tiene sedentarismo alto y actitud cifótica presentes, 12 encuestados (16,90 %) tienen sedentarismo medio y actitud cifótica presentes, 1 encuestado (1,41 %) tiene sedentarismo bajo y actitud cifótica presentes, 4 encuestados (5,63 %)

tienen sedentarismo alto y tendencia a actitud cifótica, 27 encuestados (38,03 %) tienen sedentarismo medio y tendencia a actitud cifótica, 1 encuestados (1,41 %) tienen sedentarismo bajo y tendencia a actitud cifótica, 3 encuestados (4,23 %) tienen sedentarismo alto y ausencia de actitud cifótica, 14 encuestados (19,72 %) tienen sedentarismo medio y ausencia de actitud cifótica y 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo bajo y ausencia de actitud cifótica.

Tabla 26. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud lordótica

		Actitud lordótica			Total	
		Presente	Tendencia	Ausente		
Se de nt ari sm o	Alta	Recuento	9	4	1	14
		% de total	12,68	5,63	1,41	19,72
	Media	Recuento	14	37	2	53
		% de total	19,72	52,11	2,82	74,65
	Baja	Recuento	2	2	0	4
		% de total	2,82	2,82	0,00	5,63
Total		Recuento	25	43	3	71
		% de total	35,21	60,56	4,23	100,00

Fuente: estadístico SPSS versión 24

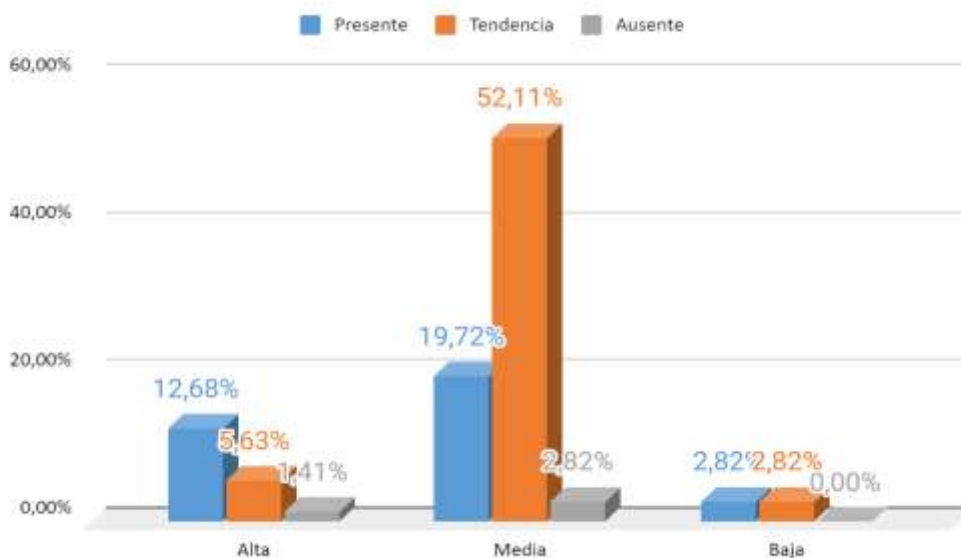


Figura 25. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud lordótica

En la tabla 26 y figura 25 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 9 encuestados (12,68 %) tienen sedentarismo alto y actitud lordótica presentes, 14 encuestados (19,72 %) tienen sedentarismo medio y actitud lordótica presentes, 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo bajo y actitud lordótica presentes, 3 encuestados (4,23 %) tienen sedentarismo alto y ausencia de actitud cifótica, 14 encuestados (19,72 %) tienen sedentarismo medio y ausencia de actitud cifótica y 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo bajo y ausencia de actitud cifótica.

tiene sedentarismo bajo y actitud lordótica presentes, 4 encuestados (5,63 %) tienen sedentarismo alto y tendencia a actitud lordótica, 37 encuestados (52,11 %) tienen sedentarismo medio y tendencia a actitud lordótica, 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo bajo y tendencia a actitud lordótica, 1 encuestado (1,41 %) tiene sedentarismo alto y ausencia de actitud lordótica, 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo medio y ausencia de actitud lordótica y 0 encuestados (0,00 %) tienen sedentarismo bajo y ausencia de actitud lordótica.

Tabla 27. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud escoliótica

		Actitud escoliótica			Total	
		Presente	Tendencia	Ausente		
sed ent aris mo	Alta	Recuento	10	3	1	14
		% de total	14,08	4,23	1,41	19,72
	Media	Recuento	37	16	0	53
		% de total	52,11	22,54	0,00	74,65
	Baja	Recuento	2	2	0	4
		% de total	2,82	2,82	0,00%	5,63
Total	Recuento	49	21	1	71	
	% de total	69,01	29,58	1,41%	100,00	

Fuente: estadístico SPSS versión 24



Figura 26. Distribución de frecuencias en sedentarismo y actitud escoliótica

En la tabla 27 y figura 26 se observa que de 71 personas encuestadas (100 %), 10 encuestados (14,08 %) tiene sedentarismo alto y actitud escoliótica presentes, 37 encuestados (52,11 %) tienen

sedentarismo medio y actitud escoli6tica presentes, 2 encuestados (2,82 %) tiene sedentarismo bajo y actitud escoli6tica presentes, 3 encuestados (4,23 %) tienen sedentarismo alto y tendencia a actitud escoli6tica, 16 encuestados (22,54 %) tienen sedentarismo medio y tendencia a actitud escoli6tica, 2 encuestados (2,82 %) tienen sedentarismo bajo y tendencia a actitud escoli6tica, 1 encuestado (1,41 %) tiene sedentarismo alto y ausencia de actitud escoli6tica, 0 encuestados (0.00 %) tienen sedentarismo medio y ausencia de actitud escoli6tica y 0 encuestados (0,00 %) tienen sedentarismo bajo y ausencia de actitud escoli6tica.

4.2. Prueba de hipótesis

4.2.1. Hipótesis principal

4.2.1.1. H_i

Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.1.2. H_o

No existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

r de Pearson: 95 %

Valor de significancia: 0.001

Tabla 28. Correlación de hipótesis principal

		Sedentarismo	Alteraciones posturales
Sedentarismo	Correlación de Pearson	1	0.408**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	71	71
Alteraciones posturales	Correlación de Pearson	0.408**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	71	71

** . La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)

Fuente: estadístico SPSS versión 24

En el resultado de la hipótesis principal se presenta el grado de correlación entre las variables determinada por r de Pearson 0.408, significando que existe relación positiva entre las variables, frente al grado de significancia $p = 0.001 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis principal,

determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.2. Hipótesis específica 1

4.2.2.1. H_i

Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.2.2. H_o

No existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

r de Pearson: 95 %

Valor de significancia: 0.001

Tabla 29. Correlación hipótesis específica 1

		Sedentarismo	Actitud cifótica
Sedentarismo	Correlación de Pearson	1	0.384**
	Sig. (bilateral)		0.001
	N	71	71
Actitud cifótica	Correlación de Pearson	0.384**	1
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	71	71

**La correlación es significativa al nivel 0.001 (bilateral)

Fuente: estadístico SPSS versión 24

En el resultado de la hipótesis específica 1 se presenta el grado de correlación entre las variables determinada por r de Pearson 0.384,

significando que existe relación positiva entre las variables, frente al grado de significancia $p = 0.001 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis principal, determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.3. Hipótesis específica 2

4.2.3.1. H_i

Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud escoliástica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.3.2. H_o

No existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud escoliástica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

r de Pearson: 95 %

Valor de significancia: 0.001

Tabla 30. Correlación de hipótesis específica 2

		Sedentarismo	Actitud escoliástica
Sedentarism o	Correlación de Pearson	1	0.388**
	Sig. (bilateral)		0.001
	N	71	71
Actitud escoliástica	Correlación de Pearson	0.388**	1
	Sig. (bilateral)	0.001	
	N	71	71

**La correlación es significativa al nivel 0.001 (bilateral)

Fuente: estadístico SPSS versión 24

En el resultado de la hipótesis específica 2 se presenta el grado de correlación entre las variables determinada por r de Pearson 0.388, significando que existe relación positiva entre las variables, frente al grado de significancia $p = 0.001 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis principal, determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y la actitud escoliódica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.4. Hipótesis específica 3

4.2.4.1. H_i

Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.2.4.2. H_o

No existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

r de Pearson: 95 %

Valor de significancia: $0.011 < 0.05$

Tabla 31. Correlación de hipótesis específica 3

		Sedentarismo	Actitud lordótica
Sedentarismo	Correlación de Pearson	1	0.301*
	Sig. (bilateral)		0.011
	N	71	71
Actitud escoliótica	Correlación de Pearson	0.301*	1
	Sig. (bilateral)	0.011	
	N	71	71

*La correlación es significativa al nivel 0.011 (bilateral)

Fuente: estadístico SPSS versión 24

En el resultado de la hipótesis específica 3 se presenta el grado de correlación entre las variables determinada por r de Pearson 0.301, significando que existe relación positiva entre las variables, frente al grado de significancia $p = 0.011 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis principal, determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.

4.3. Discusión de resultados

Según la aplicación del instrumento de evaluación en la presente investigación, se obtuvo como resultados:

El sedentarismo en docentes del colegio Orleans Goleman tiene los niveles: Alto con 19,7 %, Medio con 74,6 % y Bajo de 5,6 %; siendo el de predominancia el nivel Medio.

Las alteraciones posturales en docentes del colegio Orleans Goleman tienen los niveles: Presente de 33,8 %, Tendencia 59,1 % y Ausente 7,0 %, siendo el de mayor predominancia el nivel Tendencia.

Las alteraciones posturales se subdividieron en actitud cifótica con niveles de Presente de 28,2 %, Tendencia 45,1 % y Ausente 26,8 %; siendo el de mayor predominancia el nivel Tendencia. Actitud escoliótica con niveles de Presente de 69,0 %, Tendencia 29,6 % y Ausente 1,4 %; siendo el de mayor predominancia el nivel Presente. Actitud lordótica Presente de 35,2 %, Tendencia 60,6 % y Ausente 4,2 %; siendo el de mayor predominancia el nivel Tendencia.

Respondiendo a las hipótesis planteadas, sí existe relación directa entre el sedentarismo y las alteraciones posturales; sí existe relación entre el sedentarismo y la actitud cifótica; sí existe relación entre el sedentarismo y la actitud lordótica; sí existe relación entre el sedentarismo y la actitud escoliótica. También, que existe un porcentaje alto de 69,01 % en relación al sedentarismo con la actitud escoliótica, a comparación de la relación de la actitud lordótica y la actitud cifótica con el sedentarismo, que son de menor porcentaje, con 35,21 % y 28,17 % respectivamente.

Se encontró similitud al estudio de Tinoco et al. (8) quienes obtuvieron como resultado que por los altos índices de sedentarismo en la población hay una gran problemática en cuanto a la ausencia de actividad física que presentan los estudiantes, para lo cual se tomaron medidas pertinentes, puesto que el sedentarismo genera enfermedades no transmisibles, las cuales están afectando a la población mundial. En cambio, se observó diferencia con la investigación de Delgado (3) quien obtuvo como resultados que el nivel de actividad física en el 58 % fue moderada, 37 % alta y 5 % baja, el cual difiere al resultado de la presente investigación, ya que el enfoque fue en el sedentarismo directamente y los resultados son contrarios.

Según el planteamiento de la hipótesis específica 2, la cual tiene un grado de significancia $p = 0.001 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis principal, determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021; y también sobre los resultados obtenidos indica que también se presentó un porcentaje más alto en “presente” de escoliosis en los docentes de educación remota, siendo esta la similitud en los resultados de ambas investigaciones.

Se encontró similitud con la investigación de Morales (31) en el trabajo de investigación en el cual se realizó un test postural a 163 policías para determinar las alteraciones posturales más frecuentes, estableciéndose que la escoliosis y la hipercifosis son las alteraciones más frecuentes, ya que la mayoría de los policías realizan labores operativas y permanecen en posiciones mantenidas por períodos prolongados de tiempo sin pausas.

Según los resultados de la hipótesis específica 3, se observa el grado de significancia $p = 0.011 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis principal, determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021. Hay semejanzas con el trabajo de investigación de Mamani (32), en esta investigación se puede concluir que sí existe relación entre las alteraciones posturales de la columna y el dolor lumbar en los trabajadores de la empresa “Frenosur” según los resultados de las evaluaciones realizadas.

Según los resultados de la hipótesis específica 1, y según el grado de significancia $p = 0.001 < 0.05$, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta

la hipótesis principal, determinando que existe relación directa entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021. Se encontró similitud con el trabajo de investigación de Valladares (33), en esta investigación se demostró que los conductores presentan una actitud cifótica (cifosis) en vista lateral de 63 % y en vista posterior de un 33 %. En el caso de la actitud lordótica en vista lateral 13 % y en vista posterior 47 %.

CONCLUSIONES

Respecto a los resultados encontrados a partir de una muestra de 71 encuestados, las conclusiones a las que se llega están en concordancia con los objetivos de investigación, hipótesis, marco teórico y son las siguientes:

Primera: según la aplicación del instrumento de medición se pudo comprobar la relación del sedentarismo y las alteraciones posturales con un grado de correlación según r de Pearson 0.408 y $p = 0.001 < 0.05$, significa que existe una relación positiva entre las variables, con esto se pudo comprobar que las alteraciones posturales están presentes con predominio en los docentes con sedentarismo de nivel medio, siendo el 19.72 % una cantidad baja según la población tomada.

Segunda: según la aplicación del instrumento de medición se pudo comprobar la relación del sedentarismo y la actitud cifótica con un grado de correlación según r de Pearson 0.384 y $p = 0.001 < 0.05$, significa que existe una relación positiva entre las variables, con esto se pudo comprobar que la actitud cifótica está presente con predominio en los docentes con sedentarismo de nivel medio, siendo el 16,90 % una cantidad baja según la población tomada.

Tercera: según la aplicación del instrumento de medición se pudo comprobar la relación del sedentarismo y actitud escoliótica con un grado de correlación según r de Pearson 0.388 y $p = 0.001 < 0.05$, significa que existe una relación positiva entre las variables, con esto se pudo comprobar que las alteraciones posturales están presentes en los docentes con sedentarismo de nivel medio, siendo el 52,11 % una cantidad que sobrepasa la mitad de la población tomada.

Cuarta: según la aplicación del instrumento de medición se pudo comprobar la relación del sedentarismo y actitud lordótica con un grado de correlación según r de Pearson 0.301 y $p = 0.011 < 0.05$, significa que existe una relación positiva entre las variables, con esto se pudo comprobar que las alteraciones posturales están presentes en los docentes con sedentarismo de nivel medio, siendo el 19,72 % una cantidad que sobrepasa la mitad de la población tomada.

Quinta: finalmente, se concluye que, el 50 % de los docentes encuestados del colegio Orleans Goleman presentan una alteración postural relacionada al sedentarismo de nivel medio, lo cual afecta directamente a su salud y también a su desempeño laboral.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a los docentes realizar más actividad física, deportes o algún tipo de pausa activa para evitar la aparición de alteraciones posturales por el nivel de sedentarismo debido a su trabajo remoto.

Se recomienda a los docentes ajustar la pantalla de su computadora al mismo nivel de su cara para mantener la vista directa, así se podrá evitar la flexión de tronco y la aparición de una actitud cifótica.

Se recomienda a los docentes tener una silla de trabajo con antebrazos para que al momento de sentarse mantengan alineados los antebrazos, también en correcto apoyo de los hombros en el respaldo de la silla, para poder así mantener una alineación adecuada con relación a la rotación del tronco, con estas recomendaciones se podrá evitar el aumento de la actitud escoliótica.

Se recomienda a los docentes tener una silla ergonómica y correcta alineación al momento de sentarse, de lo contrario un pequeño cojín a nivel de la zona lumbar para descansar la curvatura durante el largo periodo de trabajo, así se evitará una actitud lordótica.

Se recomienda a los docentes que practican alguna actividad, compartir con docentes que no lo hacen y volverlo una política institucional para mejorar el porcentaje de docentes que a la fecha de la investigación presentaron una alteración postural relacionada al sedentarismo.

LISTA DE REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre la actividad física 2018-2030 [Internet]. PAHO; 2018 [citado 15 de octubre de 2021]. Disponible en:
https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/50904/9789275320600_spa.pdf
2. Chávez CGE. Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018. 29 de mayo de 2019 [citado 18 de octubre de 2021]; Disponible en:
<https://hdl.handle.net/20.500.12672/10436>
3. Delgado L. Nivel de actividad física en docentes de colegios estatales de un distrito de Lima. Peruvian Journal of Health Care and Global Health [Internet]. 15 de abril de 2019 [citado 15 de octubre de 2021];2(1). Disponible en:
<http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/17>
4. Porro DLV, Reynel NKJ. Asociación entre estrés y estilo de vida en docentes de algunos colegios de Lima durante el Teletrabajo en el año 2020. Univ Ricardo Palma [Internet]. 2021 [citado 15 de noviembre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/4080>
5. Navarrete MPJ. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior.
5. Vera FVE, Valentin DCR. Higiene postural y aparición temprana de síntomas músculo esqueléticos en el personal administrativo y docente del colegio San Andres - Lima, 2019. Repos Inst – UNAC [Internet]. 2019 [citado 15 de noviembre de 2021]; Disponible en:

<http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/4280>

7. Torres QN, Sarmiento MJC. Relación entre los conocimientos y el manejo de información sobre problemas posturales en los profesores de educación física de instituciones educativas del distrito de Mollendo - 2017. Univ Nac San Agustín Arequipa [Internet]. 2018 [citado 15 de noviembre de 2021]; Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/9313>
8. Tinoco TDF, Suazo RFE. Niveles de sedentarismo en un colegio de Cota - Cundinamarca. [Internet] [Thesis]. Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2018 [citado 15 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/handle/10656/6395>
9. Méndez TEJ. Factores predisponentes asociados a la higiene postural, docentes del colegio Beatriz Miranda De Cabal [Internet]. [Panamá]: Universidad Especializada de las Américas; 2019 [citado 18 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/375>
10. Saavedra GGE, Cardozo GLA. Programa para el desarrollo adecuado de la higiene postural en docentes del Cepies de la ciudad de La Paz [Internet] [Thesis]. 2018 [citado 15 de noviembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/17308>
11. Cuesta VA, López AB. Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. Rev Estud Juv [Internet]. diciembre de 2007 [citado 17 de octubre de 2021];(79). Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista%2079_9.pdf
12. Palmer M. Fundamentos Das Técnicas De Avaliação Musculoesquelética. Segunda. Sao Paulo: Guanábara-Koogan; 2000.

13. Kendall FP, Kendall, E, Geise P. Músculos: pruebas funcionales y dolor postural. Cuarta. Madrid: Marban; 2000.
14. García de Paula e Silva FW, Mussolino de Queiroz A, Díaz-Serrano K. Alteraciones posturales y su repercusión en el sistema estomatognático. Acta Odontológica Venezolana [Internet]. 2008 [citado 18 de octubre de 2021];46(4). Disponible en:
<https://www.actaodontologica.com/ediciones/2008/4/art-22/>
15. Castro, F. Educación postural. Teoría y práctica. 2008;117.
16. Navarrete MPJ, Parodi GJF, Vega GE, Pareja CA, Benites AJC. Factores asociados al sedentarismo en jóvenes estudiantes de educación superior. Perú, 2017. Horiz Méd Lima. Enero de 2019;19(1):46-52.
17. Kaplan M, Newsom JT, McFarland BH, Lu L. Demographic and psychosocial correlates of physical activity in late life. PubMedGov. 306(4).
18. Peña TG. Educación Virtual vs Enseñanza Remota de Emergencia: semejanzas y diferencias | Postgrado [Internet]. [citado 16 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://postgrado.ucab.edu.ve/educacion-virtual-vs-ensenanza-remota-de-emergencia-semejanzas-y-diferencias/>
19. Aragonés GA, Blasco GL, Cabrineti PN, Bueno LMG. Capítulo 7 - Obesidad [Internet]. [citado 16 de noviembre de 2021]. Disponible en:
<https://www.seep.es/images/site/publicaciones/oficialesSEEP/consenso/cap07.pdf>
20. Pérez MS. Actividad física y salud: aclaración conceptual. EFDeportes.com [Internet]. junio de 2014 [citado 16 de noviembre de 2021];193. Disponible en: <https://www.efdeportes.com/efd193/actividad-fisica-y-salud-aclaracion-conceptual.htm>

21. Cristi-Montero C, Celis-Morales C, Ramírez-Campillo R, Aguilar-Farías N, Álvarez C, Rodríguez-Rodríguez F. ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico para la salud. Rev Médica Chile. agosto de 2015;143(8):1089-90.
22. Miñarro PÁL. La postura corporal y sus patologías: implicaciones en el desarrollo del adolescente. Prevención y tratamiento en el marco escolar.
23. Mitchell C, OPS/OMS | La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia [Internet]. Pan American Health Organization / World Health Organization. 2020 [citado sixteen de noviembre de 2021]. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15756:who-characterizes-covid-19-as-a-pandemic&Itemid=1926&lang=es
24. Manosalvas CAR. Prevalencia de la cifosis estructural en adolescentes de segundo y tercer año de bachillerato en Ciencias de la unidad educativa Alfonso del Hierro del distrito metropolitano de Quito, en el período febrero-junio de 2013. [Internet]. [Quito]: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2013. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/5972/T-PUCE-6247.pdf?sequence=1>
25. Lordosis y cifosis. Definiciones, prevención y tratamiento. [Internet]. FisioServ. 2016 [citado 16 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://www.fisioserv.com/lordosis-y-cifosis/>
26. Álvarez GdQLI, Núñez GA. Escoliosis idiopática. Pediatría Aten Primaria. marzo de 2011;13(49):135-46.

27. Cárdenas D, Conde-González J, Perales JC, Cárdenas D, Conde-González J, Perales JC. La fatiga como estado motivacional subjetivo. Rev Andal Med Deporte. 2017;10(1):31-41.
28. Cabezas MED, Andrade ND, Torres SJ. Introducción a la metodología de la investigación científica. Primera. Salgonquí: Comisión Editorial de las Fuerzas Armadas ESPE; 2018. 138 p.
29. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LMP. Metodología de la investigación. Sexta. Toledo Castellanos MA, editor. Santa Fe: Mc Graw Hill; 2014.
30. Luzardo BM, Jiménez RMA. Manual de inferencia estadística [Internet]. Universidad Pontificia Bolivariana; 2018 [citado 16 de noviembre de 2021]. Disponible en: <https://repository.upb.edu.co/handle/20.500.11912/4111>
31. Morales P, Alexander R. Aplicación del test postural para detectar alteraciones posturales más frecuentes en policías nacionales de 20 a 45 años en el centro médico de la policía subzona Cotopaxi 5. 1 de abril de 2015 [citado 17 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec:8443/jspui/handle/123456789/9988>
32. Mamani MKM. Relación de las alteraciones posturales de la columna y dolor lumbar en trabajadores de la empresa Frenosur, Arequipa 2018. Repos Univ Priv Autónoma Sur [Internet]. diciembre de 2018 [citado 17 de febrero de 2022]; Disponible en: <http://repositorio.upads.edu.pe/xmlui/handle/UPADS/162>
33. Valladares MYJ. Alteraciones posturales de columna en mototaxistas de la asociación San Pedro del distrito Vice – Sechura 2018 [Internet]. [Tacna]: Universidad San Pedro; [citado 15 de enero de 2022]. Disponible en:

http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/13065/Tesis_62015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

34. Smith ZI. Manual de elaboración de tesis. Lima. Smith Zamora E. I. R. L. 2021.
35. Latorre A, del Rincón D, Arnal J. Bases metodológicas de la investigación educativa. 2005. Barcelona: Experiencia.

ANEXOS

Tabla 32. Alfa de Cronbach
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.838	.810	18

Tabla 33. Muestra para alfa de Cronbach
Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
VAR00001	3.0000	1.24722	10
VAR00002	2.2000	1.03280	10
VAR00003	1.8000	.78881	10
VAR00004	2.1000	.99443	10
VAR00005	2.8000	.42164	10
VAR00006	3.5000	.97183	10
VAR00007	2.7000	.67495	10
VAR00008	3.6000	.84327	10
VAR00009	3.3000	.82327	10
VAR00010	2.9000	1.28668	10
VAR00011	2.6000	1.07497	10
VAR00012	2.8000	1.22927	10
VAR00013	2.9000	1.19722	10
VAR00014	3.5000	.70711	10
VAR00015	3.3000	1.15950	10
VAR00016	3.2000	.91894	10
VAR00017	3.3000	1.05935	10
VAR00018	3.6000	.96609	10

Tabla 34. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable independiente
¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y las alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?	Determinar la relación entre el Sedentarismo y las Alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	Existe relación directa y significativa entre el Sedentarismo y las Alteraciones posturales en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	Sedentarismo Actividad física Fatiga
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable dependiente
¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?	Determinar la relación entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud cifótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	Alteración postural Actitud cifótica Actitud escoliótica Actitud lordótica
¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?	Determinar la relación entre el sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud escoliótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	
¿Cuál es la relación entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021?	Determinar la relación entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	Existe relación directa y significativa entre el sedentarismo y la actitud lordótica en docentes de educación remota del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021.	

Tabla 35. Matriz de operacionalización de variables


Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Operadores	Ítems	Escala de medición	Nivel / rango
Sedentarismo	Estado, modo de vida o actitud de un sujeto con nivel de actividad física escaso o casi nulo que conlleva a altas probabilidades de generar- según los casos-una condición física insalubre o poco saludable (8).	La variable sedentarismo se midió a través de 3 dimensiones, aplicando un cuestionario	Actividad física	Deporte y ejercicios rutinarios	Ítems 1, 2, 3	Tipo ordinal (1) Nunca (2) Casi Nunca (3) A Veces (4) Casi Siempre (5) Siempre	Bueno 33 - 45
				Tiempo en reposo	Ítems 4, 5		Regular 21 - 32
			Fatiga	Nivel de energía	Ítems 6, 7, 8, 9		Malo 9 - 20
Alteraciones posturales	Es la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento; así, la postura correcta representa una alineación con un máximo de eficiencia fisiológica y biomecánica, lo cual lleva un mínimo de esfuerzo y tensión (13).	La variable alteraciones posturales se medirá a través de 3 dimensiones en un cuestionario.	Actitud cifótica	Mala postura	Ítems 10	Tipo ordinal (1) Nunca (2) Casi Nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi Siempre	Presente 33 - 45 A Veces 21 - 32 Ausente 9 - 20
			Actitud lordótica	Dolor	Ítems 11, 12		
				Dolor	Ítem 13		
				Incremento y disminución de curvatura	Ítems 14, 15		
	Desviación e inclinación de hombros	Ítems 16, 17					
	Actitud escoliótica		Dolor	Ítem 18			

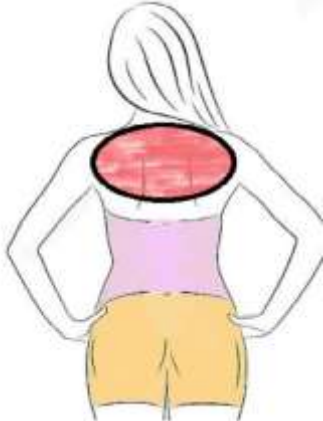
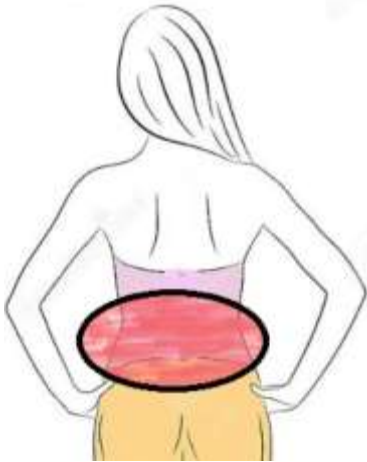

Instrumentos de recolección de datos



Cuestionario para recolección de datos de las variables sedentarismo y alteraciones posturales

Consta de 18 ítems, y se va a utilizar el método Likert el cual nos dice que:

- 1: Nunca
- 2: Casi nunca
- 3: A veces
- 4: Casi Siempre
- 5: Siempre

N.º	Ítems	1	2	3	4	5	Total
Variable1: sedentarismo							
Dimensión 1: actividad física							
1	Camino un mínimo de 30 minutos diariamente fuera del horario laboral.						
2	Corro un mínimo de 30 minutos diariamente fuera de mis horarios laborales.						
3	Realizo una actividad intensa (deporte) más de dos veces a la semana.						
4	Estoy sentado más de 4 horas en mi jornada laboral						
5	Estoy en reposo la mayor parte de mi tiempo, fuera de mi jornada laboral.						
Variable1: sedentarismo							
Dimensión 2: fatiga							
6	Presento dificultades para descansar luego de mi jornada laboral.						
7	Presento cansancio al realizar otras actividades fuera de mi horario laboral.						
8	Me canso cuando dicto clases.						
9	Presento poca energía la mayor parte del día.						
Variable 2: alteración postural							
Dimensión 1: actitud cifótica							
10	Observo que me encorvo más a la hora de utilizar mi computadora cuando dicto mis clases <div style="text-align: center;">  </div>						
11	Tengo dolor en la espalda alta durante mi horario laboral.						

								
12	Tengo dolor en la espalda alta al culminar mi horario laboral							
Variable 2: alteración postural								
Dimensión 2: actitud lordótica								
13	Tengo dolor en la cintura durante mi horario laboral (ver imagen B)							
14	La curva de mi cintura es más honda durante mi horario laboral. (ver imagen C)							
15	La curva de mi cintura es más plana durante mi horario laboral. (ver imagen D)							

								
Variable 2: alteración postural								
Dimensión 3: actitud escoliótica								
16	Observo que inclino mis hombros más a un lado que al otro durante mi horario laboral							
17	<p>Observo en el espejo que un hombro está más elevado que el otro. (ver imagen E)</p> 							
18	Presento dolor en la zona de las costillas de lado derecho o izquierdo							

Ficha de validación de instrumentos (3 profesionales)

ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: (Para medir las variables Sedentarismo y Alteraciones posturales en docentes de educación remota de la Institución Educativa Orleans Goleman, Arequipa, 2021)

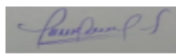
Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerar necesario incluir alguna sugerencia.

Nº	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.	X		
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	X		
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos.	X		
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.	X		
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.	X		
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.	X		
7	Actualidad	Está de acorde al avance de la ciencia y tecnología.	X		
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.	X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento:

Nombres y Apellidos	ANIBAL GUSTAVO YLLESCA RAMOS
Grado (s) Académico (s) - Universidad	MAESTRO EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD – UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO
Profesión	Tecnólogo Médico – En Terapia Física y Rehabilitación

 -----
DNI: 09372868

ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: (Para medir las variables Sedentarismo y Alteraciones posturales en docentes de educación remota de la Institución Educativa Orleans Goleman, Arequipa, 2021)

Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerar necesario incluir alguna sugerencia.

Nº	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.	X		
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	X		
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos.	X		
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.	X		
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.	X		
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.	X		
7	Actualidad	Está de acorde al avance de la ciencia y tecnología.	X		
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.	X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento:

Nombres y Apellidos	Mg. Luis Carlos Guevara Vila
Grado (s) Académico (s) - Universidad	MAESTRO EN GESTIÓN DE LOS SERVICIOS DE LA SALUD – UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
Profesión	Tecnólogo Médico – En Terapia Física y Rehabilitación


 Luis Carlos Guevara Vila
 Tecnólogo Médico
 C.T.M.P. 9408

ESCALA DE APRECIACIÓN DE JUEZ EXPERTO: (Poner el título de la variable o el nombre del instrumento)

Sírvase contestar marcando con una X en la casilla que considere conveniente, pudiendo así mismo de considerar necesario incluir alguna sugerencia.

N°	Indicadores de evaluación del instrumento	CRITERIOS Sobre los ítems del instrumento	Si	No	Sugerencia
1	Claridad	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión. Su sintáctica y semántica son adecuadas.	X		
2	Objetividad	Están expresados en conductas observables y medibles.	X		
3	Consistencia	Están basados en aspectos teóricos y científicos	X		
4	Coherencia	Existe relación lógica de los ítems con los índices, indicadores y dimensiones.	X		
5	Pertinencia	El instrumento es funcional para el propósito de la investigación.	X		
6	Suficiencia	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems para obtener la medición de la variable.	X		
7	Actualidad	Está de acorde al avance de la ciencia y tecnología.	X		
8	Metodología	La estructura sigue un orden lógico.	X		

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Aportes o sugerencias para mejorar el instrumento:

Nombres y Apellidos	<i>Rigoberto Valerio Quispe</i>
Grado (s) Académico (s) - Universidad	<i>Graduado Universidad Juana Capolana Herrera</i>
Profesión	Tecnólogo Médico - (Especialidad) <i>ETMP=7860</i>


 FIRMA / DNI
 43945443

Yo Riguel Angel Valerio Quing identificado
con DNI 43942493 y con colegiatura Nro. 7860

declaro que soy licenciado Tecnólogo médico en el área de
terapia física y rehabilitación con 11 años de
experiencia en el área de traumatología.

Expido el siguiente para constatar mi experiencia profesional para ser considerado validador del
instrumento de evaluación: Encuesta – Sedentarismo y alteraciones posturales para docentes
de la I.E. Orleans Goleman en el año 2021; presentado a mi persona por Michael Corrales Sosa,
identificado con DNI 40582314, tesista de la Universidad Continental.



Riguel A. Valerio Quing

Licenciado TM TFR



Michael P. Corrales Sosa

Tesista

RESPUESTA A SOLICITUD

Yo, Florentino Lima Patiño en calidad de director de la Institución Educativa Particular Orleans Goleman, Arequipa

Acepto que:

Michael Patrick Corrales Sosa, identificado con DNI 40582314

Andrea Ximena Zevallos Vilca, identificada con DNI 70363220

Sandra Guadalupe Arce Rivera identificada con DNI 70918465

TESISTAS de la Universidad Continental puedan realizar una encuesta al personal docente de la Institución Educativa, en beneficio a su proyecto de investigación "SEDENTARISMO Y ALTERACIONES POSTURALES EN DOCENTES DE EDUCACION REMOTA del colegio Orleans Goleman, Arequipa, 2021." Siendo esto un aporte para su trabajo de tesis.



Dr. Florentino Lima Patiño
DNI:43867296
Director del Colegio Orleans Goleman