FUNDACIÓN H. A.
BARCELÓ
FACULTAD DE MEDICINA

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FINAL
CARRERA: KINESIOLOGÍA Y FISIATRÍA

DIRECTOR DE CARRERA:

LIC. DIEGO CASTAGNARO

NOMBRE Y APELLIDO:

ILEANA ESTEFANÍA VARGAS

TUTOR:

LIC. CARPIO BELÉN

FECHA DE PRESENTACIÓN

24/04/2026

FECHA DE DEFENSA DE TRABAJO FINAL:

24/04/2026

TÍTULO DEL TRABAJO:

"IDENTIFICACIÓN DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO EN HIGIENE POSTURAL DE LOS DOCENTES DE NIVEL PRIMARIO DE LA CIUDAD DE LA RIOJA CAPITAL"

SEDE:

LA RIOJA - CAPITAL

INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CIENCIAS DE LA SALUD
FUNDACIÓN H. BARCELÓ
LICENCIATURA EN KINESIOLOGÍA Y FISIATRÍA

PÁGINA DE APROBACIÓN

EVALUACIÓN DEL TRABAJO FINAL DE INVESTIGACIÓN

Calificación.....

DEFENSA ORAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Calificación.....

TRIBUNAL EXAMINADOR

..... **.....** **.....**

Agradecimientos

Este trabajo está dedicado a todas las personas que creyeron en mí incluso cuando yo dudaba, principalmente a mi mamá por no dejarme bajar los brazos cuando pensé que no iba a poder. Tus palabras, confianza y motivación constante fueron fundamentales para que hoy pueda llegar hasta acá.

A mi familia por el apoyo incondicional y contención a lo largo de este proceso, a mis papás por darme la posibilidad de estudiar esta carrera tan hermosa, sin ustedes nada hubiese sido posible; hicieron todo mucho más fácil de lo que se imaginan.

A mi novio, que estuvo presente durante todos estos años de carrera, alentándome en cada pasito y alegrándose incluso más que yo en cada logro. Gracias por sostenerme, escucharme y estar presente en todo momento

A mis abuelos, que hoy no están físicamente, pero sé que me acompañaron en cada paso. Y a mi coquito, mi fiel compañero, que me acompañó de manera incondicional y hoy tampoco está conmigo

A todas las personas que de una u otra forma estuvieron presentes y me ayudaron e impulsaron a cumplir uno de mis grandes sueños.

A aquellos profesores que transmitieron sus conocimientos y vocación, haciendo posible este camino

Y finalmente, a mí, que con mucho esfuerzo y dedicación logré culminar esta etapa tan importante.

Tabla de contenidos

Introducción **8**

Planteamiento del problema **8**

Justificación **9**

Marco Teórico **9**

- **Postura** **9**
- **Tipos De Postura** **10**
- **Factores Que Influyen En La Postura** **10**
- **Postura Del Docente** **11**
- **Lumbalgia** **13**
- **Cervicalgia** **13**
- **Ergonomía** **14**
- **Higiene Postural** **14**
- **Higiene Postural En El Ámbito Educativo: Manejo Kinésico** **14**
- **Educación primaria** **15**

Objetivos **17**

Metodología **17**

Análisis De Datos **20**

Discusión **27**

Conclusión **28**

Referencias Bibliográficas.....30

Resumen

Introducción: En el ámbito educativo, los docentes permanecen largos periodos de pie o sentados, adoptando posturas forzadas y utilizando mobiliario poco ergonómico, lo que contribuye al desarrollo de trastornos musculoesqueléticos, principalmente en las regiones cervical y lumbar. La falta de formación y conocimiento en ergonomía agrava esta situación, afectando la salud y el rendimiento laboral. **Hipótesis**: Los docentes de nivel primario de la provincia de La Rioja presentan un nivel insuficiente de conocimiento sobre higiene postural. **Objetivos:** Identificar el nivel de conocimiento en higiene postural de los docentes de nivel primario de la ciudad de La Rioja Capital, e indagar la relación entre los años de experiencia docente y el nivel de conocimiento sobre higiene postural, así como reconocer los aspectos en los que los docentes presentan mayores y menores niveles de conocimiento. **Metodología**: Se aplicó un diseño no experimental, de tipo descriptivo simple y de corte transversal, con enfoque mixto cuantitativo-cualitativo. La población estuvo conformada por docentes de nivel primario en actividad de la ciudad de La Rioja Capital. La muestra se seleccionó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia y se utilizó una encuesta estructurada como instrumento de recolección de datos. **Análisis de datos:** Se presentan los resultados en gráficos univariados y bivariados que permiten visualizar las variables estudiadas. Además, se realizaron cruces entre variables para observar posibles relaciones entre el saber definir higiene postural y varios factores relacionados. El 66% de los docentes (n=49) no supo definir correctamente el concepto de higiene postural, el 74% (n=55) desconoce las medidas ergonomicas simples para el aula, el 62% (n=46) rara vez aplica principios de higiene postural en su jornada laboral. **Conclusión:** La investigación permitió confirmar la hipótesis planteada, evidenciando un bajo nivel de conocimiento sobre higiene postural en los docentes de nivel primario de la ciudad de La Rioja, tanto a nivel conceptual como en su aplicación práctica.

Palabras claves: Higiene postural; Docentes; Ergonomía; Salud ocupacional; Educación primaria.

Abstract

Introduction: In the educational setting, teachers spend long periods standing or sitting, adopting awkward postures and using furniture that is not ergonomic, which contributes to the development of musculoskeletal disorders, primarily in the cervical and lumbar regions. A lack of training and knowledge in ergonomics exacerbates this situation, affecting both health and work performance. **Hypothesis**: Elementary school teachers in the province of La Rioja have an insufficient level of knowledge regarding postural hygiene. **Objectives:** To identify the level of knowledge regarding postural hygiene among elementary school teachers in the city of La Rioja Capital; to investigate the relationship between years of teaching experience and the level of knowledge regarding postural hygiene; and to identify the areas in which teachers demonstrate higher and lower levels of knowledge. **Methodology:** A non-experimental, simple descriptive, cross-sectional design was used, employing a mixed quantitative-qualitative approach. The study population consisted of active elementary school teachers in the city of La Rioja. The sample was selected using non-probabilistic convenience sampling, and a structured questionnaire was used as the data collection instrument. Data Analysis: The results are presented in univariate and bivariate graphs that illustrate the variables studied. In addition, cross-tabulations were performed to examine possible relationships between the ability to define proper posture and various related factors. Sixty-six percent of teachers (n=49) were unable to correctly define the concept of postural hygiene, 74% (n=55) were unaware of simple ergonomic measures for the classroom, and 62% (n=46) rarely apply principles of postural hygiene during their workday. **Conclusion:** The study confirmed the proposed hypothesis, revealing a low level of knowledge regarding postural hygiene among elementary school teachers in the city of La Rioja, both conceptually and in practical application.

Keywords: Postural hygiene; Teachers; Ergonomics; Occupational health; Elementary education.

Introducción

La higiene postural comprende el conjunto de normas, hábitos y recomendaciones orientadas a mantener una adecuada alineación corporal durante las actividades cotidianas, tanto dinámicas como estáticas, con el propósito de prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover el bienestar físico (Maset, 2022). En el ámbito educativo, la adopción de posturas inadecuadas constituye una problemática frecuente, tanto en docentes como en alumnos, debido a las prolongadas horas de trabajo en posiciones fijas, el uso de mobiliario poco ergonómico y la falta de educación postural formal en la formación profesional (Menor-Rodríguez et al., 2022).

Diversos estudios han señalado que el personal docente presenta una alta prevalencia de dolor musculoesquelético, especialmente en la región lumbar y cervical, asociado al mantenimiento de posturas forzadas y movimientos repetitivos durante la jornada laboral (Da Costa de Ceballos & Santos, 2015). La falta de conocimiento sobre ergonomía y prevención postural puede agravar estas afecciones, afectando el rendimiento laboral y la calidad de vida del educador (Méndez Adé et al., 2021)

Cuando el educador comprende y aplica los principios de higiene postural —por ejemplo, al sentarse, levantar objetos o escribir en el pizarrón—, transmite a los alumnos la importancia del cuidado corporal y contribuye a prevenir alteraciones musculoesqueléticas desde la infancia. En cambio, la carencia de conocimientos o la falta de aplicación de los mismos limita la incorporación de contenidos preventivos en el ámbito escolar (Amado Merchán, 2020).

Planteamiento del problema

En las escuelas primarias de la ciudad de La Rioja capital, los maestros permanecen largas horas de pie o sentados, realizando movimientos repetitivos a lo largo de la jornada laboral. Estas condiciones, sumadas al desconocimiento o la escasa aplicación de principios de higiene postural, incrementan la

aparición de molestias musculoesqueléticas, lo que puede afectar tanto su salud y desempeño como su capacidad para promover hábitos posturales adecuados entre los alumnos.

En este contexto resulta pertinente conocer el nivel de conocimiento postural que poseen los docentes de nivel primario, con el fin de dimensionar la magnitud de este problema.

¿Cuál es el nivel de conocimiento en higiene postural de los docentes de primaria en la ciudad de la Rioja capital?

Justificación

Estudios previos han evidenciado que los programas de educación postural resultan más efectivos cuando los educadores participan activamente y comprenden los principios ergonómicos básicos. En este sentido, la implicación docente en la enseñanza de hábitos saludables es un factor determinante para el éxito de las intervenciones en salud postural escolar (Méndez Adé et al., 2021).

Esta investigación permitirá identificar tanto áreas de necesidad como fortalezas en el manejo de hábitos posturales, generando información que podrá servir de base para el diseño de futuras estrategias, talleres o programas de promoción de la higiene postural en las escuelas, con el objetivo de mejorar la salud y bienestar tanto de los docentes como de los alumnos.

Marco Teórico

Postura

La postura puede definirse como la manera en que está colocado el cuerpo o una parte del cuerpo de una persona (Real academia española [RAE], 2024); De acuerdo con Maset (2022), una postura correcta es aquella que no fatiga, no provoca dolor o sobrecarga de la columna ni altera el equilibrio, el ritmo o la movilidad humana, dentro de los parámetros de actividad normales.

En el mismo sentido, se señala que "La postura se define normalmente como la posición relativa que adoptan las diferentes partes del cuerpo" (Kendall et al., 2000). Además, se afirma que la postura correcta es aquella que permite un estado de equilibrio muscular y esquelético que protege a las estructuras corporales de sostén frente a las lesiones o a las deformaciones progresivas independientemente de la posición (erecta, en decúbito, en cuclillas, inclinada) en la que estas estructuras se encuentran en movimiento o en reposo. En estas condiciones, los músculos trabajarán con mayor rendimiento y las posturas correctas resultan óptimas para los órganos torácicos y abdominales. Por el contrario, las posturas inadecuadas son consecuencia de fallos en la relación entre diversas partes del cuerpo, dando lugar a un incremento de la tensión sobre las estructuras de sostén, por lo que se producirá un equilibrio menos eficiente del cuerpo sobre su base de sujeción.

Tipos De Postura

La postura puede clasificarse en estática y dinámica según la condición de movimiento del cuerpo. La postura estática hace referencia a la posición corporal cuando no estamos en movimiento como al estar sentados, de pie parados o durmiendo. En cambio, la postura dinámica se refiere a cómo se sostiene el cuerpo y como se alinea cuando estamos en movimiento. Por ejemplo, cuando caminamos, nos agachamos a recoger algo o corremos.

Factores Que Influyen En La Postura

La postura corporal está determinada por una combinación de factores los cuales influyen tanto en su desarrollo como en su mantenimiento.

Por un lado, los **factores externos** son de tipo ambiental e influyen en el desarrollo y en el mantenimiento de una adecuada postura corporal. Dentro de este grupo se distinguen dos tipos: factores intrínsecos y extrínsecos. Los factores *Intrínsecos* son aquellos elementos del exterior, que, mediante un proceso interno de adaptación, ajustamos y modificamos a nuestra realidad para que

contribuyan positivamente en nuestra vida diaria; como por ejemplo los conocimientos o hábitos adquiridos para sentarse correctamente. En cambio, los factores *extrínsecos* son aquellos provenientes del exterior que se refieren a los objetos con los que el cuerpo interactúa. Algunos ejemplos serían las sillas, la cama, la mochila, entre otros.

Por otro lado, los **factores internos** son aquellos propios de la persona. Se caracterizan por ser particulares e individuales y se pueden dividir en dos tipos: fisiológicos o hereditarios y psicológicos o emocionales. Los *fisiológicos o hereditarios* son los principales factores que influyen en la postura corporal, entre ellos cabe destacar el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud y las particularidades de las extremidades, de los músculos posturales, de la flexibilidad y de la lateralidad. Por su parte, los *psicológicos o emocionales* se relacionan con el control y regulación de movimientos por parte del sistema nervioso central a través de los esquemas motores. Esto implica que el estado de ánimo también influye en nuestra postura. Por ejemplo, si estamos alegres, confiados, nuestra postura será erguida y segura, mientras que si, por el contrario, nos encontramos abatidos, nuestra postura será más tensa y tímida (Amado Merchán, 2020).

Postura Del Docente

La ejecución de la profesión docente demanda altas exigencias físicas; las características de su función en los ámbitos de primaria y secundaria así lo indican.

Los maestros suelen adoptar posturas prolongadas de sedestación (sentado) durante la corrección de exámenes (tarea que suele exceder los horarios de trabajo áulico) y mantener largos periodos de bipedestación durante gran parte de la jornada de trabajo. Asimismo, la naturaleza de las distintas tareas docentes implica numerosas actividades físicas incómodas, como el uso frecuente de la flexión cervical (por ejemplo, al leer, preparar clases, corregir tareas y exámenes, trabajar con el ordenador o realizar tareas administrativas), escribir repetidamente en la pizarra con las manos

elevadas por encima de los hombros, levantar objetos pesados como libros, exámenes y proyectores, permanecer de pie durante largos periodos de tiempo en posturas inadecuadas al impartir clase y supervisar al alumnado, mantener posturas sentadas inadecuadas durante varias horas y adoptar posturas incómodas y forzadas, como inclinarse o girar repetidamente al ir de la pizarra al aula y viceversa, lo que genera una tensión constante en el sistema musculo esquelético (Fahmy et al., 2022). Mora (2022) manifiesta que en la bipedestación prolongada se observa que hay una tendencia a aumentar la curvatura de la zona lumbar (*hiperlordosis lumbar)* y eso provoca un incremento de la presión intradiscal a este nivel. Además, se observa una tendencia a la retracción de la cadena muscular posterior (acortamiento de los músculos erectores espinales e isquiotibiales) por el hecho de tener que mantener la posición erecta contra la gravedad. Todo esto conlleva una sobrecarga muscular, signos de fatiga o debilidad y la aparición de dolor en algunos casos.

Adicionalmente, los factores como la presencia de sobrepeso u obesidad o la falta de conocimientos sobre higiene postural, entre otras, se relacionan directamente con los trastornos músculo esqueléticos (TME), un cuadro que impacta directamente en el perfil patológico del docente, generando dolencias, y/o malestares en periodos agudos o crónicos, y en algunos casos provocando el cese de su actividad laboral (Benítez, 2014).

Según la Federación de la Enseñanza (2017), aproximadamente el 80% de todas las patologías musculoesqueléticas de los docentes se localizan en la espalda, principalmente en la región cervical y lumbar, y en las extremidades superiores, posicionándolas como los TME más frecuentes de esta población.

A pesar de la gran variedad de patologías del aparato locomotor asociadas a la práctica docente, muchas de ellas no son reconocidas como enfermedades laborales propiamente dichas.

Figura 1. *Representación de postura sostenida durante corrección*

Notas. Imagen generada con ChatGPT (openAI, 2026). Se observa la postura sostenida en flexión caracterizada por un aumento de la carga en columna cervical y dorsal.

Lumbalgia

Se la define como la presencia de dolor en la región lumbar, comprendida entre el borde inferior de las costillas y los glúteos; dificulta el movimiento, afecta la calidad de vida y el bienestar mental, y puede limitar las actividades laborales y la interacción con familiares y amigos (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

Cervicalgia

Hace referencia a la presencia de dolor localizado en la región cervical de la columna vertebral, circunscrito en general entre el occipucio y la tercera vértebra dorsal. Es una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada con una afectación tisular importante (Morales et al., 2015)

Ergonomía

Según la Organización internacional del trabajo [OIT] (2024) la ergonomía "es la disciplina científica que se ocupa de comprender las interacciones entre los seres humanos y los demás elementos de un sistema". Esta disciplina implica el estudio sistemático de las personas en el trabajo, con el objetivo de optimizar las condiciones laborales, mejorar el bienestar del trabajador y prevenir posibles lesiones.

La aplicación de los principios ergonómicos dentro del contexto educativo resulta esencial, ya que permite adaptar las tareas, los espacios y los materiales del trabajo a las características del docente, favoreciendo así un desempeño más saludable y eficiente.

Higiene Postural

En estrecha relación con la ergonomía, la higiene postural comprende el conjunto de normas, hábitos y recomendaciones orientadas a mantener una adecuada alineación corporal durante las actividades cotidianas, tanto dinámicas como estáticas, con el propósito de prevenir lesiones musculoesqueléticas y promover el bienestar físico (Maset, 2022). La higiene postural se puede aplicar en todos los ámbitos laborales, siendo el ámbito educativo el más relevante para esta investigación.

Higiene Postural En El Ámbito Educativo: Manejo Kinésico

En el maestro

El esfuerzo físico es parte de toda actividad laboral, no sólo es un componente de los trabajos «pesados» sino que es un elemento de fatiga importante. Por lo tanto, SUTEBA (2013) propone las siguientes recomendaciones para que el docente los pueda incorporar en su ámbito laboral:

1. Escribir en el pizarrón a la altura de los ojos, aunque sea necesario borrar con mayor frecuencia, para evitar el esfuerzo del cuello.
2. No presionar fuertemente la tiza; procurar relajar los músculos de la mano y del antebrazo.
3. Colocar un banquito, cajón o bloque de madera de aproximadamente 15 cm de alto (o una guía telefónica) debajo del escritorio o mesa, y apoyar los pies sobre él, de modo que las rodillas queden más altas que las caderas, la espalda permanezca recta y la zona lumbar descanse.
4. Evitar cargar excesivo peso en el bolso utilizado para ir a la escuela y llevarlo cruzado en bandolera. En caso de utilizar mochila, procurar que quede bien apoyada sobre la espalda.
5. Utilizar un atril al leer o corregir tareas, con el fin de prevenir dolores cervicales (puede improvisarse con una pila de libros).
6. En caso de que el espacio lo permita, acercarse al banco del alumno por detrás y no desde el costado al momento de corregir o revisar escritos, para evitar el esfuerzo de la columna lumbar.
7. Alternar el peso del cuerpo entre ambas piernas cuando se permanezca de pie por períodos prolongados, a fin de prevenir molestias en la zona lumbar.
8. Levantar objetos pesados flexionando las rodillas y las caderas, evitando flexionar el tronco, para proteger la columna dorso-lumbar.

Educación primaria

La Educación Primaria es obligatoria para todos los niños y niñas a partir de los 6 años. Su finalidad consiste en proporcionar una formación integral, básica y común; garantizando el acceso a un

conjunto de saberes comunes y ofreciendo las condiciones necesarias para el desarrollo integral de la infancia en todas sus dimensiones.

Entre sus objetivos, la Ley de Educación Nacional (LEN) N° 26.206 se propone brindar oportunidades equitativas a todos los niños y niñas para el aprendizaje de saberes significativos en los diversos campos del conocimiento, en especial la Lengua y la Comunicación, las Ciencias Sociales, la Matemática, las Ciencias Naturales y el Medio Ambiente, las Lenguas Extranjeras, el Arte y la Cultura; y la capacidad de aplicarlos en situaciones de la vida cotidiana.

La definición de este piso común de contenidos clave y relevantes, por área y por año de estudio, impulsados por el Estado Nacional y acordados con la participación de todas las Provincias, está destinado a fortalecer la unidad del sistema educativo.

Las jurisdicciones han optado por diferentes estructuras para el Nivel Primario y se agrupan de la siguiente forma: con estructura de 6 años de estudio las provincias de Buenos Aires, Catamarca, Chubut, Córdoba, Corrientes, Entre Ríos, Formosa, La Pampa, San Juan, San Luis, Tierra del Fuego y Tucumán. Mientras que con estructura de 7 años las provincias Chaco, Jujuy, La Rioja, Mendoza, Misiones, Neuquén, Río Negro, Salta, Santa Cruz, Santa Fe, Santiago del Estero y la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Estado del arte

La evidencia científica respalda la importancia del conocimiento de la higiene postural en docentes. Estudios como el de Borrego et al. (2018) concluye que la educación postural o educación en higiene postural, es necesaria actualmente en el ámbito escolar. Numerosos alumnos y alumnas pueden sufrir daños en su columna vertebral debido a una mala postura al sentarse en clase, la realización incorrecta de actividades físicas, o el exceso de peso en las mochilas escolares, entre otros.

Por otro lado, Núñez, (2013) advierte que un buen conocimiento teórico y práctico por parte los docentes y el ámbito familiar podría repercutir de manera efectiva en el entorno estudiantil y así disminuir los hábitos posturales incorrectos y las patologías que de ellos derivan.

Sin embargo, en la provincia de la Rioja no se han encontrado investigaciones previas que especifiquen el nivel de conocimiento en higiene postural en docentes, lo que evidencia una falta de estudios locales sobre esta problemática dentro del contexto educativo.

En conclusión, la evidencia muestra la importancia de la educación postural en el ámbito escolar, pero el conocimiento docente en esta materia no siempre es suficiente.

Hipótesis

Los docentes de nivel primario de la ciudad de La Rioja Capital presentan un nivel insuficiente de conocimiento sobre higiene postural.

Objetivos

Objetivo General

Identificar el nivel de conocimiento en higiene postural de los docentes de nivel primario de la ciudad de la Rioja capital.

Objetivos Específicos

- Indagar la relación entre los años de experiencia docente y el nivel de conocimiento en higiene postural.
- Identificar los aspectos de higiene postural en la que los docentes presentan mayores y menores niveles de conocimiento.

Metodología

Diseño

En este estudio se optó por un diseño no experimental, de tipo descriptivo simple y de corte transversal. Asimismo, se utilizó un enfoque metodológico mixto cualicuantitativo con el fin de medir el nivel de conocimiento que poseen los docentes de nivel primario sobre higiene postural.

Esta investigación se plantea como carácter preliminar, orientada a constituir una base que permita orientar futuras investigaciones, así como el diseño e implementación de programas de capacitación, promoción y prevención en higiene postural dentro del ámbito educativo.

Población Y Muestra

La población estuvo conformada por docentes de nivel primario de la ciudad de La Rioja Capital. Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia mediante una encuesta estructurada, diseñada con variables específicas para saber el conocimiento de los docentes sobre higiene postural. Se obtuvo una muestra de 74 docentes.

Criterios De Inclusión

- Docentes de nivel primario de la Ciudad de la Rioja Capital.
- Aquellos que se encuentren en actividad en el momento de la recolección de datos.

Criterios De Exclusión

- Docentes que no desempeñen tareas frente al aula.
- Docentes que se encuentren de licencia.

Categorización De Variables

Tabla 1. Variables categorizadas

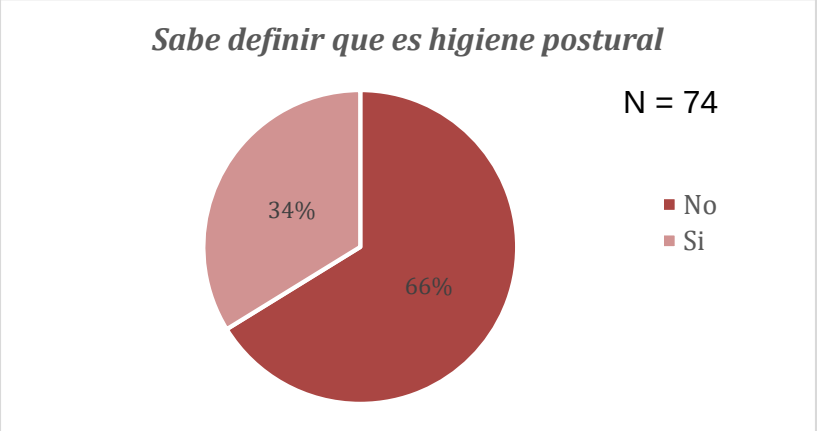
Variable	Variable operacional	Indicador	Instrumento
Edad	Cualitativa ordinal agrupada	1. Menor a 30 años 2. 31 a 50 años 3. Mayor a 50 años	Encuesta
Años de experiencia docente	Cualitativa ordinal agrupada	1. Menos de 5 años 2. Entre 5 y 10 años 3. Entre 11 y 20 años 4. Más de 20 años	Encuesta
Capacitación o formación en higiene postural	Cualitativa nominal	1. Si 2. No	Encuesta
Sabe definir higiene postural	Cualitativa nominal	1. Si 2. No	Encuesta
Conocimiento sobre medidas ergonómicas simples	Cualitativa nominal	1. Si 2. No	Encuesta
Promoción de hábitos saludables	Cualitativa nominal	1. Si, frecuentemente 2. A veces 3. No	Encuesta

Variable	Variable operacional	Indicador	Instrumento
Aplica los principios de higiene postural durante su jornada laboral	Cualitativa nominal	1. Siempre 2. A veces 3. Rara vez 4. Nunca	Encuesta

Análisis De Datos

El análisis de datos recolectados se realizó a partir de los resultados obtenidos mediante la encuesta aplicada a docentes de nivel primario de ciudad de la Rioja, capital. Se presentan los resultados en gráficos univariados y bivariados que permiten visualizar las variables estudiadas. Además, se realizaron cruces entre variables para observar posibles relaciones entre el saber definir higiene postural y varios factores relacionados. Esto busca ofrecer una comprensión más profunda y contextualizada de los datos.

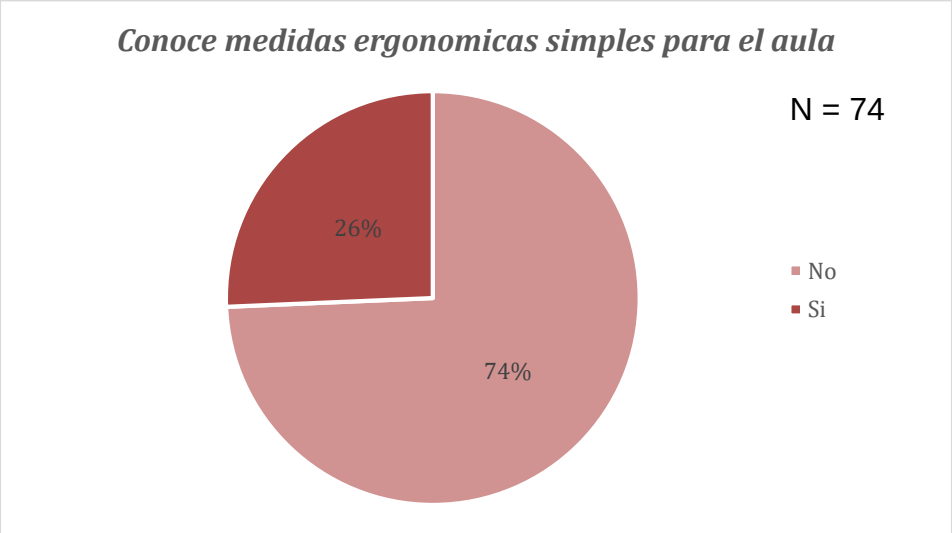
Gráfico 1. *Saber definir higiene postural*



En el gráfico 1 se presenta el nivel de conocimiento de los docentes respecto a la definición de higiene postural. Los datos muestran que el 66% de los docentes (n = 49) no saben definir adecuadamente este concepto, mientras que solo el 34% (n = 25) sabe definirlo correctamente.

Este hallazgo evidencia un déficit considerable en el conocimiento básico sobre higiene postural entre los docentes de nivel primario, lo cual resulta relevante dentro del objetivo general de esta investigación. Este hallazgo refuerza la necesidad de fortalecer la capacitación docente en esta temática.

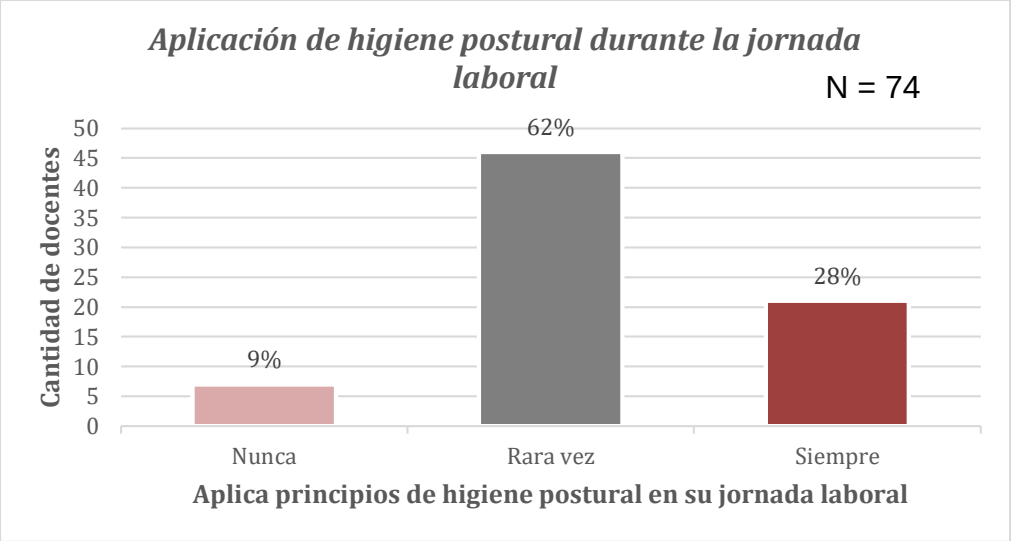
Gráfico 2. *Conocimiento de medidas ergonómicas simples para el aula.*



En el gráfico 2 se muestra el conocimiento de medidas ergonómicos simples para el aula del docente, tales como: altura ideal para escribir en el pizarrón, altura de mesa/silla y forma correcta para sentarse. El 74% (n = 55) desconoce estas medidas ergonómicas, mientras que el 26% (n = 19) afirma tener conocimiento sobre esto.

Los resultados evidencian un bajo nivel de alfabetización ergonómica entre los docentes evaluados de la provincia de La Rioja. Lo cual resulta relevante dado el impacto que estas prácticas tienen en la prevención de las patologías musculoesqueléticas en los docentes.

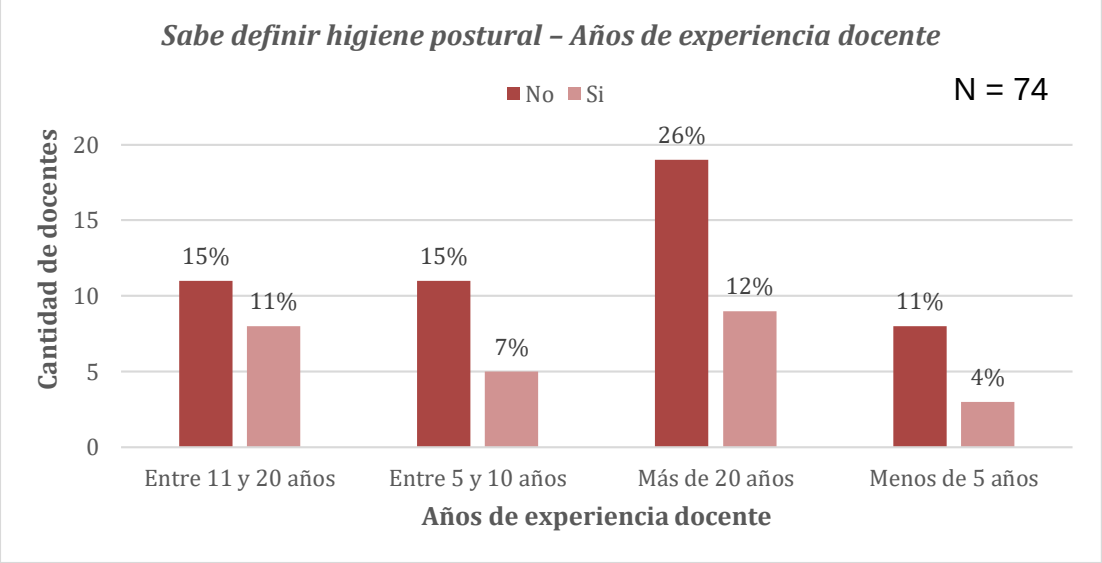
Gráfico 3. *Aplicación de higiene postural durante la jornada laboral*



El presente gráfico nos permite conocer la frecuencia con la que los docentes aplican los principios de la higiene postural durante su jornada laboral. Los resultados indican que el 9% (n = 7) respondieron que nunca lo aplican, el 62% (n = 46) rara vez lo hace y el 28% (n = 21) siempre lo aplican.

Esta distribución evidencia que un porcentaje considerable de docentes no incorpora de manera regular estrategias de autocuidado postural en su jornada laboral diaria lo cual subraya la necesidad de fortalecer la formación en hábitos posturales saludables dentro de este ámbito laboral.

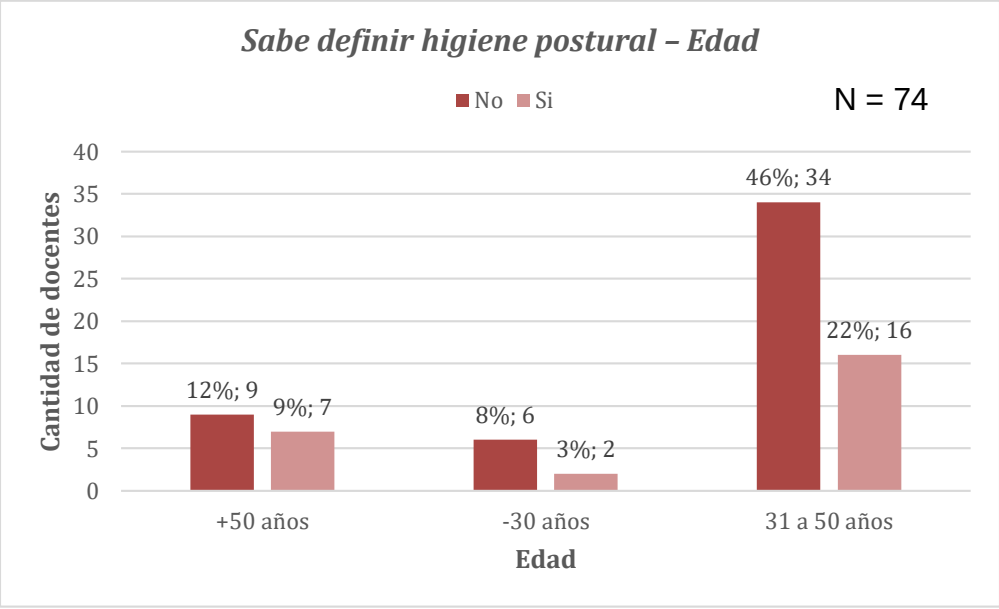
Gráfico 4. *Sabe definir higiene postural – Años de experiencia docente*



En el Gráfico 4 se observa la relación entre la capacidad de definir el concepto de higiene postural y los años de experiencia docente. En el grupo con entre 11 y 20 años de experiencia, el 15% de los docentes no sabe definir el concepto (n = 11), mientras que el 11% sí lo sabe (n = 8). En el grupo con entre 5 y 10 años de experiencia, el 15% no sabe definirlo (n = 11) y el 7% sí (n = 5). En el grupo con más de 20 años de experiencia, el 26% no sabe definirlo (n = 19) y el 12% sí (n = 9). Finalmente, entre los docentes con menos de 5 años de experiencia, el 11% no sabe definirlo (n = 8) y el 4% sí (n = 3).

Esta información hace referencia a que independientemente de los años de experiencia, en todos los grupos predomina el desconocimiento sobre la definición de higiene postural. Esta tendencia sugiere que los años de experiencia profesional no se asocia necesariamente a un mayor nivel de conocimiento en esta temática.

Gráfico 5. *Sabe definir higiene postural – Edad*

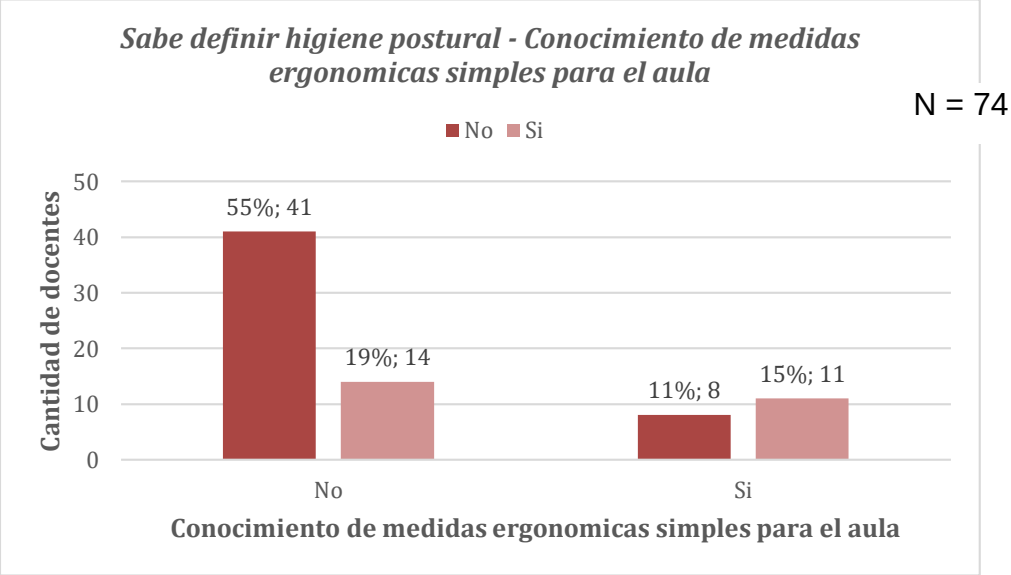


El gráfico 5 analiza la relación entre la capacidad de los docentes para definir correctamente la higiene postural y su edad. En el grupo de docentes mayores de 50 años, el 12% (n = 9) no posee conocimientos sobre higiene postural, mientras que el 9% (n = 7) sí los tiene. En el grupo de docentes

menores de 30 años, el 8% (n = 6) carece de conocimiento, y el 3% (n = 2) lo posee. Finalmente, en el grupo de docentes de entre 31 y 50 años, el 46% (n = 34) no tiene conocimientos sobre higiene postural, mientras que el 22% (n = 16) sí los posee.

Los resultados antes mencionados revelan que, si bien el grupo de docentes entre 31 a 50 años de edad presenta mayor porcentaje en cuanto al desconocimiento, este patrón se repite en los tres grupos etarios. Es decir que este desconocimiento no se relaciona con la edad ya que se observa de manera generalizada en todos los rangos analizados.

Gráfico 6. *Sabe definir higiene postural – Conocimiento de medidas ergonómicas simples para el aula.*



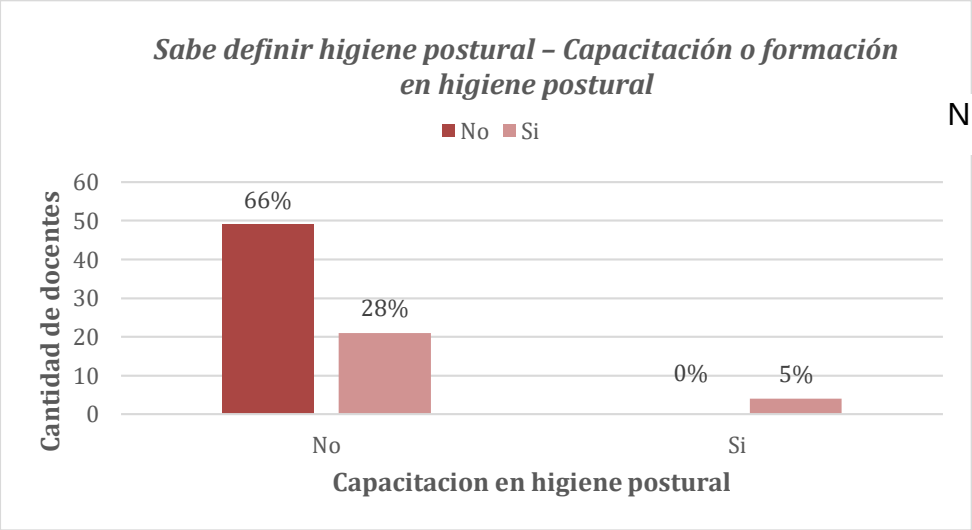
En el Gráfico 6 se presenta la relación entre la capacidad de definir el concepto de higiene postural y el conocimiento de medidas ergonómicas simples para el aula como: altura ideal para escribir en el pizarrón, altura de mesa/silla y forma correcta para sentarse.

Se observa que el 55% de los docentes (n = 41) no sabe definir higiene postural ni posee conocimientos sobre medidas ergonómicas simples. El 19% (n = 14) sí sabe definir el concepto, pero no cuenta con dichos conocimientos. En contraste, el 11% (n = 8) manifiesta conocer medidas ergonómicas simples para el aula, aunque no sabe definir correctamente higiene postural. Finalmente, el 15% (n = 11)

demuestra conocimiento tanto del concepto de higiene postural como de las medidas ergonómicas simples aplicables al aula.

Si bien, en términos generales, la mayoría de los docentes desconoce las medidas ergonómicas simples, al comparar ambos grupos se observa que, entre quienes poseen conocimiento sobre dichas medidas, predominan aquellos que saben definir correctamente el concepto de higiene postural. Estos resultados evidencian que los docentes con una comprensión conceptual adecuada de la higiene postural tienden a presentar también un mayor conocimiento de las medidas ergonómicas aplicables al aula, lo que sugiere una relación positiva entre el conocimiento teórico y la aplicación práctica de los principios de ergonomía en el entorno laboral docente, y viceversa.

Gráfico 7. *Sabe definir higiene postural – Capacitación o formación en higiene postural*

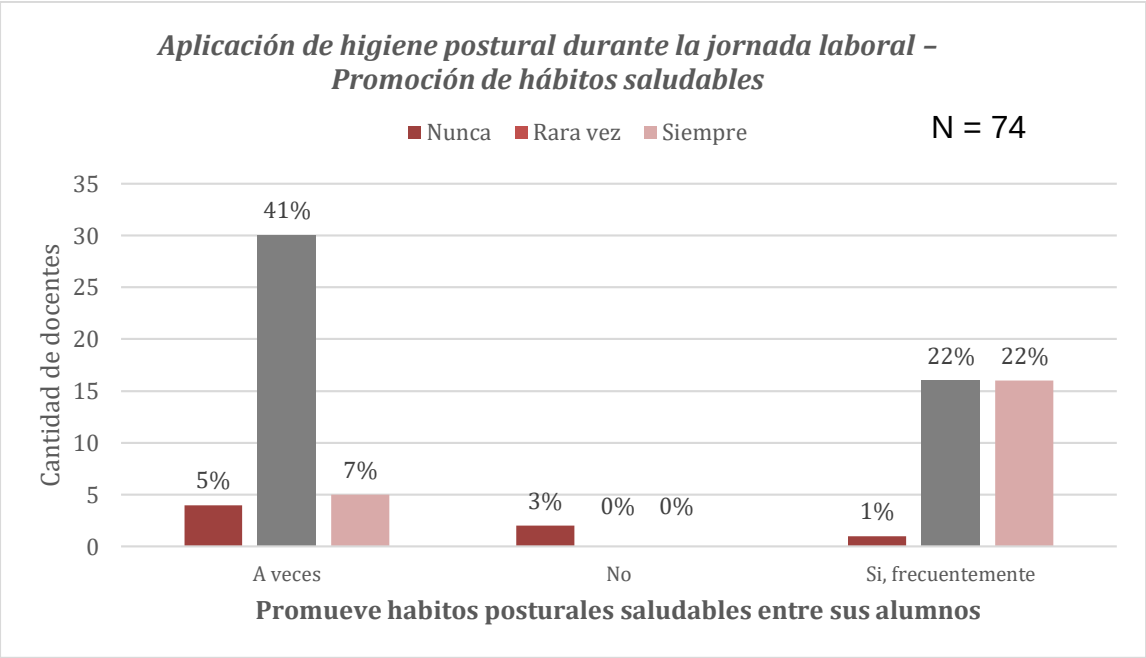


El Gráfico 7 muestra la relación entre la capacidad de los docentes para definir correctamente el concepto de higiene postural y su formación o capacitación en este tema. Se observa que el 66% de los docentes (n = 49) no ha recibido capacitación y, además, no puede definir correctamente la higiene postural. Por otro lado, el 28% (n = 21) no ha recibido capacitación, pero sí es capaz de definir correctamente el concepto. Solo el 5% de los docentes (n = 4) ha recibido capacitación y también puede

definir correctamente la higiene postural. No se registraron docentes que hayan recibido capacitación, pero no sepan definir este concepto.

Estos datos muestran que las capacitaciones son escasas. La ausencia de capacitación se relaciona fuertemente con el desconocimiento del concepto, lo que resalta la necesidad de desarrollar instancias de capacitación continua en ergonomía escolar.

Gráfico 8. *Aplicación de higiene postural durante la jornada laboral – Promoción de hábitos saludables*



El gráfico 8 muestra la frecuencia con la que los docentes promueven hábitos posturales saludables entre sus alumnos, en relación con su propia aplicación de la higiene postural.

Dentro de los docentes que a veces promueven hábitos posturales saludables en sus alumnos, el 5% (n = 4) nunca aplica estrategias de autocuidado postural, el 41% rara vez lo hace (n = 30) y el 7% (n = 5) siempre aplica la higiene postural en su jornada laboral. Por otro lado, de los docentes que no promueven hábitos posturales saludables a sus alumnos, el 3% (n = 2) nunca aplica higiene postural en su jornada laboral. Finalmente, entre los docentes que frecuentemente promueve hábitos posturales

entre sus alumnos, el 1% (n = 1) nunca aplica higiene postural en su jornada laboral, el 22% (n = 16) rara vez y el 22% (n = 16) siempre lo aplica.

Teniendo en cuenta los datos expuestos, aquellos muestran una distribución heterogénea. Si bien un grupo considerable de docentes declara promover frecuentemente hábitos saludables y aplicar tanto con regularidad (22%) como con total frecuencia (siempre) la auto higiene postural, también se muestra un porcentaje relevante que solo lo hace de forma esporádica (41%). Los datos sugieren que ni la promoción ni aplicación de hábitos saludables es una práctica sistemática entre todos los docentes.

Discusión

De acuerdo con los datos que se obtuvieron en la muestra y según lo graficado se puede evidenciar que hay un bajo nivel de conocimiento en higiene postural en los docentes de nivel primario de la ciudad de la Rioja Capital.

En cuanto al saber definir “higiene postural” de los docentes, más de la mitad de los entrevistados no sabe definirlo correctamente. Esto podría estar vinculado a la escasa incorporación de contenido ergonómico dentro de la formación/capacitación docente. Dicho esto, se demuestra una limitación dentro del campo kinésico; el conocimiento conceptual es una base necesaria para el desarrollo de conductas preventivas por lo que su ausencia limita la adopción de estrategias de autocuidado.

Por otro lado, respecto al nivel de conocimiento sobre las medidas ergonómicas simples aplicables al aula, se observa un escenario parecido. Aun así, aunque el docente no reconoce explícitamente las medidas ergonómicas, existe un porcentaje que las aplica rara vez (62%). Se deduce que algunos de los docentes pueden aplicar estas medidas no de manera consciente, sino por imitación o de forma empírica, sin comprender plenamente su propósito o fundamento. Adicionalmente, si analizamos la relación entre el saber definir la higiene postural y el conocimiento de las medidas

ergonómicas simples, se identifica una relación positiva; a mayor saber sobre la higiene, mayor conocimiento de sus medidas. Y viceversa. Esto refuerza la importancia de la formación teórica sugiriendo que esta podría tener un impacto significativo en la mejora de las practicas posturales dentro del ámbito escolar.

En cuanto a la edad y años de experiencia, ninguno influye en el nivel de conocimiento sobre higiene postural, ya que el desconocimiento se observa en ambos grupos. Este hallazgo indica que la experiencia laboral no garantiza la adquisición de conocimiento en salud laboral.

Ante la debilidad identificada en el presente trabajo de investigación, estas carencias de conocimientos podrían limitar el impacto positivo que según Núñez (2013), tiene la formación teórica y práctica de los docentes sobre la adquisición de hábitos saludables en el entorno escolar, por lo que se refuerza de que el conocimiento y la correcta aplicación de las medidas de higiene postural no solo permiten reducir el riesgo de patologías musculoesqueléticas en los docentes y en los alumnos, sino también fomentar un ambiente pedagógico más seguro y saludable.

Desde una perspectiva kinesiológica, los resultados de esta investigación ponen en evidencia la necesidad de fortalecer la inclusión de contenidos de higiene postural dentro de las propuestas de formación docente y en programas de capacitación continua. Asimismo, resaltan la importancia del trabajo interdisciplinario entre el ámbito educativo y los profesionales de kinesiología, quienes pueden desempeñar un rol clave en el diseño e implementación de estrategias preventivas orientadas a mejorar la calidad de vida laboral del docente y promover entornos más saludables.

Conclusión

El presenta trabajo de investigación permite confirmar la hipótesis planteada y a su vez dar cumplimiento al objetivo general propuesto: se identificó un bajo nivel de conocimiento general de la

higiene postural en los docentes de nivel primario de la ciudad de la Rioja Capital, tanto a nivel conceptual como práctico.

No obstante, es importante reconocer ciertas limitaciones presentes en este trabajo. La muestra reducida y el breve período destinado a la recolección de datos restringen la posibilidad de generalizar los resultados obtenidos, dificultando su extrapolación a poblaciones docentes más amplias. Estas debilidades metodológicas evidencian la necesidad de futuras investigaciones con un mayor alcance muestral y tiempos de aplicación más prolongados, que permitan consolidar los hallazgos y profundizar en la comprensión del impacto de la higiene postural en el ámbito educativo desde la perspectiva kinesiológica.

En este contexto, fortalecer la formación docente en higiene postural y ergonomía mediante programas de capacitación se presenta como una estrategia prioritaria que favorece la adopción de hábitos posturales saludables, contribuye a la prevención de trastornos musculoesqueléticos y promueve entornos educativos más saludables tanto para docentes como para alumnos.

Referencias Bibliográficas

Amado Merchán, A. (2020). Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. *NPunto, 3*(27), 4-22. https://www.npunto.es/revista/27/higiene-postural-y-prevencion-del-dolor-de-espalda-en-escolares

Benítez, F. E. (2014). Las condiciones de trabajo del docente de nivel primario y su relación con las lesiones músculo-esqueléticas [Tesis de licenciatura, Instituto Universitario de Ciencias de la Salud – Fundación H. A. Barceló] https://repositorio.barcelo.edu.ar/server/api/core/bitstreams/7478db9c-25be-4baf-842a-ada61139062c/content

Borrego, F. C., Jiménez, J. L. U., La Guardia García, J. J., Ruz, R. P., & Del Mar Cepero González, M. (2018). *Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática*. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6736327

Da Costa de Ceballos, A. G., & Santos, G. B. (2015). Factors associated with musculoskeletal pain among teachers: sociodemographics aspects, general health and well-being at work. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, *18*(3), 702-715. https://doi.org/10.1590/1980-5497201500030015

Ergonomía. (2024, 5 agosto). International Labour Organization. https://www.ilo.org/es/ergonomia

Fahmy, V. F., Momen, M. A. M. T., Mostafa, N. S., & Elawady, M. Y. (2022). Prevalence, risk factors and quality of life impact of work-related musculoskeletal disorders among school teachers in Cairo, Egypt. BMC Public Health, 22(1), 2257. https://doi.org/10.1186/s12889-022-14712-6

Federación de Trabajadores de la Enseñanza. (2017). Lesiones músculo-esqueléticas. Catálogo de enfermedades profesionales de los docentes de centros educativos públicos de primer ciclo de

educación infantil, primaria y secundaria obligatoria https://saludlaboral.org/wp-content/uploads/2017/02/musculoesqueleticos.pdf

Kendall, F. P., McCreary, E. K., & Provance, P. G. (2000). Kendall's músculos: pruebas, funciones y dolor postural. Recuperado de https://www.circuitoultras.org/wp-content/uploads/2025/03/Musculos-Pruebas-funciones-y-dolor-postural.pdf

Maset, J. (2022). *¿En qué consiste la higiene postural? Cuidado de tu espalda.* CinfaSalud. Revisado el 15 de junio de 2025. https://cinfasalud.cinfa.com/p/higiene-postural

Méndez Adé, E., Cabeza Bernardos, D., Martín Nuez, I., Cuartero Usan, M. P., Badía Lázaro, I., & Sanmartín Xifre, M. (2021). *Educación e higiene postural en el ámbito escolar. Enfoque desde la fisioterapia.* Revista Sanitaria de Investigación. Recuperado de https://revistasanitariadeinvestigacion.com/educacion-e-higiene-postural-en-el-ambito-escolar-enfoque-desde-la-fisioterapia

Menor-Rodríguez, M. J., Rodríguez-Blanque, R., Montiel-Troya, M., Cortés-Martín, J., Aguilar-Cordero, M. J., & Sánchez-García, J. C. (2022). Educational Intervention in the Postural Hygiene of School-Age Children. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, *10*(5), 864. https://doi.org/10.3390/healthcare10050864

Mora, E. (2022c, enero 26). La importancia de la postura en los docentes. Corporación Fisiogestión. https://www.activasalut.com/la-importancia-de-la-postura-en-los-docentes

Morales, A., Lavanderos, S., Haase, J., & Riquelme, C. P. (2015). Revisión bibliográfica: factores de riesgo en patologías musculoesqueléticas. *Dolor*, 32-42. https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-907605

Núñez, R. A. (2013). Análisis de los hábitos posturales en docentes. Dialnet. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6423779

OpenAI. (2026). Representación de postura sostenida durante corrección [Imagen generada con inteligencia artificial mediante ChatGPT]. https://chat.openai.com

Organización Mundial de la Salud. (2023). Low back pain [Hoja informativa]. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/low-back-pain

Real Academia Española. (2024). Postura. En Diccionario de la lengua española (ed. 23ª). https://dle.rae.es/postura

SUTEBA. (2013). *Cuidados posturales: Cómo reconocer las posturas que afectan a la salud en la docencia*. Recuperado de https://www.suteba.org.ar/cuidados-posturales-como-reconocer-las-posturas-que-afectan-a-la-salud-en-la-docencia-6316.html