

Universidad FASTA
Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Educación Física

ALINEACIÓN POSTURAL Y DESALINEACIÓN POSTURAL EN EL AMBITO LABORAL EN
LOS CONTADORES PÚBLICOS DE ENTRE 25 Y 35 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE
SAN FRANCISCO

Alumna: Prof. Cecilia B. Andreis

Director Trabajo Final: Lic. Javier L. Castelli

Trabajo final presentado para acceder al título de Licenciado en Educación Física

Universidad FASTA. Mar del Plata.
Gascón 3145 B7600FNK. 0223 4990463
www.ufasta.edu.ar

Repositorio Digital de la UFASTA

AUTORIZACION DEL AUTOR

En calidad de TITULAR de los derechos de autor de la obra que se detalla a continuación, y sin infringir según mi conocimiento derechos de terceros, por la presente informo a la Universidad FASTA mi decisión de concederle en forma gratuita, no exclusiva y por tiempo ilimitado la autorización para:

- Publicar el texto del trabajo más abajo indicado, exclusivamente en medio digital, en el sitio web de la Facultad y/o Universidad, por Internet, a título de divulgación gratuita de la producción científica generada por la Facultad, a partir de la fecha especificada.
- Permitir a la Biblioteca que sin producir cambios en el contenido, establezca los formatos de publicación en la web para su más adecuada visualización y la realización de copias digitales y migraciones de formato necesarias para la seguridad, res- guardo y preservación a largo plazo de la presente obra.

1. Autor. Apellido y Nombre: Andreis, Cecilia Beatriz

Tipo y N° de Documento: 34.469.069

Teléfono/s: (03564) – 429630 / 15505069

E-mail: ceciliandreis@gmail.com

Título obtenido Licenciado en Educación Física

2. Identificación de la Obra

ALINEACIÓN POSTURAL Y DESALINEACIÓN POSTURAL EN EL AMBITO LABORAL EN
LOS CONTADORES PÚBLICOS DE ENTRE 25 Y 35 AÑOS DE EDAD DE LA CIUDAD DE
SAN FRANCISCO

3. AUTORIZO LA PUBLICACIÓN obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimien- to- NoComercial-CompartirIgual 3.0 Unported](#)



San Francisco, Córdoba, 02 de Mayo del 2016

Dedicatoria.

A Dios.

Por haberme permitido llegar a este momento y haberme dado salud para poder lograr esta meta propuesta hace un tiempo atrás.

A mi familia.

Por ser mi pilar y sostén en todo lo que soy. Sus consejos y motivación permanente hicieron que no bajara los brazos y continuara estudiando. Gracias por su apoyo incondicional.

Agradecimiento.

El presente trabajo de graduación final me gustaría agradecer a la Universidad de FASTA por darme la oportunidad de estudiar y ser una profesional.

A mi tutor de tesina, Lic. Javier Castelli por su dedicación y esfuerzo, quien con sus conocimientos y paciencia ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

También me gustaría agradecer a mi Profesor de tesina Alejandro De Brandi, por brindarme las herramientas necesarias para realizar mi trabajo de graduación final, junto a demás profesores que lo acompañaron.

Y por último a mi familia, amigas y colegas que de manera incondicional siempre están presentes en cada momento, dando ánimo, consejos y apoyo.

Para ellos: Muchas gracias y que Dios los bendiga.

Índice de Contenido

Contenido

Resumen	- 6 -
Palabras Claves	- 6 -
Introducción	- 6 -
Encuadre Metodológico	- 7 -
Problema de Investigación.....	- 7 -
Objetivo General.....	- 7 -
Objetivo Específicos.....	- 7 -
Capítulo I. Marco teórico	- 8 -
Salud	- 8 -
Sedentarismo	- 8 -
Postura	- 10 -
Alineación y desalineación postural	- 12 -
Ámbito laboral.....	- 14 -
Ejercicio físico y actividad física.....	- 17 -
Capítulo II. La población objeto de estudio	- 18 -
Materiales y métodos.....	- 18 -
Resultados y análisis de datos	- 20 -
Capítulo III. Conclusiones y recomendaciones.....	- 34 -
Conclusión.....	- 35 -
Recomendaciones	- 36 -
Referencias bibliográficas	- 36 -
Anexo	- 38 -

Resumen

El presente trabajo final de graduación realiza el análisis y evaluación de los efectos que provoca la desalineación postural laboral en los contadores públicos de ambos géneros de la ciudad de San Francisco. Los datos obtenidos mediante las encuestas y el test de la cuadrícula fueron empleados y comparados para determinar las desalineaciones posturales laborales, conocer las problemáticas y las patologías que presentan estos trabajadores.

En el primer capítulo se describe el marco teórico desarrollando las palabras claves, haciendo énfasis en los conceptos que concierne a la desalineación postural. Anteriormente se plantea la problemática, se establece el objetivo general y los objetivos específicos del presente trabajo de graduación final. El segundo capítulo refiere a la población objeto de estudio, se presentan los materiales y métodos empleados para el trabajo de campo, subsiguendo los resultados y análisis de datos. En el tercer capítulo se redactan las conclusiones a las que llegaron con el estudio. Se responde al objetivo general y específicos del trabajo final de graduación; y se enuncian las recomendaciones para concientizar la importancia de realizar gimnasia laboral.

Palabras Claves

Salud.

Sedentarismo.

Postura.

Alineación y desalineación postural.

Ámbito laboral.

Ejercicio físico y actividad física.

Introducción

El trabajo final de graduación que se va a desarrollar a continuación, hace hincapié sobre contadores públicos que en su jornada laboral no propician ningún tipo de actividad física, siendo esto una consecuencia al sedentarismo y a generar posturas inadecuadas, derivando en problemas que afectan primordialmente a la espalda, como ser: dolores cervicales, dorsales y lumbares que acarrear un malestar general en el cuerpo y por lo tanto falta de ánimo a la hora de intentar hacer algún tipo de actividad física fuera del ámbito laboral.

Los contadores públicos se encuentran trabajando en espacios donde el cuerpo permanece inmóvil entre ocho y diez horas en su jornada laboral llevando así una consecuente desalineación postural. Por esto mismo, el interés de conocer y ampliar el tema para saber exhaustivamente en qué porcentaje estos profesionales de la Ciudad de San Francisco, padecen desalineación postural.

La tesina se llevará a cabo mediante un trabajo de campo con una muestra de contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad, franja etaria que mayormente se encuentra trabajando en distintos lugares de la ciudad de San Francisco, de la Provincia de Córdoba.

La inquietud surgió, como ya me he expresado anteriormente, para conocer cómo es la postura de las personas en su jornada laboral, dando a saber si es necesario ejercitar los músculos correspondientes y relajar los grupos musculares que están en contracción durante el trabajo mediante un programa de gimnasia labor que permitirá prevenir la fatiga muscular y por lo tanto rendir más y ser productivo provocando consecuentemente una mejora en su calidad de vida.

Encuadre Metodológico

Problema de Investigación

¿Qué efectos provoca la desalineación postural laboral en los contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad de la ciudad de San Francisco?

Objetivo General

Determinar las desalineaciones posturales provocadas en el ámbito laboral, que se observan en los contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad de la ciudad de San Francisco.

Objetivo Específicos

Conocer la problemática y como repercute en la postura corporal de los contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad de la ciudad de San Francisco.

Conocer las patologías más frecuentes que presentan los contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad de la ciudad de San Francisco, cuya causalidad radica en las desalineaciones posturales durante el ámbito laboral.

Promover mediante un programa de gimnasia laboral preventiva cuales son los beneficios de realizar actividad física.

Capítulo I. Marco teórico

El marco teórico, que se desarrolla a continuación, permite conocer los conceptos básicos necesarios para el alcance del trabajo final de graduación.

Salud

La Salud es el estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo; un ser humano asume como aceptable el estado general en el que se encuentra, o a nivel objetivo; se constata la ausencia de enfermedades o de factores dañinos en el sujeto en cuestión. Según Isabel García García, Begoña Merino Merino, Julia Silvia Barrera (1998) afirman que:

Según la definición presentada por la Organización Mundial de Salud (OMS), en su constitución aprobada en 1948, enuncia a la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia. Dentro del contexto de la promoción de la salud, la salud ha sido considerada no como un estado abstracto sino como un medio para llegar a un fin, como un recurso que permite a las personas llevar una vida individual, social y económicamente productiva (p.10).

La OMS considera que la salud es un derecho humano fundamental y, en consecuencia, todas las personas deben tener acceso a los recursos sanitarios básicos. (Isabel García García, et. al., 1998).

Una visión integral de la salud supone que todos los sistemas y estructuras que rigen las condiciones sociales y económicas, al igual que el entorno físico, deben tener en cuenta las implicaciones y el impacto de sus actividades en la salud y el bienestar individual y colectivo. (Isabel García García, et. al., 1998).

Sedentarismo

Según Erdociaín, Solís, & Isa (2001) afirman que:

Los informes de la Organización Mundial de Salud, expresan claramente que unos de los flagelos modernos que provocan una situación crítica en la vida de los habitantes de todo el planeta es el **sedentarismo**. Se puede definir como “una forma de vida con poco movimiento” (p.1).

El mismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del **hombre quieto** que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural (Erdociaín, et al., 2001).

La salud, es considerada por la OMS, como el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no la simple ausencia de enfermedades. La actividad física y el deporte, junto a los hábitos higiénicos y alimentarios son herramientas claves para combatir la vida sedentaria (Erdociaín, et al., 2001).

Según la OMS, en los países desarrollados y en muchos de los que están en vías de desarrollo, el sedentarismo está considerado como séptimo factor de riesgo en la población. Existen evidencias científicas que, además, incide desfavorablemente sobre otros factores de riesgo de importancia tales como el exceso de peso, la hipertensión arterial, problemas articulares como osteoporosis, artritis, artrosis, infarto y en general todas las enfermedades cardiovasculares.

Se ha comprobado que llevar una vida físicamente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud¹. Por lo cual, ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño; mejora la imagen personal, ayuda a liberar tensiones y mejora el manejo del estrés, ayuda a combatir y mejorar los síntomas de la ansiedad y la depresión, aumenta el entusiasmo y el optimismo, mejora el control del peso corporal, disminuye el riesgo de mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

El sedentarismo, está instalado con fuerza en la población y aumenta día a día. La falta de hábitos en actividades físicas y/o deportivas es altamente significativa en ambos géneros y en todas las franjas etarias, independientemente del nivel social o condición de actividad (Erdociaín, et al., 2001).

¹ El sedentarismo. (s. f.). Recuperado el 20 de marzo de 2014, de [http:// ww.saludalia.com/ejercicio-fisico/el-sedentarismo](http://ww.saludalia.com/ejercicio-fisico/el-sedentarismo).

Hay diferentes razones por lo cual las personas no realizan actividad física; como ser²: *por falta de tiempo* donde los valores más relevantes se observan en varones y mujeres de la clase media; *por falta de dinero* donde en el varón de clase baja y media aparece como significativo, mientras que en la mujer aparece con fuerza en la clase media; *por falta de instalaciones* en donde en el sexo masculino es muy evidente la fuerte barrera que existe en las clases populares para acceder a espacios donde desarrollar la actividad y el contraste con las personas de ingresos superiores, en la mujer la caída es menor pero mantiene esa tendencia; *por distancia* no se registra en varones esa problemática pero sí en mujeres de clase baja y media; *por salud* los valores más significativos los vemos en las clases bajas y medias.

Por otro lado la constante y progresiva reducción de los espacios verdes, la precariedad o ausencia de infraestructura complementaria, el aumento de los índices de inseguridad y la escasa presencia o difusión de programas masivos dirigidos a facilitar la participación de la población, son factores que atentan contra el uso intensivo y sustentable de los lugares públicos. Se crea entonces el desafío de preservarlos e incrementarlos, como así también acciones que permitan neutralizar esas amenazas (Erdociaín, et al., 2001).

Postura

Según el Dr. Zamudio Tohen, la postura es la relación que guardan las distintas partes del cuerpo entre sí. Desde el punto de vista mecánico, es aquella en la que diferentes partes del cuerpo, como la cabeza, cuello, tórax y abdomen, que se encuentran sostenidos por la columna y apoyados sobre la pelvis estén balanceados verticalmente con los miembros inferiores en completa extensión, cayendo el centro de gravedad entre los arcos del pie³. Extraído de Villacorta, D. E; Morales, J. L. (2010). Análisis de la mecánica corporal en la comunidad universitaria de la universidad autónoma de Santa Ana en el período de Marzo del 2009 a Julio de 2010. (Tesis universitaria). Universidad Autónoma de Santa Ana, el Salvador, C.A.

²BOURDIEU, Pierre. “*Deporte y clase social*” en Material de sociología del deporte. Gymnos. Madrid. 1993.

ERDOCIAÍN, Luis, SOLÍS, Diana, ISA, Rubén. “*Hábitos Deportivos de la Población Argentina*”. Secretaría de turismo y Deporte de la Nación. Buenos Aires. 2001.

³ VILLACORTA, Daiana Elizabeth, MORALES, Jakeline Lizeth. “*Análisis de la mecánica corporal en la comunidad universitaria de la universidad autónoma de Santa Ana en el período de marzo del 2009 a julio de 2010* [en línea]. Julio del 2010. [fecha de consulta: 20 de marzo del 2014]. Capítulo II. Marco teórico. Postura. Disponible en: < <http://investigacion.unasa.edu.sv/> >.

Tomando lo que dijeron García & Lores (s.f), la sociedad está inmersa en los malos hábitos posturales:

- En el ámbito escolar: Los alumnos pasan la mayor parte del horario escolar sentados y con desalineación postural al momento de estar en las clases áulicas.
- En el ámbito laboral: El trabajo en el campo y en la industria han cedido terreno a los empleos de tipo sedentario (oficinas, despachos, ordenadores, entre otros.)

El sedentarismo y el desconocimiento en materia de higiene postural han dado lugar a la propagación de una epidemia demasiado arraigada en la sociedad actual: los problemas de salud derivados en desalineaciones posturales.

La zona del cuerpo más castigada por estas malas prácticas es, con mucha diferencia, la espalda. De ahí que se le otorgue especial importancia en el desarrollo de este trabajo (García et al., s.f).

Las afecciones más comunes de la espalda repercuten sobre la columna vertebral y son causadas, principalmente, por⁴ (García et al., s.f):

- Mantener la misma posición durante periodos prolongados de tiempo.
- Soportar posturas que fuercen las curvaturas anatómicas de la columna.
- Realizar movimientos repetidos, incluso con esfuerzo de bajo nivel.
- Ejecutar movimientos bruscos.

Diferentes estudios afirman que la lumbalgia es el tipo más común de las dolencias de espalda y tiene cada vez más incidencia y a edades más tempranas (García et al., s.f).

Walter et al. (2000), “establecen un 84% de la población adulta que en algún momento de su vida sufrirá algún tipo de molestia de espalda” (p. 9) (García et al., s. f).

Según González Viejo (1996), la lumbalgia es un mal padecido por entre 45% - 85% de los habitantes de países industrializados y es, además, uno de los principales focos de gasto sanitario (García et al., s.f).

⁴ GARCIA, Carlos, LORES, Alén. “*La Educación Postural en el Ámbito Educativo y su Contexto Social*”. (s.f.).

Por otro lado, Kortmann (2002), afirma que el 75% de la población adulta sufrirá problemas de espalda, al menos una vez en la vida, y que dos de cada cinco personas padecen dolores agudos en esa zona (García et al., s.f).

Alineación y desalineación postural

La alineación postural⁵ se define como la correcta colocación óseo-ligamentosa determinante de un equilibrio dado por la caída del centro de gravedad (en el ser humano alojado en la pelvis) dentro de la base de sustentación, en un punto equidistante de apoyos.

Una buena postura es una postura eficaz en la cual el cuerpo se halla en una alineación que permite sostener la verticalidad de esqueleto con el mínimo esfuerzo y libre de tensiones innecesarias dejando los músculos en libertad y disponible para la ejecución del movimiento.

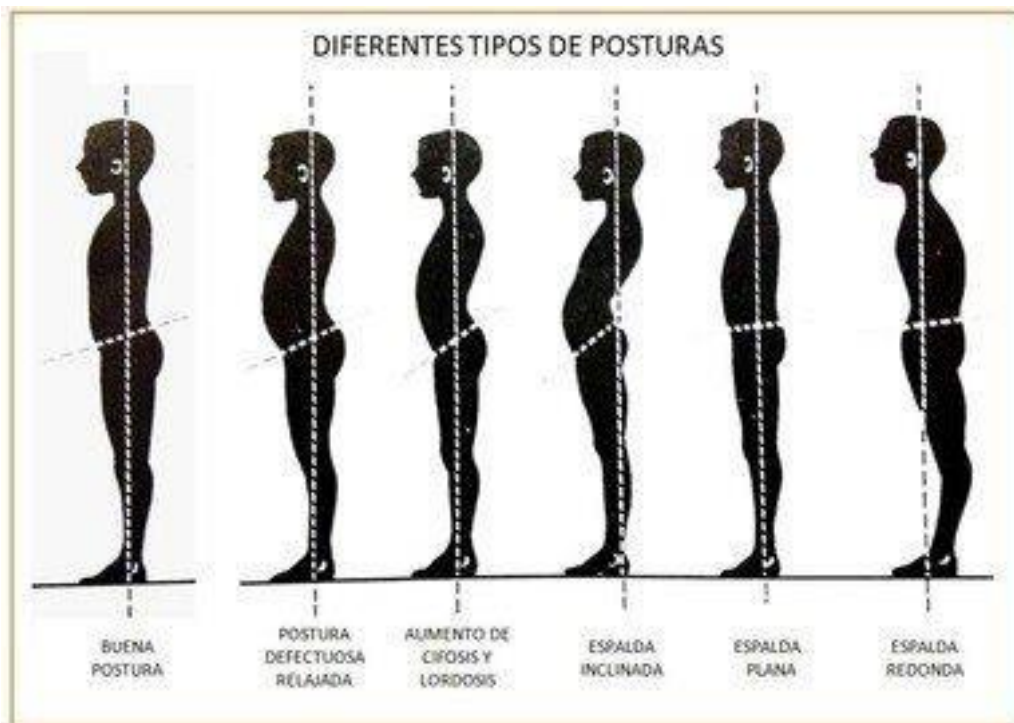


Figura 1: Diferentes tipos de posturas. Fuente: Mala postura como origen de futuras patologías. Lourdes Bujalance Díaz. Coordinadas Fisioterapia. 02 de Febrero de 2014.

⁵ NOA, Tina. “*Medicina Postural, Respiración y Alineación Postural*”. Elongación por biomecánica [en línea]. Enero 2013 [fecha de consulta: 20 de marzo del 2014]. Disponible en: <http://elongacionporbiomecanica.blogspot.com.ar/2010/01/la-postura-eficaz-la-alineacion.html>

El no tener una buena postura corporal desencadena lo que se llama desalineación postural, esto establece que no sólo traerá consigo molestias o dolores de diverso alcance sino que además puede degenerar en diferentes patologías, que más adelante se detallarán.

Los hábitos de posiciones incorrectas probablemente son la principal causa de las desalineaciones posturales. La adquisición de estos hábitos se observa frecuentemente en la edad escolar, la lectura, la escritura y el dibujo⁶, son actividades que se realizan frecuentemente en posición sentada forzada y defectuosa, lo que produce defectos de postura de cuello, de hombro y tronco, y aun de miembros inferiores. Estos defectos son principalmente: inclinación de cabeza hacia adelante, proyección de los hombros hacia adelante o asimetría de los mismos, escoliosis, etc. Estos mismos defectos se observan en la edad adulta, en dibujantes, mecanógrafos y oficinistas en general. Durante la marcha o en la posición de pie el acarreo de libros, mochilas, maquinas, entre otros, produce posiciones asimétricas, principalmente en la zona del tronco.

Las causas de la desalineación postural se dan por; hábitos de postura defectuosa en las ocupaciones diarias como escribir, leer, dibujar, por imitación, entre otros. La ergonomía de mesas, sillas mal adaptadas que no permiten tomar una posición correcta. Defectos de la visión, de audición o iluminación durante las ocupaciones. Desnutrición y astenia que den debilidad del aparato músculo esquelético. La ropa y calzado impropio que produzcan presiones o tracciones defectuosas. Dolor que produzcan actitudes de defensa.

Los hábitos posturales pueden ir modificándose en sus patrones originales, desde la voluntad y la conciencia⁷. Cuando un hábito está instalado requiere de una gran ejercitación consciente para ser modificado. La posibilidad de modificar un hábito ocurre desde el “darse cuenta corporal”.

Según Alberto Langlade “El hombre es una unidad psico-somática indivisible, en donde su expresión corporal se encuentra influenciada también por sus estados espirituales y como la posición erguida es la posibilidad expresiva más característica, en ella se harán eco muchas de sus

⁶VILLACORTA, Daiana Elizabeth, MORALES, Jakeline Lizeth. “*Análisis de la mecánica corporal en la comunidad universitaria de la universidad autónoma de Santa Ana en el período de marzo del 2009 a julio de 2010* [en línea]. Julio del 2010. [fecha de consulta: 20 de marzo del 2014]. Capítulo II. Marco teórico. Postura. Disponible en: < <http://investigacion.unasa.edu.sv/>>.

⁷NEJTER, Ruth. “*Actitud postural y hábitos posturales*” Eutonía y las actividades posturales. 2015. Recuperado el: 7 de abril del 2014, de <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-eutonia/a-actitud-postural.html>

sensaciones y sentimientos.”⁸ Todas las vicisitudes emocionales tienen su traducción en la postura, no hay duda en que esta expresa más de lo que se ve a primera vista, si el cuerpo se encuentra en un estado de tensión física también se ve afectada la mente, por lo tanto la persona está inquieta, impaciente, alterada, y por otro lado la situación inversa cuando la mente siente ansiedad, el cuerpo reacciona poniéndose tenso. “La postura es el punto de encuentro entre el universo interno del individuo y el universo exterior: su postura es el reflejo de cómo se siente por dentro, pero también tiene que ver con el mundo que lo rodea en cada instante” (Xicoy, 2004).

En la actualidad gran parte de la población adquiere puestos de trabajos de oficinas, que no encuentran adaptadas a la fisionomía de cada individuo, ya que utilizan mobiliarios inadecuados y un uso prolongado de computadoras, además se caracteriza por una falta de movimiento y un enorme esfuerzo del sistema nervioso central. Por estas razones surge la necesidad de investigar la relación que existe entre lo expuesto anteriormente y las afecciones en distintas partes del cuerpo que se reflejan en la población.

Ámbito laboral

Comúnmente los contadores públicos permanecen ocho horas diarias sentadas frente a un escritorio perjudicando su salud ya que son muchos los problemas que surgen a causa del excesivo sedentarismo y desalineación postural.

El sedentarismo que conlleva este tipo de profesión ocasiona numerosas disfunciones musculares y articulares que se ven agravadas por la desalineación postural que se adopta durante las horas que se permanece en el puesto de trabajo en la oficina.

Pasar largas horas de trabajo sentados, con la espalda inclinada hacia adelante y las piernas en cualquier posición, o efectuando un movimiento reiterado, pueden llevar a diversas afecciones de la columna vertebral, de las que es posible recuperarse con ejercicios puntuales y no quedándose quieto, como se creía antes (Ofman & Echarren, 1998).

Administrativos, periodistas, bancarios, cajeros, y otros trabajadores, como los choferes o taxistas, que realizan la mayor parte de sus actividades sentadas, constituyen los grupos

⁸ LANGLADE, Alberto. “*Gimnasia Especial y Correctiva*”. Stadium. Buenos aires. 1996.

especialmente vulnerables a diversos trastornos, la mayoría de ellos centrados en la columna vertebral.

Dolores de espalda, contracturas, alteraciones en la visión, trastornos vasculares y disminución de la densidad ósea son algunos de los problemas derivados de permanecer muchas horas en la misma posición, generalmente sentados y en la mayoría de los casos, mal sentados, o efectuando movimientos mecánicos derivados de una tarea específica.

”Es conveniente mantener nuestro cuerpo y, fundamentalmente, nuestra columna ágil y flexible, ya que en la medida en que esto ocurra podremos adaptarnos con mayor facilidad al mundo rígido que nos rodea”, según dijo la kinesióloga Dr. Ofman et al., 1998.

Para el doctor Gustavo Echarren, del Servicio de Traumatología del Hospital Rossi, la lumbalgía es el segundo motivo de consulta por guardia. Todos los días se atienden entre 10 y 15 casos de lumbalgía en pacientes cuyas edades oscilan entre los 25 y 40 años. Generalmente, son personas que acuden a la consulta después haber realizado un esfuerzo, con un dolor de espalda crónico o por la mala postura (Ofman & Echarren, 1998).

El diagnóstico más habitual es la hernia de disco, pero también se cuentan entre las causas de lumbalgía las contracturas musculares, debidas a la postura, o una afección del nervio ciático- llamada ciatalgia- que es consecuencia de la anterior (Ofman et al., 1998)

Por otro lado, el estar de pie es una postura natural y por sí misma no representa ningún riesgo particular para la salud. Sin embargo, trabajar de pie de manera regular puede provocar dolor en los pies, hinchazón de piernas, venas varicosas, fatiga muscular general, dolor en la parte baja de la espalda, rigidez en el cuello y hombros y otros problemas de salud. Esto se ve reflejado en operadores, vendedores, docentes, entre otros, cuyos trabajos requieren permanecer de pie periodos prolongados (Centro Canadiense de Seguridad y Salud Ocupacional, 2009).

La postura del trabajador se ve afectada por el lugar de trabajo y por las diversas tareas que realiza el mismo. El diseño físico del lugar, las herramientas y/o vestimenta que necesita para operar u observar determina o limita las posiciones corporales que el trabajador puede asumir cuando está trabajando. Como resultado, la cantidad de posiciones corporales de trabajo se ve limitada y las posiciones por sí mismas son más rígidas. Esto le da al trabajador menos libertad para

moverse y para descansar los músculos que están trabajando. Esta falta de flexibilidad para seleccionar las posturas corporales contribuye a problemas de salud (Centro Canadiense de Seguridad y Salud Ocupacional, 2009).

Mantener el cuerpo en una posición vertical requiere considerable esfuerzo muscular que es particularmente dañino incluso se permanece de pie sin movimientos. Efectivamente reduce el suministro de sangre a los músculos cargados. Un flujo insuficiente de sangre acelera el inicio de la fatiga y provoca dolor en los músculos de las piernas, espalda y cuello (Centro Canadiense de Seguridad y Salud Ocupacional, 2009).

El trabajador sufre no solo de tensión muscular sino que también de otros malestares. El permanecer de pie frecuentemente y de manera prolongada, sin algún alivio al caminar, hace que la sangre se aglutine en las piernas y los pies, produce inflamación de las venas, haciendo que con el tiempo puedan llegar a ser venas varicosas dolorosas y crónicas. También contribuye a que las articulaciones de la columna, caderas, rodillas y pies se inmovilicen temporalmente o se bloqueen. Esta inmovilidad puede posteriormente llevar a enfermedades reumáticas debido al daño degenerativo en los tendones y ligamentos (Centro Canadiense de Seguridad y Salud Ocupacional, 2009).

Al realizar un trabajo hay que tener en cuenta los factores relacionados con el entorno ocupacional y laboral: los trabajos que se hagan en forma repetitiva, los levantamientos de pesos, las posturas mantenidas en el trabajo tanto de pie como sentados, las rotaciones y vibraciones de vehículos o máquinas, trabajar con equipos mal diseñados, la iluminación insuficiente que obliga a acercarse mucho al plano de trabajo, entre otros, todo ello condiciona posturas poco confortables que a la larga suelen ser perjudiciales y ocasionar patologías (Castillo Sanchez & Monteros, 2002, p.460).

Es de gran importancia mantener una postura de trabajo adecuada y que el material y mobiliario con el que trabajamos esté adaptado a nuestras características. Se intentará actuar sobre los malos hábitos posturales corrigiéndolos, pero también hemos de tener en cuenta que las causas de adoptar posturas forzadas dependen principalmente de factores relativos a las condiciones de trabajo: diseño de los puestos de trabajo, organización del trabajo, iluminación, exigencias de las tareas tanto físicas como visuales, mobiliario, entre otros (Castillo Sanchez & Monteros, 2002, p.460).

Casi todas las profesiones tienen sus riesgos e influyen en el desencadenamiento del dolor de espalda. Por ello, hay que estudiar separadamente cada una de ellas; dado que es imposible que en este tema abordemos todas las profesiones y sus diversos aspectos, me limitare a recomendar por ser de gran ayuda (ya que se pueden dar en los distintos tipos de trabajos) las recomendaciones dadas de higiene postural en las diversas posturas y actividades de la vida cotidiana (Castillo Sanchez & Monteros, 2002).

Según Castillo Sanchez & Monteros (2002) hay que tener en cuenta los siguientes enunciados; evitar mantener la misma postura durante toda la jornada laboral, los cambios de posturas siempre son beneficiosos. Intercalar períodos de descanso, variables dependiendo del tipo de trabajo (mayor número y de mayor duración en los trabajos pesados). Siempre que se pueda, utilizar ayudas mecánicas para elevar y transportar pesos. En el traslado de pesos es mejor empujar que tirar. Controlar el peso a trasladar y si es excesivo pedir ayuda. Levantar el peso con las piernas, no con la espalda. Para levantar un peso del suelo, primero ponerse en cuclillas, con rodillas flexionadas, tomar el objeto y aproximarle al cuerpo, después extender las piernas y levantarse. Si se está sentado, las sillas y asientos deben de ser regulables y adaptado a la persona, debe permitir apoyo firme de la espalda en el respaldo y los pies en el suelo, caderas y rodillas en ángulo recto. En el trabajo de pie, se debe poder trabajar con los brazos a la altura de la cintura, sin tener que doblar la espalda, el área de trabajo debe ser lo suficientemente amplia para permitir el cambio de postura de los pies. La distancia de los objetos de trabajo no deben estar más allá de 40 – 50 cm. del trabajador, siendo la distancia ideal de 20 – 30 cm. enfrente del mismo. Para girar o rotar (cambiar objetos de un lugar a otro) separar los pies y utilizar la flexión de una pierna y otra con balanceo para una mayor amplitud del movimiento.

Ejercicio físico y actividad física

Cuando se habla de ejercicio físico hacemos referencia a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona; si la misma toma conciencia sobre su importancia, estamos incursionando a que habrá pérdida de grasa o mantenimiento, fortalecimiento muscular, desarrollo de habilidades atléticas o deportivas, mejora de nuestro sistema cardiovascular. De esta manera se estará trabajando las diferentes capacidades como la fuerza, la velocidad, la resistencia, la coordinación, la elasticidad o flexibilidad. Los ejercicios físicos mejoran la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de

bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

El ejercicio físico comúnmente lleva al entrenamiento físico, si es practicado de forma regulada y frecuente, según los estímulos semanales, duración, volumen e intensidad del trabajo y su respectiva pausa o descanso.

A diferencia de lo que es la actividad física, que comprende un conjunto de movimientos del cuerpo que proporciona la persona en la vida cotidiana, como lavar el auto, cortar el pasto, barrer el patio, entre otros. Demandan duración e intensidad pero no específicamente como el ejercicio físico que se basa en una actividad regular, sistemática y frecuente.

Capítulo II. La población objeto de estudio

El trabajo final de graduación cuenta con la población de contadores públicos de la ciudad de San Francisco donde encontramos 150 profesionales. La muestra que utilizaremos para realizar nuestra intervención se compone de 50 contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad, un 33,5% de la población, y según género corresponde 56% femenino y el 44% restante de masculino.

Materiales y métodos

En este trabajo final de graduación utilizaré como instrumento de evaluación un *cuestionario* que presenta un conjunto de preguntas estructuradas acerca de un tema, habitualmente se aplica por escrito a un determinado número de sujetos, éste será de tipo mixto donde las respuestas serán sí o no, con algunas donde deberán dar su opinión; y el *Test de la cuadrícula*, es una tabla cuadrícula, que se coloca detrás del paciente, que sirve para detectar desviaciones posturales, se tiene como referencia los trazos horizontales y verticales.

La tabla cuadrículada debe superar la altura y el ancho del paciente; está constituida de plástico, pero en este caso está establecida en una gigantografía, cada cuadro de 10x10, 12x12, o 15x15, contiene una línea central trazada de un color diferente para ubicar centralmente al paciente. En las líneas verticales encontramos la representación de la línea de gravedad para identificar las inclinaciones antero-posteriores y laterales; en las líneas horizontales podemos estudiar y comparar la disposición de la estructura bilateral.

Al paciente hay que colocarlo a unos 30 o 40 centímetros de la cuadrícula, tomando como referencia la línea central. Debe estar con un mínimo de ropa, por lo general con ropa interior. El observador se coloca a una distancia de 1,50 o 2 metros del paciente para poder tener una visualización general del cuerpo. Para un mejor análisis del paciente, hay que observarlo cuando éste no está mirando al observador.

En este test de la cuadrícula se evalúan los planos: posterior, anterior y lateral.⁹

Plano lateral: se toma como referencia el punto fijo que se localiza delante del maléolo externo y el plano medio coronal del cuerpo en una alineación ideal. Esos puntos de referencia en el plano lateral se encuentran; delante del maléolo externo, del eje de la articulación de la rodilla, detrás del eje de la articulación de la cadera, por los cuerpos de las vertebrae lumbares, por la articulación del hombro, por el cuerpo de la mayoría de las vertebrae cervicales, por el meato auditivo externo y detrás del vértice de la sutura coronal.

Plano posterior: la línea de referencia pasa por todo el centro del cuerpo; ambas partes deben ser simétricas, por lo que debería soportar la misma cantidad de peso. Horizontalidad de las escápulas y glúteos, los tobillos deben estar juntos.

Plano anterior: la línea de referencia pasa por el centro de cuerpo dividiéndolo en dos hemicuerpos. Encontrando horizontalidad de ambas clavículas, las manos deben estar paralelas, las crestas iliacas deben estar a la misma altura, la parte superior del fémur debe ser horizontal, ambas rótulas deben estar a la misma altura y los maléolos internos deben estar juntos.

⁹ NAVARRETE AEDO, R. (s.f.). “*Guía. Evaluación Postural*”. Recuperado el 16 de mayo de 2014, del Sitio web de la Escuela de Salud- DuocUC compromiso con la calidad: http://biblioteca.duoc.cl/bdigital/Documentos_Digitales/600/610/41122.pdf

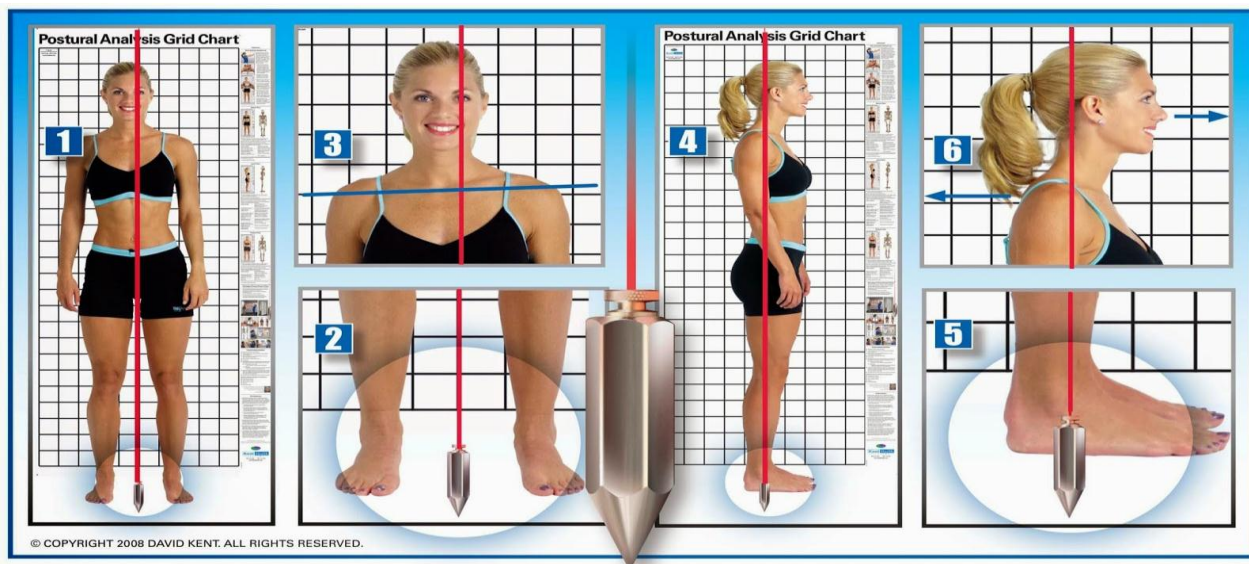


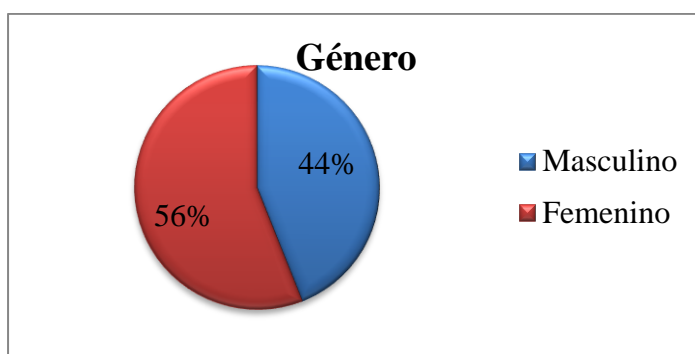
Figura 2. Test de la cuadrícula. Fuente: Postural Analysis Grid Chart. Klgo. Nelson Adrián S. 21 de Abril de 2015.

Mediante el test de la cuadrícula se podrá observar alteraciones posturales como; *escoliosis* (curvatura lateral del raquis y compensación en dirección opuesta), *cifosis* (exageración de la curvatura posterior del raquis; giba o joroba), *hiperlordosis* (aumento de la curvatura vertebral a nivel lumbar), *genu varum* (piernas arqueadas), *genu valgo* (rodillas en forma de X), *genu recurvatum* (hiperextensión de las rodillas), *pie plano* (descenso del arco interno), *pie cavo* (aumento del arco interno), *hallux valgus* (desviación del dedo gordo hacia los demás dedos, o juanete), *descenso del arco anterior*, *acortamiento de una extremidad*.

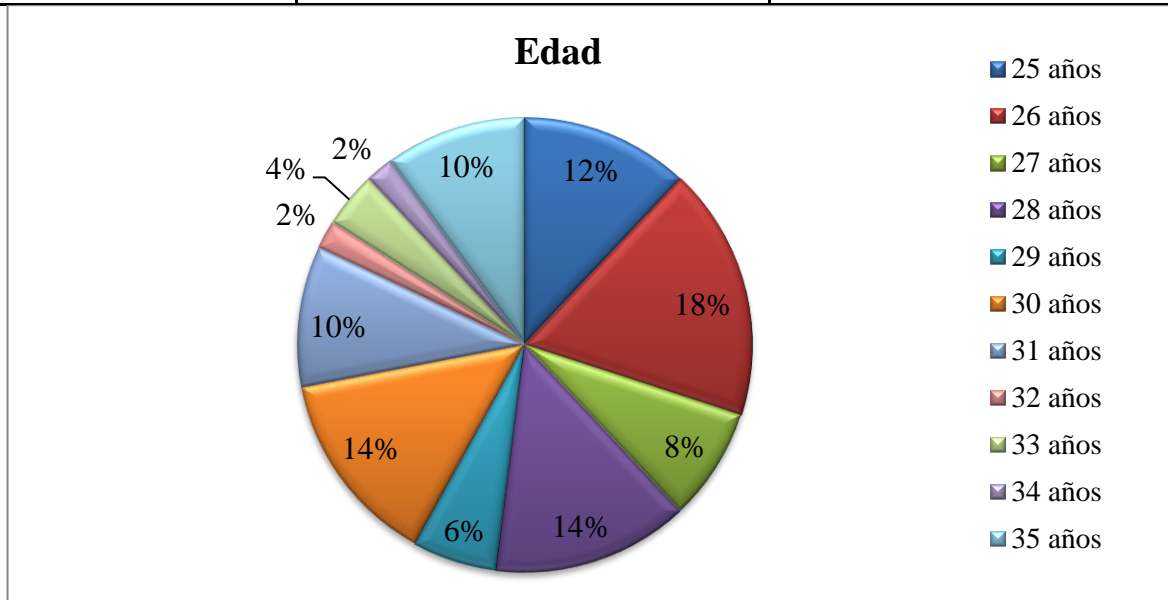
Resultados y análisis de datos

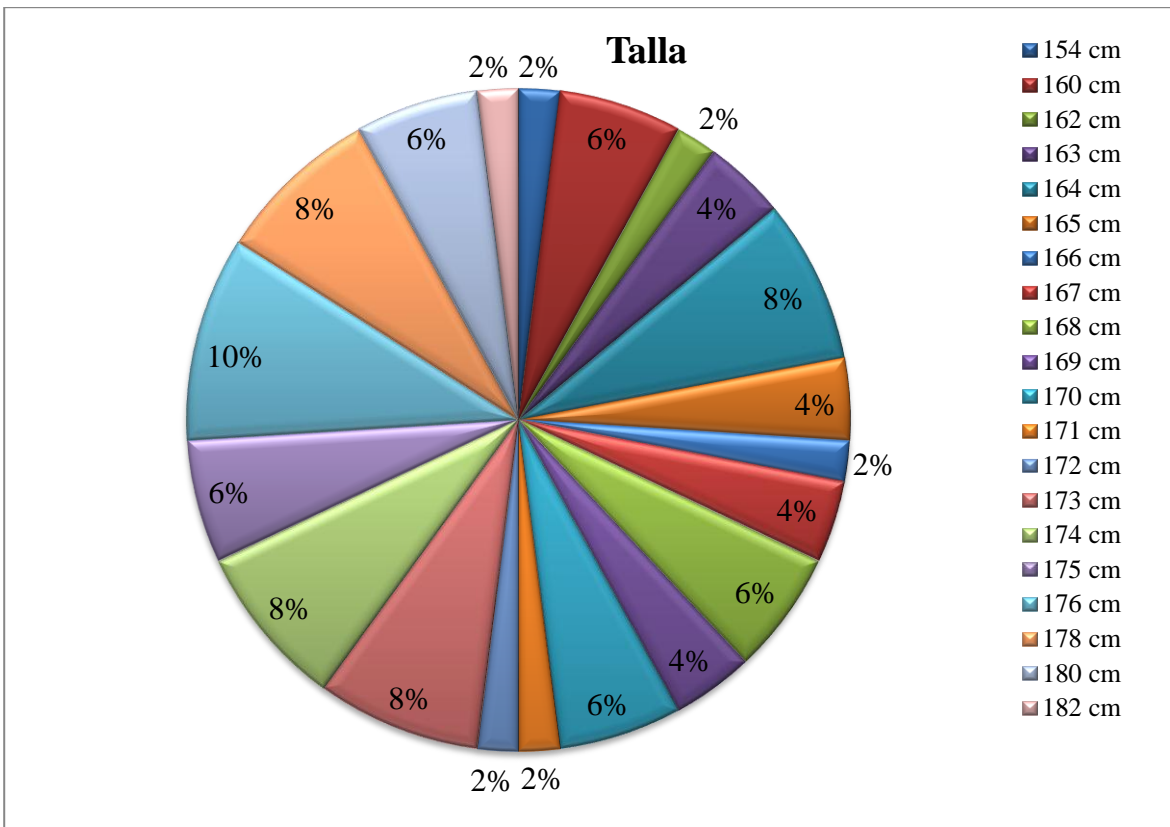
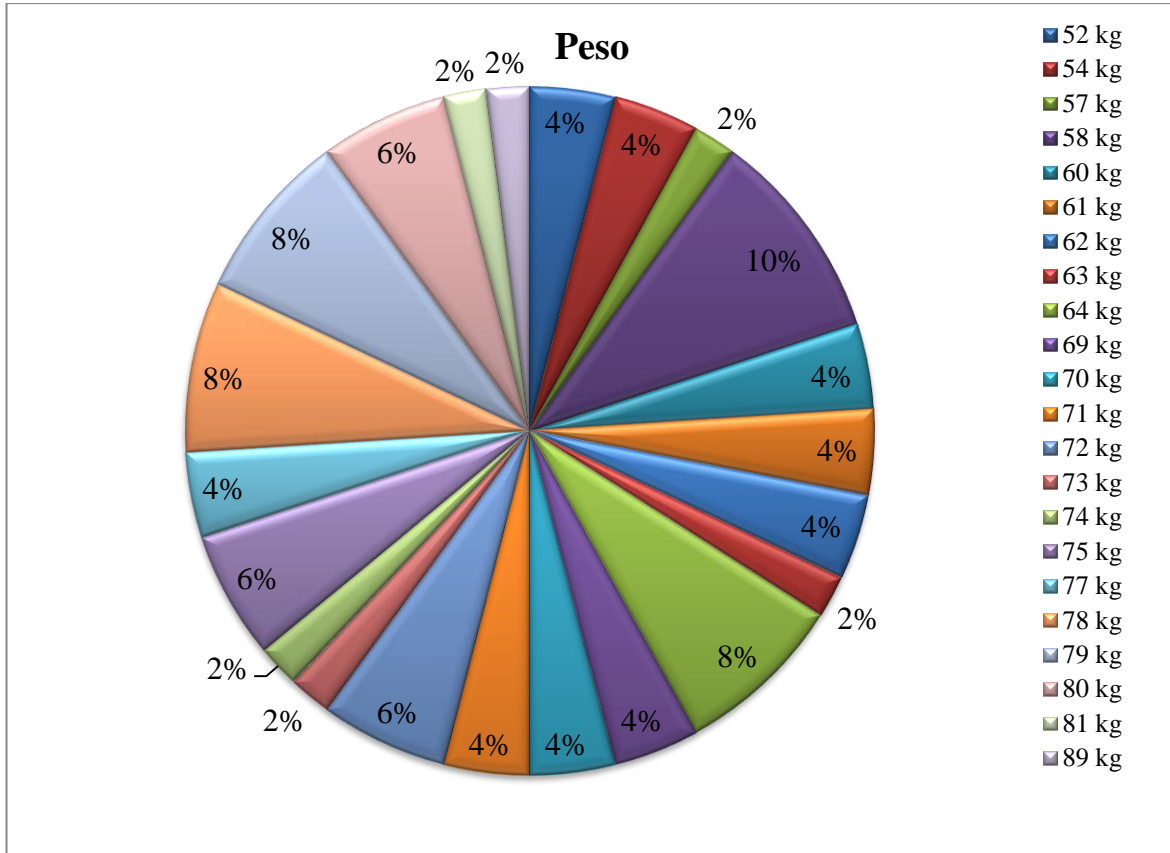
A continuación se detallan los resultados que volcaron las encuestas realizadas.

Masculino	Femenino	
22	28	50



Edad	Peso	Talla
25 años	6 52 kg	2 154 cm 1
26 años	9 54 kg	2 160 cm 3
27 años	4 57 kg	1 162 cm 1
28 años	7 58 kg	5 163 cm 2
29 años	3 60 kg	2 164 cm 4
30 años	7 61 kg	2 165 cm 2
31 años	5 62 kg	2 166 cm 1
32 años	1 63 kg	1 167 cm 2
33 años	2 64 kg	4 168 cm 3
34 años	1 69 kg	2 169 cm 2
35 años	5 70 kg	2 170 cm 3
	50 71 kg	2 171 cm 1
	72 kg	3 172 cm 1
	73 kg	1 173 cm 4
	74 kg	1 174 cm 4
	75 kg	3 175 cm 3
	77 kg	2 176 cm 5
	78 kg	4 178 cm 4
	79 kg	4 180 cm 3
	80 kg	3 182 cm 1
	81 kg	1 50
	89 kg	1
		50





Conclusión:

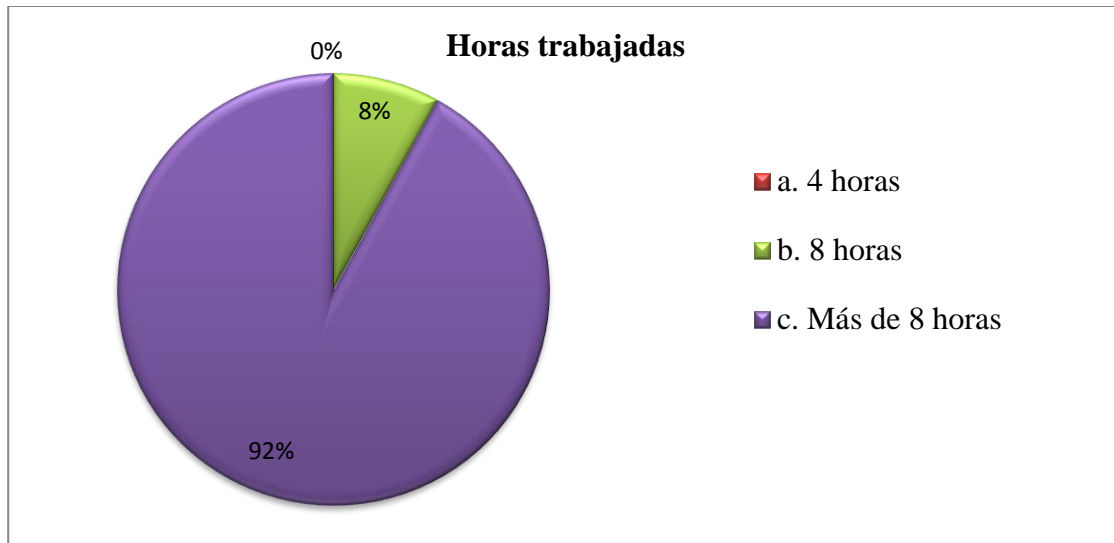
Como datos generales destaco que el 56% de los contadores encuestados son mujeres, mientras que el 44% son hombres. De los cuales, tomando la totalidad de los valores más altos, encontramos que el 18% tienen 26 años de edad.

Como así también podemos ver que el 10% están pesando 58kg.

Y en cuanto a la talla se destaca un 10% que mide 176cm.

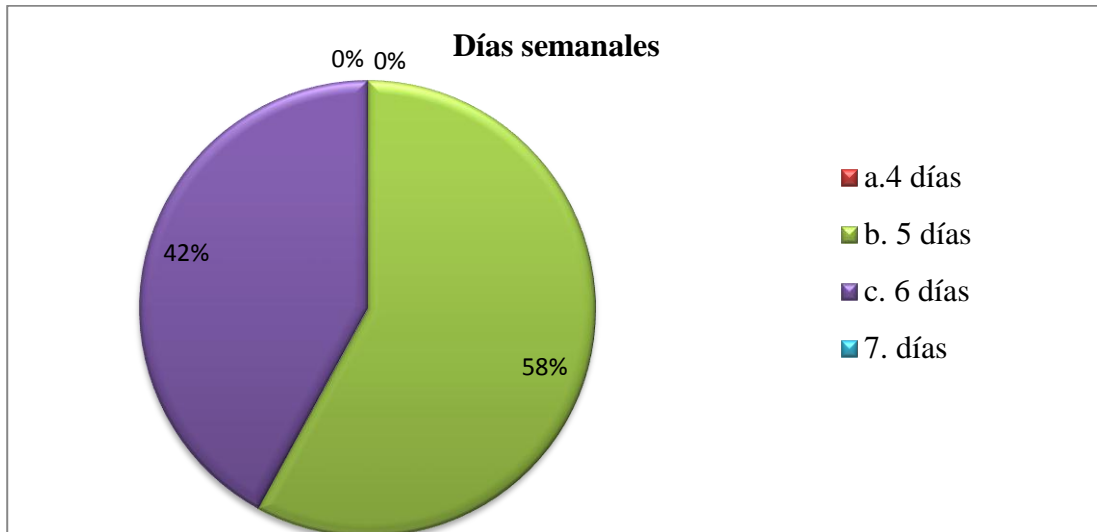
Lo que analizaré en las próximas preguntas corresponde a los datos de conocimiento general de los contadores encuestados.

1. ¿Cuántas horas diarias trabaja?



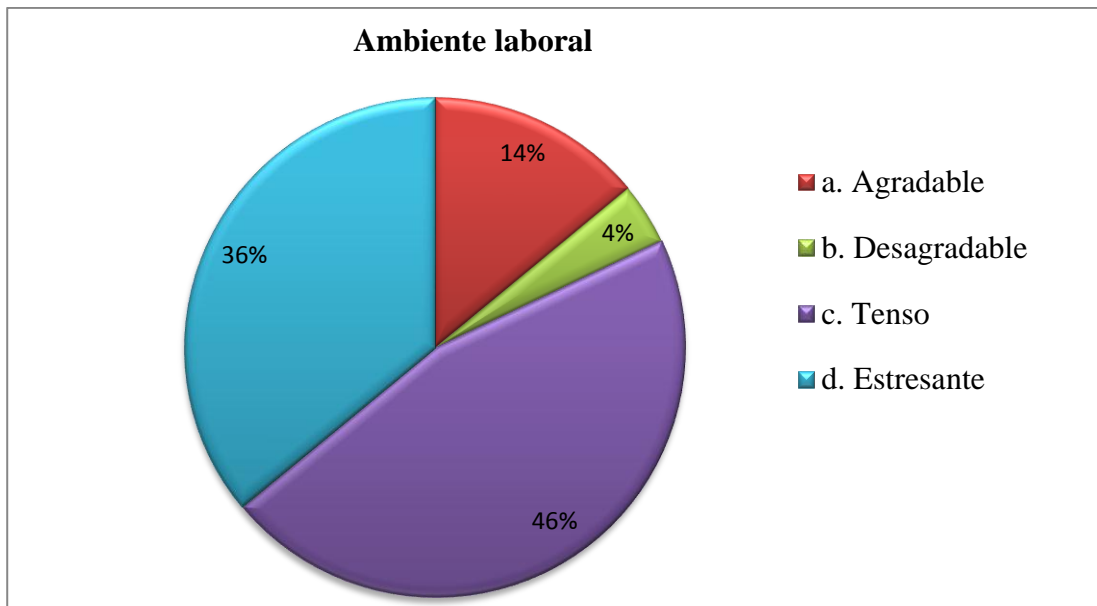
Es importante destacar que todos los encuestados contestaron esta pregunta, sin duda, está muy clara la cantidad de horas que trabajan, mostrando un resultado del 92% de más de ocho horas trabajadas contra un 8% equivalente a ocho horas, dando como nula la primer opción que apelaba a cuatros horas de trabajo.

2. ¿Cuántos días a la semana?



En las respuestas obtenidas se puede observar que la cantidad de días trabajados en la semana son cinco, dando como resultado un 58%, y en menor medida encontramos que el 42% de los contadores trabajan seis días a la semana. Notamos respuestas nulas que dan a la respuesta de cuatro y siete días semanales.

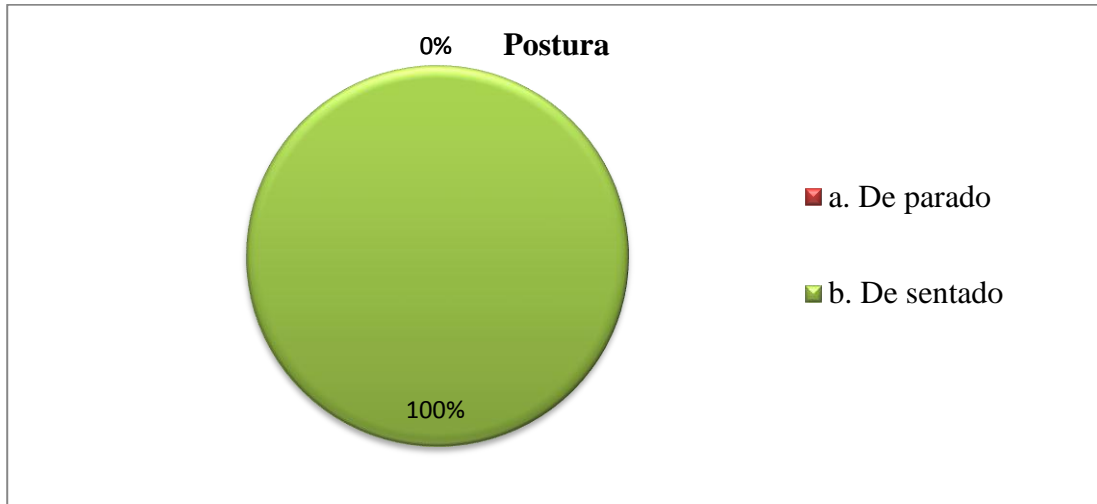
3. ¿Cómo es el ambiente en el ámbito laboral?



Esta pregunta hace referencia al ambiente en el ámbito laboral, como verán, el mayor porcentaje es del 46% que responde a TENSO, seguidamente a un 36% equivalente a estresante y con un 14% a desagradable. Esto demuestra que la labor de los contadores es muy rígida y

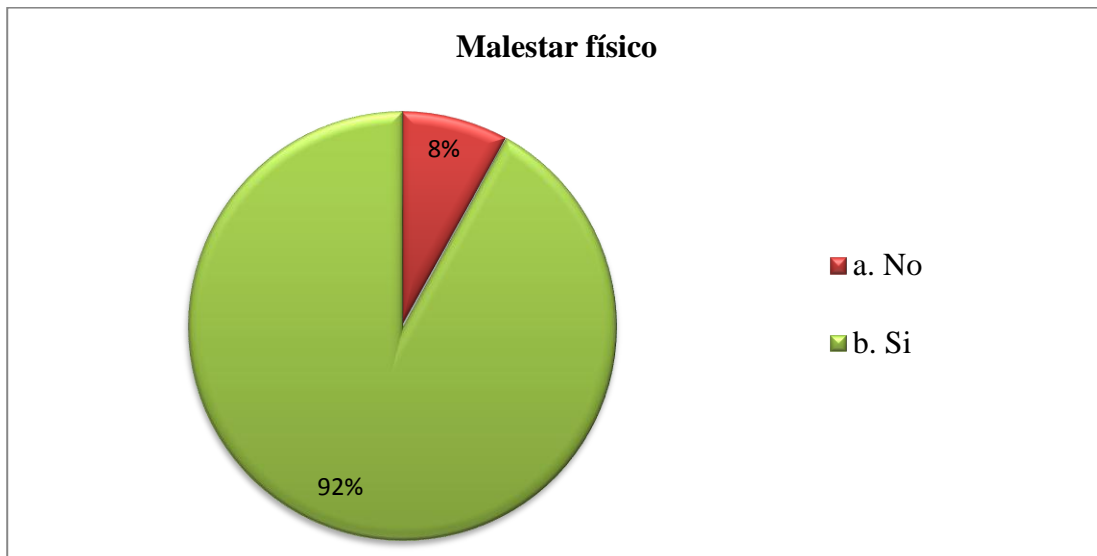
demandante, dado que trabajan más de ocho horas corridas por cinco días semanales como hemos visto en los gráficos anteriores. Por lo que también debo remarcar que solo el 4% respondió que es agradable el ambiente laboral.

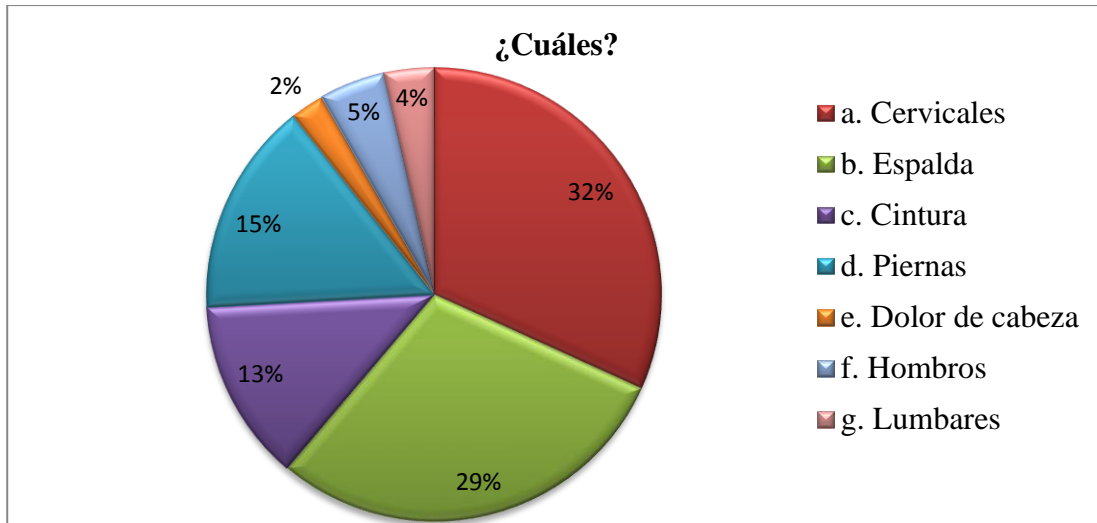
4. Su jornada laboral la transcurre



Como se puede observar en el gráfico, el 100% de los encuestados trabajan de sentado toda la jornada laboral.

5. Siente dolores óseos o musculares

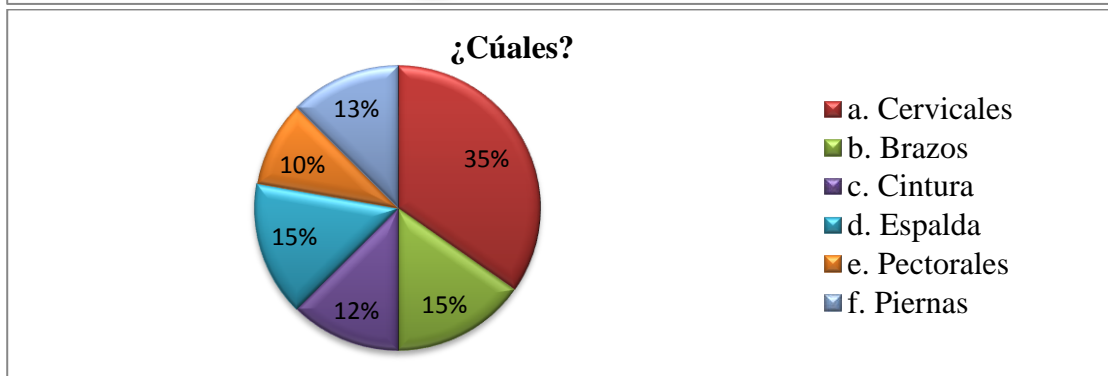
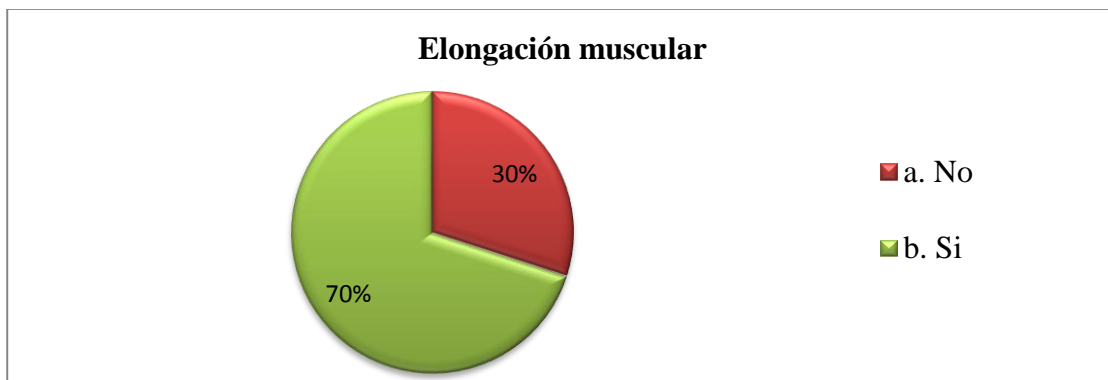




Los resultados que brindan estos gráficos hacen referencia a los malestares físicos que siente el cuerpo durante la jornada laboral. Podemos ver que el 92% siente dolores óseos o musculares mientras que un 85 no lo padece.

De los resultados positivos observamos en el segundo gráfico, cuáles son los dolores que sienten, mostrando un gran porcentaje en dolores de cervicales con un 32%, seguido de dolor de espalda con un 29%, continuado de dolores de piernas en un 15% y de cintura en un 13%. En menor medida aparecen los malestares de dolor de cabeza, hombros y lumbares.

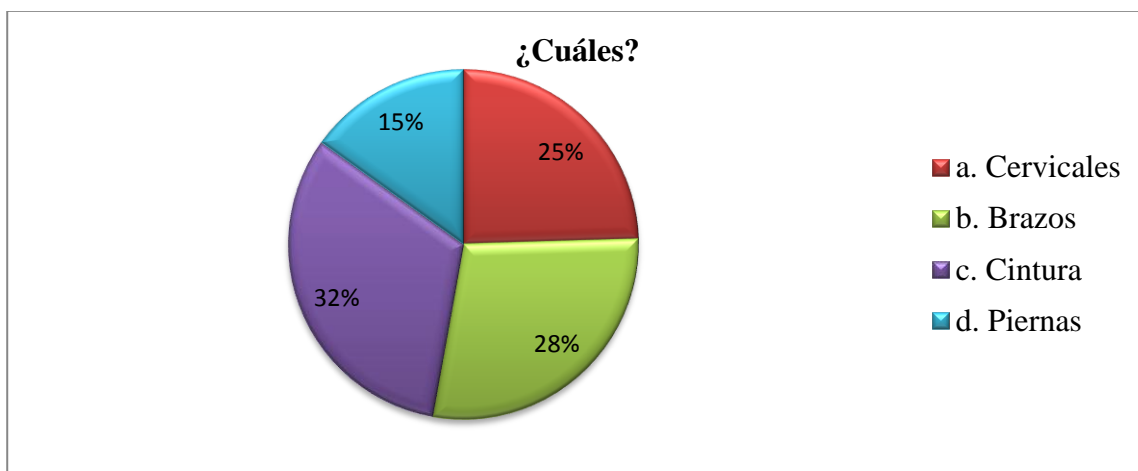
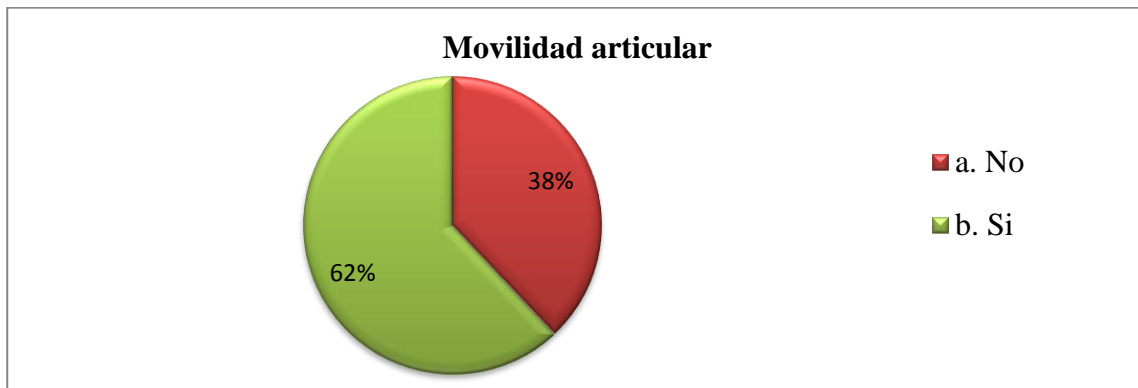
6. Realiza algún ejercicio de elongación muscular



En las respuestas obtenidas podemos observar que la mayor parte de los contadores realizan elongación muscular durante la jornada laboral dando como resultado un 70% mientras que el 30% no lo realiza.

De los resultados positivos encontramos en mayor medida que las cervicales es el ejercicio de elongación que más realizan con un 35%, seguido de elongación de brazos y espalda en un 15%, continuando casi en un mismo porcentaje elongación de cintura y piernas, por último en menor medida se encuentra la elongación de pectorales.

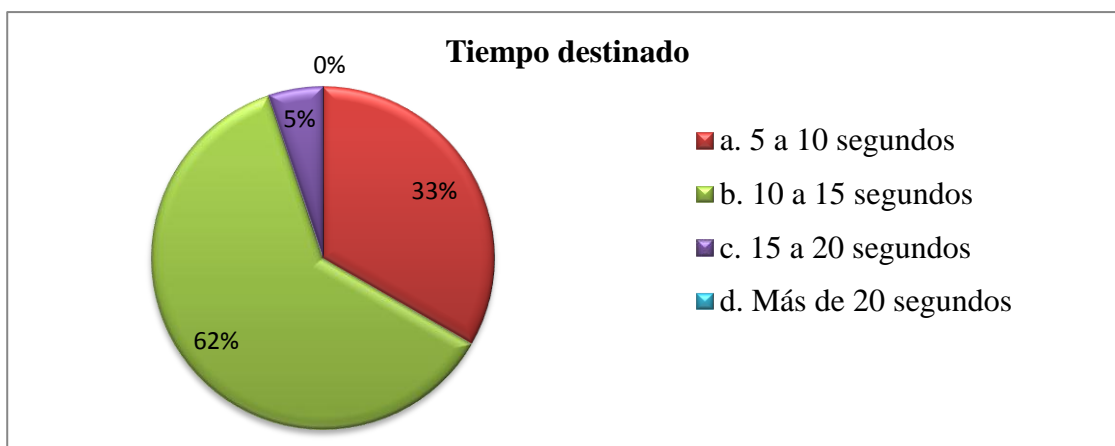
7. Realiza algún ejercicio de movilidad articular



En el primer gráfico podemos vislumbrar nuevamente que gran parte de los encuestados respondieron positivamente a la respuesta. En este caso haciendo referencia a si realizan algún ejercicio de movilidad articular; dando como porcentaje 62% contra un 38% que no lo realiza.

De las respuestas positivas se tomo cuáles son los ejercicios de movilidad articular destacados en el segundo gráfico, sin dudas esta que realizan movilidad de cintura en mayor medida con un total de 32%, seguido de brazos en 28, luego de cervicales en un 25% y en menor medida de piernas en un 15%.

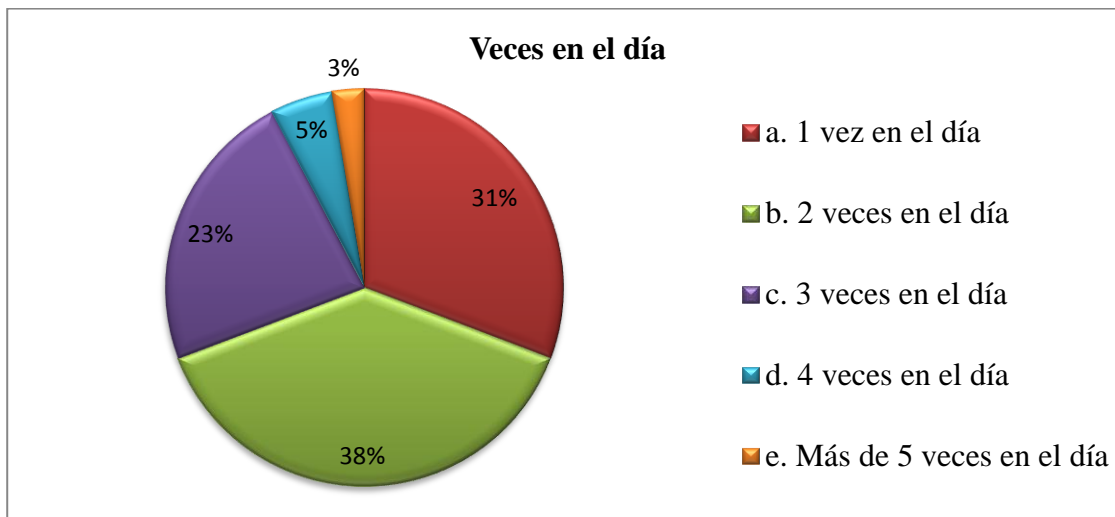
8. ¿Cuánto tiempo le destina a la realización de esos ejercicios?



De un total de 50 encuestados, sólo 39 contadores han respondido positivamente a esta pregunta, en donde podemos ver que el 62% le destina entre 10 a 15 segundos a la realización de los ejercicios que anteriormente se detallaron.

Un 33% lo realiza entre 5 a 10 segundos, mientras que un 5% lo hace de 15 a 20 segundos, dando a su vez un solo resultado nulo en la realización de más de 20 segundos.

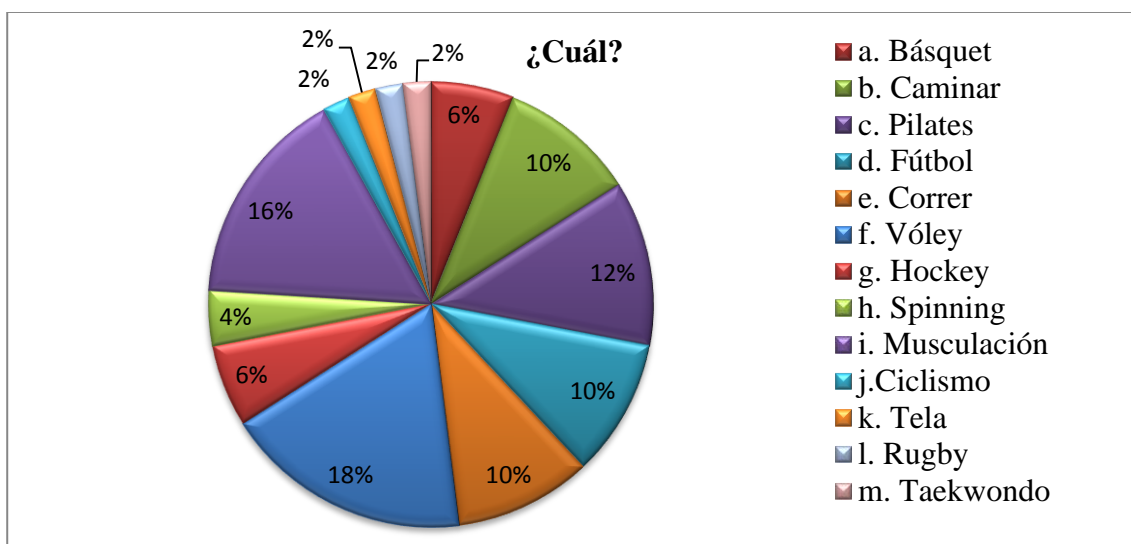
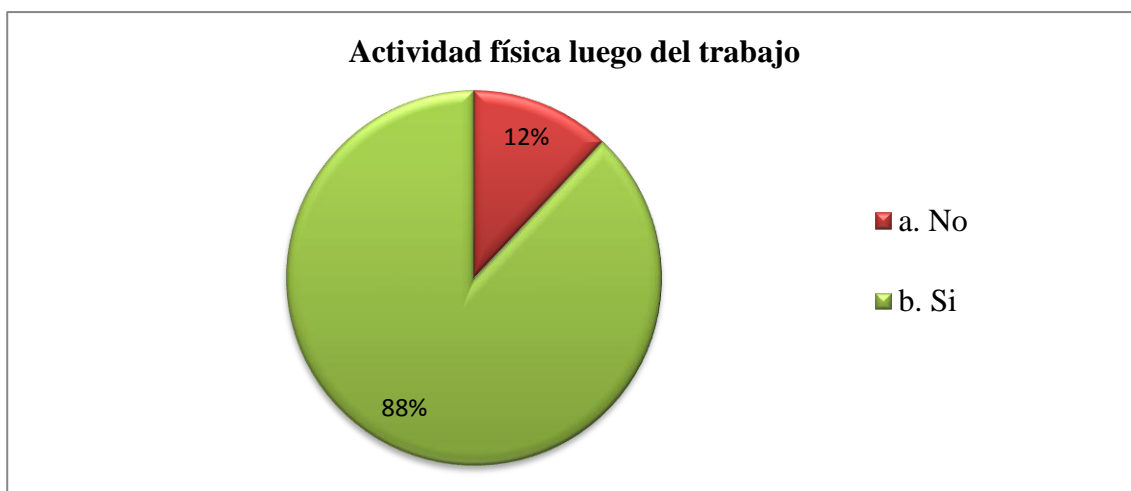
9. ¿Cuántas veces en el día lo realiza?



Las respuestas contestadas subsiguen de la anterior, por lo cual de los 39 contadores que respondieron positivamente notamos que el 38% realizan los ejercicios dos veces en el día, seguido de un 31% que lo realizan una vez en el día.

En menor medida podemos ver que tres veces en el día toma a un 23%, cuatro veces en el día a un 5% y más de cinco veces en el día a un 3%.

10. Realiza actividad física después de su jornada laboral

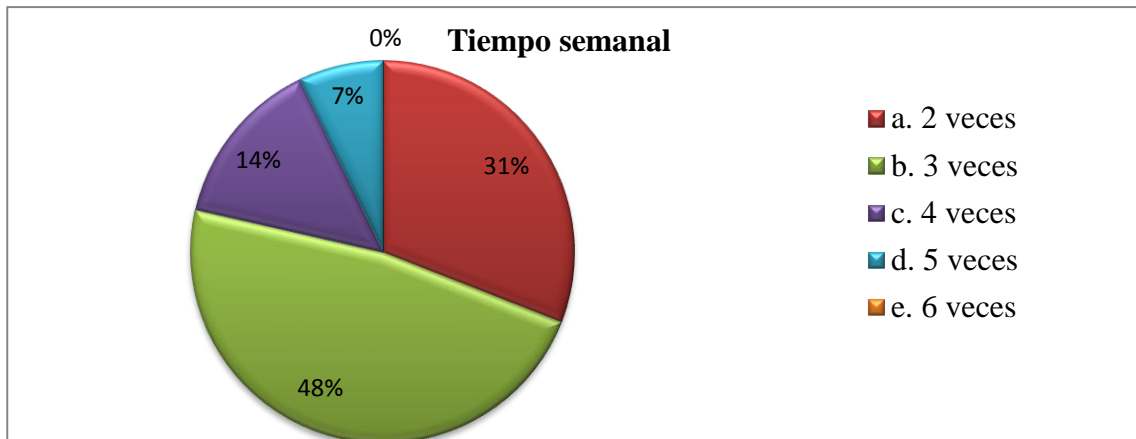


Tomando las respuestas positivas de esta pregunta, nos encontramos con que el 88% realiza actividad física después de la jornada laboral. Por lo cual en el segundo gráfico se detallan las actividades que realizan.

Es posible observar la diversidad de respuestas obtenidas, cada contador tiene la opción de elegir la actividad que prefiere realizar en sus tiempos libres. Como verán el deporte más concurrido es el vóley con un 18%, seguido de actividades en gimnasio como musculación en un 16% y pilates en un 12%. A igual porcentaje encontramos la caminata, el correr y el fútbol en un 10%.

Además encontramos otras respuestas en menor medida como básquet y hockey en un 6%, spinning con 4%, en igual medida se encuentra el ciclismo, tela, baile y taekwondo con un 2%.

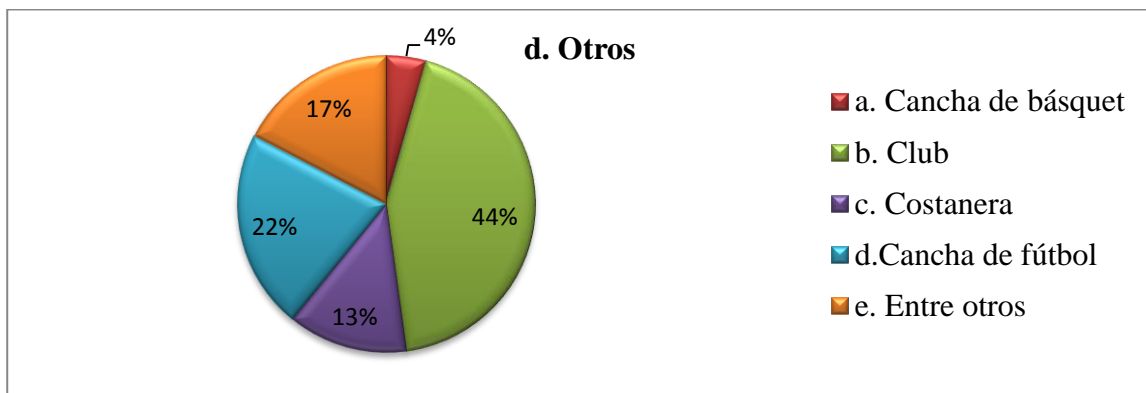
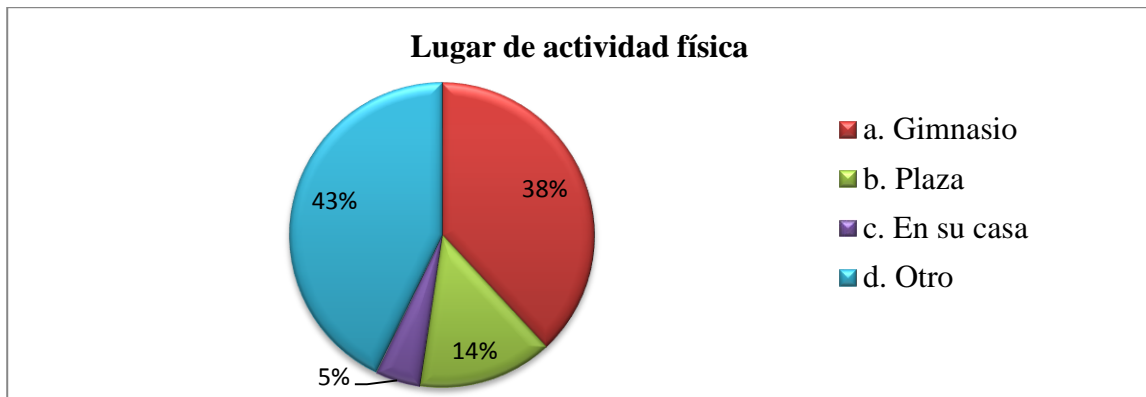
11. ¿Cuántas veces a la semana la realiza?



Las actividades mencionadas en el gráfico anterior son trabajadas semanalmente por los contadores, en este caso con gran porcentaje encontramos que las realizan tres veces por semana en un 48%, seguido de dos veces por semana en un 31%.

En menor medida localizamos un 14% referido a cuatro veces por semana, un 7% a cinco veces por semana y dando como nulo a seis veces por semana.

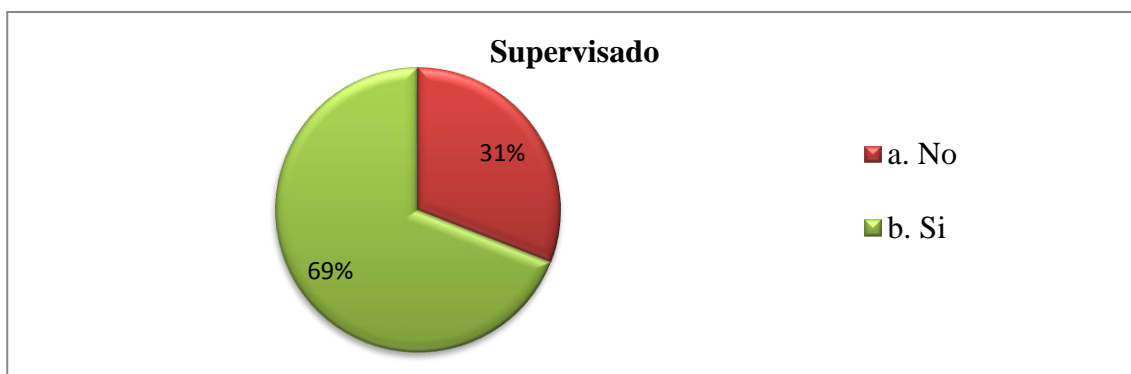
12. ¿En qué lugar realiza la actividad física?



Los lugares más concurridos son el gimnasio con un 38%, el club con 44% y la plaza con 14%. En menor medida encontramos cancha de fútbol en un 22%, costanera con 13%, un 5% lo realiza en su casa y un 4% en cancha de básquet.

Además de las respuestas graficadas, hay otras que aparecen en una mínima medida; por la ciudad, en academia de baile o en escuela de taekwondo

13. ¿Está supervisado por un profesor?



A la vista se puede observar que un 69% esta supervisado por un profesor. El 31% que realiza actividad lo hace sin supervisión de profesional ya que lo realizan por cuenta propia. El faltante de respuestas es porque no realizan actividad física después de la jornada laboral, en este caso son 6 contadores.

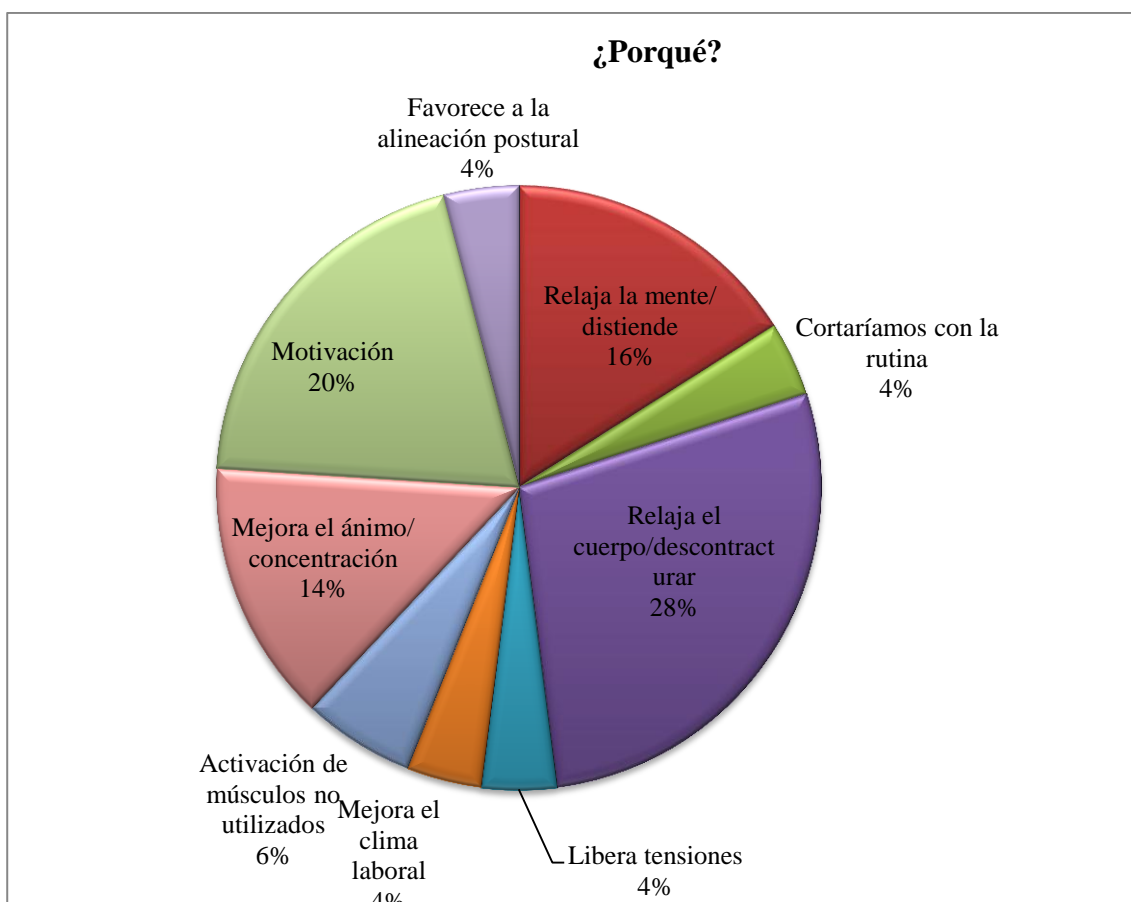
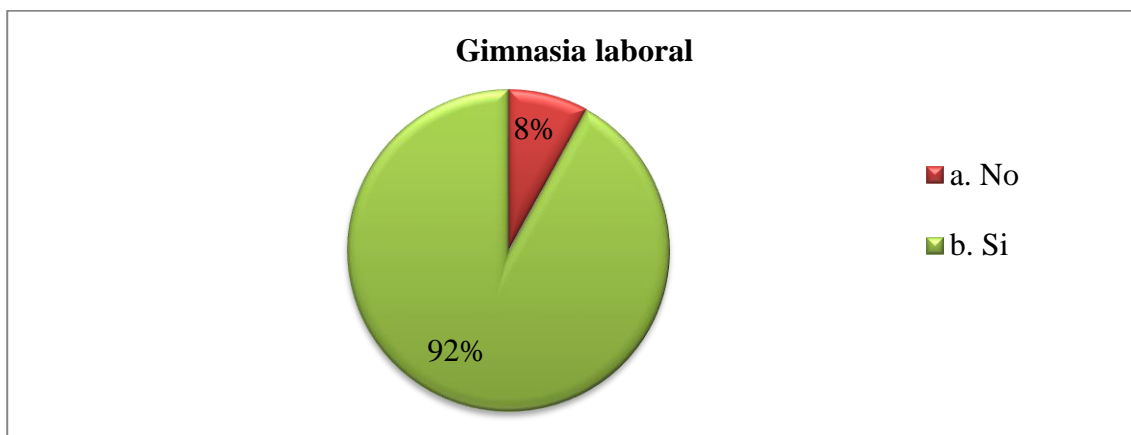
14. ¿Cómo se siente luego de realizar la actividad física?



Queda a la vista lo bueno que es realizar actividad física ya que se sienten óptimos y relajados luego de efectuarlas. En el gráfico podemos ver que un 62% se encuentra óptimo y un 38% se siente relajado. Dejando como nula las opciones de cansado y mal.

Aquí también nos encontramos con que 6 contadores han dado como negativa esta respuesta ya que no realizan actividad física después de la jornada laboral.

15. ¿Considera favorable o desfavorable realizar en algún momento de su jornada laboral entre 15 a 30 minutos de actividad física?



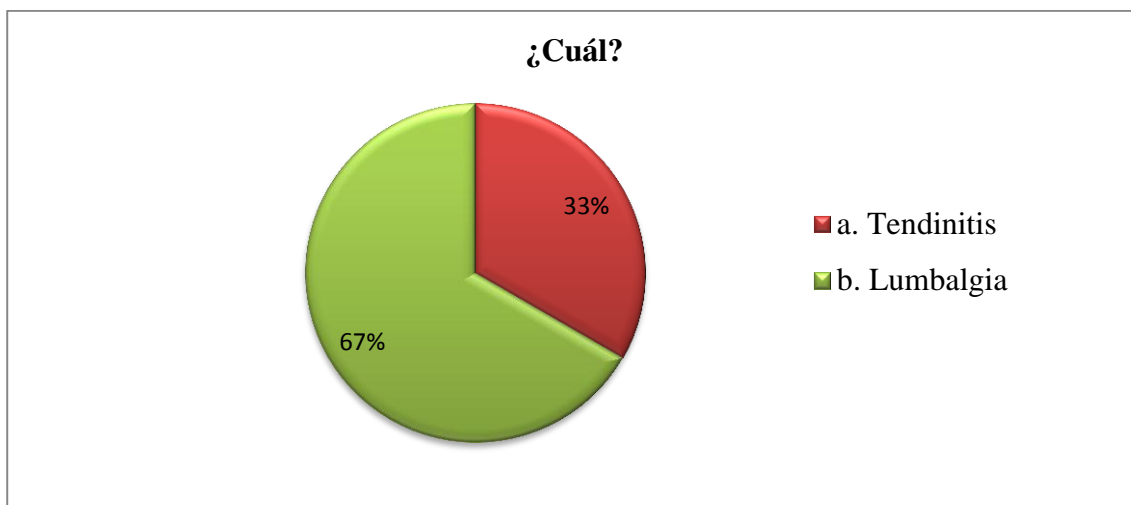
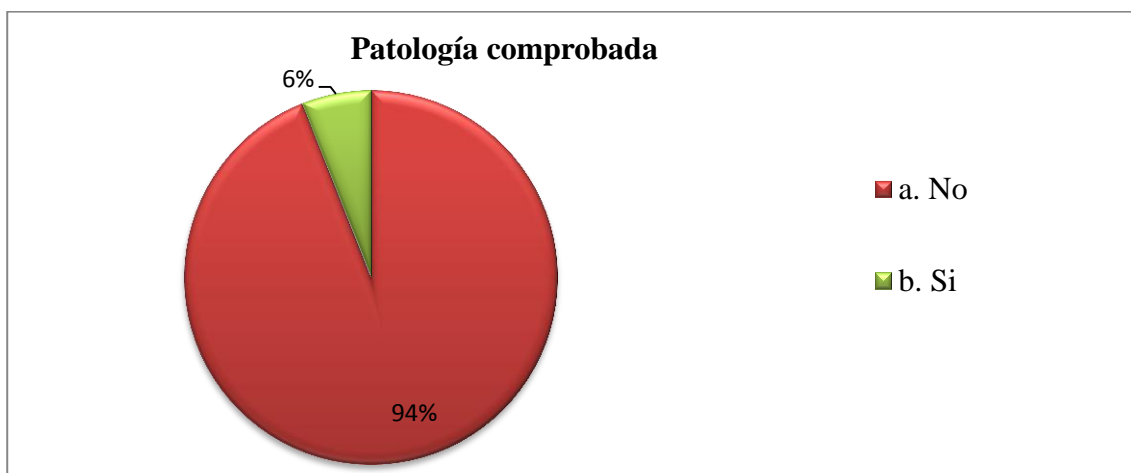
En el primer gráfico nos encontramos con las respuestas que afirman o niegan esa pregunta, en donde notamos que solo el 8% lo consideran desfavorable pero no dan su justificación. Por otro

lado encontramos a casi la mitad de encuestados que toman como favorable la realización de actividad física en algún momento de su jornada laboral.

Las fundamentaciones que brindaron son variadas, y las podemos vislumbrar en el segundo gráfico. En gran medida observamos que un 28% comenta que permite relajar el cuerpo y descontracturarse, un 20% recalca que retoman su trabajo más motivado, como así también un 16% acentúan que relaja la mente y los distiende; y un 14% afirman que mejora el ánimo y la concentración.

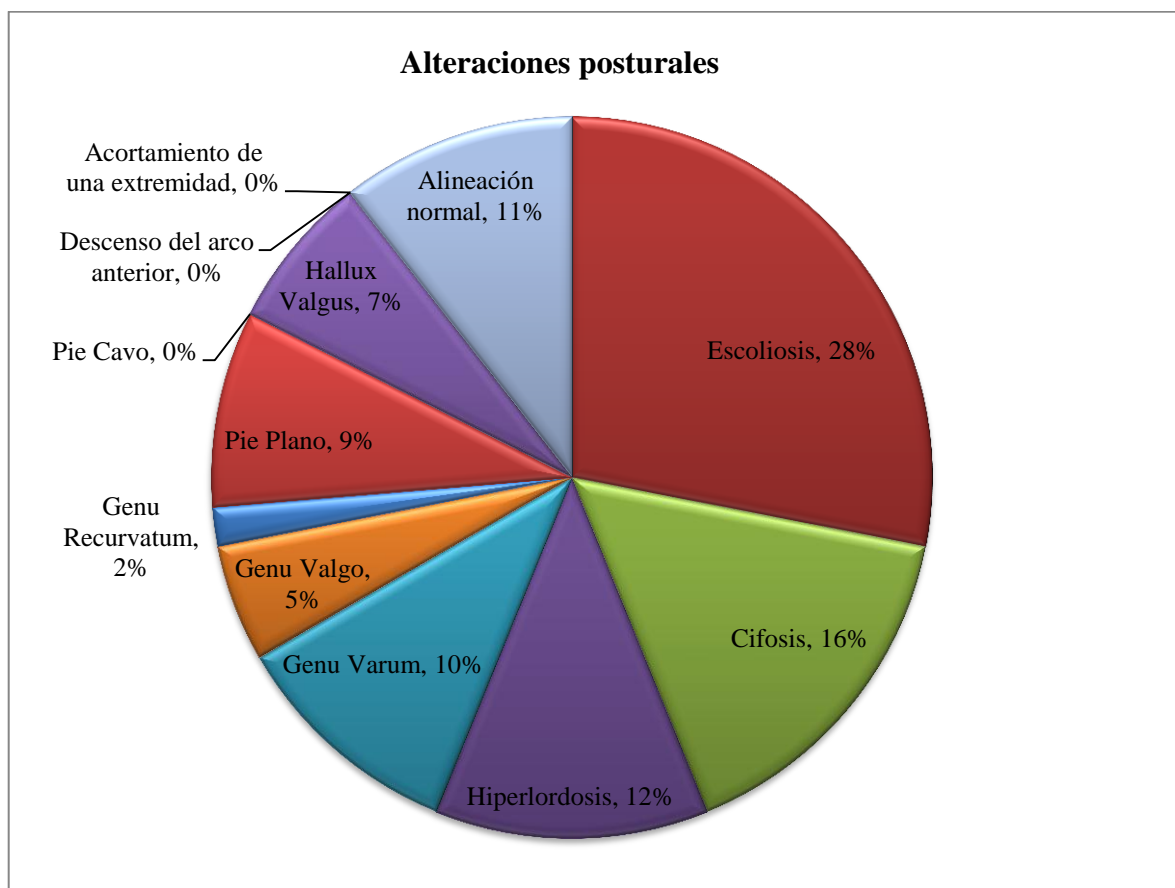
Además encontramos en menor medida que un 6% fundamentan que permite la activación de músculos no utilizados en las horas de trabajo. También se observa en igual porcentaje de un 4% la fundamentación de que cortarían con la rutina, libera tensiones, mejora el clima laboral y favorece a la alineación postural.

16. Padece de alguna patología comprobada por un profesional en la medicina.



Respecto a esta pregunta nos encontramos con que solo el 6% padece de alguna patología comprobada por un profesional en la medicina, en estos casos solo el 67% padece de lumbalgía y el 33% de tendinitis. El resto de los encuestados se encuentran en óptimas condiciones físicas.

A continuación se detallan los resultados que volcaron las mediciones del test de la cuadrícula.



Tomando a los cincuenta contadores evaluados con el test de la cuadrícula, podemos recabar los siguientes resultados; en un 28% se puede observar que padecen de escoliosis siguiéndole en un 16% de cifosis, en un 12% se encuentra la hiperlordosis y casi en un mismo porcentaje hallamos al Genu Varum y a la alineación normal del cuerpo.

En menor medida se puede destacar al pie plano en un 9%, en un 7% al Hallux Valgus y en un 5% al Genu Valgo. Solo tres opciones han dado nula la medición, ellos son pie cavo, descenso del arco anterior y acortamiento de una extremidad.

Capítulo III. Conclusiones y recomendaciones

Para concluir este trabajo final de graduación, este capítulo se dedicará a mostrar las conclusiones y recomendaciones obtenidas a lo largo del trabajo investigado.

Conclusión

Luego de haber analizado las encuestas y de tabular estadísticamente los datos obtenidos por los contadores, se corrobora que casi la totalidad de los indagados transcurren más de ocho horas sentados sin realizar ningún tipo de actividad física como para aliviar malestares. Sólo una parte de ellos realiza algunos ejercicios de movilidad articular o de elongación muscular para destensionar las zonas más afectadas en horas de trabajo.

Por otro lado gran parte de los contadores realiza actividad física después de la jornada laboral, y es ahí donde han expresado que se sienten óptimos y relajados luego de realizarla, ya que, tanto el cuerpo como la mente se estresan y/o tensionan al cumplir con la rutina diaria frente a su labor, dando como resultado positivo y *no negativo* a lo expresado en la introducción respecto a este tema, tan solo el 12% no realiza actividad física luego de su jornada laboral.

Lo que se ha corroborado, gracias a una de las preguntas de la encuesta, es que una mínima cantidad padece de alguna *patología comprobada por un profesional en la medicina*, lo que demuestra que no llega a un cuarto del total encuestado. No obstante, se desconoce si el resto de los contadores han asistido a una consulta médica para descartar el hecho de tener alguna patología.

Según la información que brinda el test de la cuadrícula, se comprueba que casi el 60% del total de los contadores evaluados, padece de alguna desalineación postural, destacándose la escoliosis, la hipercifosis, la hiperlordosis, entre otras, las cuales pueden ser trabajadas mediante ejercicios activos para prevenir la fatiga y los dolores musculares, algunos ejemplos son: para la escoliosis realizar ejercicios de Klapp, estos constan en estirar el lado cóncavo de la curvatura de la columna y fortalecer el lado convexo de la misma, para la cifosis realizar ejercicios de pectorales y para la hiperlordosis realizar ejercicios con el método Pilates. No son los únicos que se pueden ejecutar, hay cientos de ejercicios que ayudan a mejorar la postura y fortalecer músculos débiles; por lo tanto sería fundamental que algunos ejercicios se apliquen en el ámbito laboral para rendir más y ser productivos en su quehacer.

De este modo está más que claro que el hecho de realizar algún tipo de actividad física durante la jornada laboral es favorable para quienes trabajan tantas horas diarias, ayudando de esta manera a mejorar el clima laboral, la motivación y concentración, aliviar malestares físicos, relajar la mente, mejorar el ánimo y por lo tanto evitar el sedentarismo.

En el desarrollo del trabajo de investigación que ha dado lugar al presente trabajo final de graduación, se han alcanzado los objetivos planteados en cuanto a:

*Determinar las desalineaciones posturales provocadas en el ámbito laboral de los contadores públicos.

*Conocer la problemática y como repercute en la postura corporal.

*Conocer las patologías más frecuentes que presentan, cuya causalidad radica en las desalineaciones posturales durante el ámbito laboral.

Por esto mismo, sería de gran importancia que los empleadores implementen un *programa de gimnasia laboral preventiva* en algún momento del día para ayudar a corregir las posturas en el trabajo, reducir los malestares y dolores corporales como así también a mejorar el ánimo para iniciar la jornada laboral.

Recomendaciones

Una vez concluido el trabajo final de graduación, se considera interesante investigar esta causal en otros ámbitos laborales, como ser: oficinistas, operarios, conductores de transportes, entre otros, permitiendo conocer el porcentaje de personas que presentan desalineación postural causada por el sedentarismo, el ámbito laboral y la falta de actividad física, motivos por el cual se debería generar un programa de gimnasia laboral preventivo para atender la salud de los trabajadores, constante preocupación en las empresas.

Referencias bibliográficas

Activity, P. P. (1999). *Human Kinetics*. USA: USDHHS/CDC.

Bourdieu, P. (1993). *"Deporte y clase social" en Materiales de Sociología del Deporte*. Madrid: Gymnos.

Castillo Sanchez, M. D., & Monteros, M. T. (2002). El dolor de espalda en el ámbito laboral: higiene postural. *Temas de hoy - Sumario*, 459-463.

Centro Canadiense de Seguridad y Salud Ocupacional. (2009). *Centro Canadiense de Seguridad y Salud Ocupacional*. Obtenido de <http://www.ccsso.ca/>:
http://www.ccsso.ca/oshanswers/ergonomics/standing/standing_basic.html

Erdociaín, L., Solís, D., & Isa, R. (2001). *"Hábitos Deportivos de la Población Argentina"*. Buenos Aires: Secretaria de Turismo y Deporte de la Nación.

Freres, M. (2000). *Maestro y Claves de la Postura*. Barcelona: Paidotribo.

García, C., & Lores, A. (s.f). *La Educación Postural en el Ámbito Educativo y su Contexto Social*. Obtenido de <http://s219540635.mialojamiento.es/>

- Isabel García García, Begoña Merino Merino, Julia Silvia Barrera. (1998). *Promoción de la Salud Glosario*. Obtenido de <http://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- Langlade, A. (1996). *Gimnasia Especial y Correctiva*. Buenos Aires: Stadium.
- López, E. G. (s.f.). *www.msssi.gob.es*. Obtenido de Promoción de la Salud Glosario: <http://www.msssi.gob.es/profesioles/saludPublica/prevPromocion/docs/glosario.pdf>
- Navarrete Aedo, R. ((s.f.)). *Guía: Evaluación Postural*. Obtenido de Duoc UC Compromiso con la calidad: http://biblioteca.duoc.cl/bdigital/Documentos_Digitales/600/610/41122.pdf
- Nejter, R. (2015). *Actitud postural y hábitos posturales*. Obtenido de Eutonía y las actitudes posturales: <http://crecimiento-personal.innatia.com/c-eutonia/a-actitud-postural.html>
- Noa, T. d. (Enero de 2013). *Medicina Postural, Respiración y Alineación Postural*. Obtenido de Elongación por Biomecánica: <http://elongacionporbiomecanica.blogspot.com.ar>
- Ofman, E., & Echarren, G. (19 de Agosto de 1998). Por malas posturas y vida sedentaria. *Hoy en la Nación*, pág. 18.
- Saludalia. ((s.f.)). *Ejercicio físico*. Obtenido de El sedentarismo: <http://www.saludalia.com/ejercicio-fisico/el-sedentarismo>
- Torrado, S. (1992). *Estructura social de la Argentina 1945-1883*. Buenos Aires: Ediciones de la Flor.
- Villacorta, D. E., & Morales, J. L. (2010). *Análisis de la mecánica corporal en la comunidad universitaria de la universidad autónoma de Santa Ana en el período de marzo del 2009 a julio 2010*. Obtenido de <http://investigacion.unasa.edu.sv/>
- Wikipedia. (12 de Junio de 2015). *Wikipedia La enciclopedia libre*. Obtenido de [es.wikipedia.org: https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico](https://es.wikipedia.org/wiki/Ejercicio_f%C3%ADsico)
- Xicoy, E. (2004). *Tesis Universidad Abierta Interamericana*. Obtenido de Alteraciones posturales en la escuela: el valor de la detección precoz por parte de los profesores de Educación Física: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC063792.pdf>
- Zamudio, T. (1970). *Medicina Física y Rehabilitación*. México: 2º edición.

Anexo

A continuación encontrarán los instrumentos de evaluación que utilizare para recabar los datos de este trabajo final de graduación.



Universidad FASTA
Facultad de Ciencias de la Educación
Licenciatura en Educación Física

CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS CONTADORES DE SAN FRANCISCO

Objetivo: Determinar las desalineaciones posturales provocadas en el ámbito laboral, que se observan en los contadores públicos de entre 25 y 35 años de edad de la ciudad de San Francisco.

Indicadores: Marque con una X la respuesta que considere pertinente.

I PARTE: DATOS GENERALES

Sexo: Masculino ____ Femenino ____

Edad: ____ años.

Peso: _____ kg.

Talla: _____ mts.

II PARTE: CONOCIMIENTO GENERAL

1. ¿Cuántas horas diarias trabaja?:

a. 4 hs: ____

b. 8 hs: ____

c. Más de 8 hs: ____

2. ¿Cuántos días a la semana?:

a. 4 días: ____

b. 5 días: ____

c. 6 días: ____

- d. 7 días: _____
3. ¿Cómo es el ambiente en el ámbito laboral?:
- a. Agradable: _____
 - b. Desagradable: _____
 - c. Tenso: _____
 - d. Estresante: _____
4. Su jornada laboral la transcurre:
- a. De parado: _____
 - b. De sentado: _____
5. Siente dolores óseos o musculares:
- a. No: ____
 - b. Si: ____ ¿Cuáles?: _____
6. Realiza algún ejercicio de elongación muscular:
- a. No: ____
 - b. Si: ____ ¿Cuáles?: _____
7. Realiza algún ejercicio de movilidad articular:
- a. No: ____
 - b. Si: ____ ¿Cuáles?: _____
8. ¿Cuánto tiempo le destina a la realización de esos ejercicios?:
- a. 5 a 10 segundos: _____
 - b. 10 a 15 segundos: _____
 - c. 15 a 20 segundos: _____
 - d. Más de 20 segundos: _____
9. ¿Cuántas veces en el día lo realiza?:
- a. 1 vez en el día: _____
 - b. 2 veces en el día: _____
 - c. 3 veces en el día: _____

- d. 4 veces en el día: _____
- e. Más de 5 veces en el día: _____

10. Realiza actividad física después de su jornada laboral:

- a. No: _____
- b. Si: _____ ¿Cuál?: _____

11. ¿Cuántas veces a la semana la realiza?:

- a. 2 veces: _____
- b. 3 veces: _____
- c. 4 veces: _____
- d. 5 veces: _____
- e. 6 veces: _____

12. ¿En qué lugar realiza la actividad física?

- a. Gimnasio: _____
- b. Plaza: _____
- c. En su casa: _____
- d. Otro: _____

13. ¿Está supervisado por un profesor?

- a. No: _____
- b. Si: _____

14. ¿Cómo se siente luego de realizar la actividad física?:

- a. Óptimo: _____
- b. Relajado: _____
- c. Cansado: _____
- d. Mal: _____

15. ¿Considera favorable o desfavorable realizar en algún momento de su jornada laboral entre 15 a 30 minutos de actividad física?

- a. No: _____
- b. Si: _____

c. ¿Por qué?:

16. Padece de alguna patología comprobada por un profesional en la medicina.

a. No: ____

b. Si: ____ ¿Cuál? _____

Muchas gracias por su aporte.

Test de la cuadrícula utilizado para medir la alineación postural de la muestra de la población evaluada.

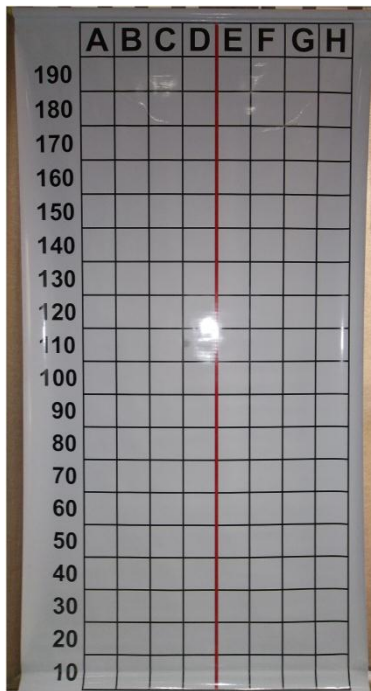


Figura 3. Test de la cuadrícula. Fuente: Instrumento de evaluación para alineación postural. Lic. Javier L. Castelli. Año 2015.

