

## **INTRODUCCIÓN**

La buena ergonomía es una variable en el éxito en el trabajo y los conocimientos sobre una buena salud laboral. Una vida sedentaria y posturas viciosas en el lugar de trabajo traerán como consecuencia problemas musculoesqueléticos entre los más destacados la cervicodorsalgia. La educación sobre una buena ergonomía es todo un proceso fundamental para alcanzar un estilo de vida adecuado para un buen vivir y que estos conocimientos se transformen de manera formal e informal en actitudes cotidianas que van desde el lugar de trabajo hasta los hogares.

Un instrumento importante para lograr una buena ergonomía es el método de Pilates que ayuda a la conservación y el restablecimiento de la salud individual y de todos los trabajadores administrativos.

Una adecuada educación y consejería de ergonomía acorde al tipo de trabajo contribuye positivamente a la salud y al desarrollo físico, mental que permite la postergación y conservación de un desenvolvimiento eficaz en el sitio de trabajo.

Para valorar las posturas es necesario abordarla con seriedad y responsabilidad, sabiendo que hay una ergonomía diferente a cada tipo de trabajo. El método Pilates se puede entender y tomar como una herramienta para la corrección de las malas posturas en el lugar de trabajo, pues lograríamos evitar lesiones y aumentar la fuerza, equilibrio y la flexibilidad de las articulaciones lo cual como consecuencia traerá una calidad adecuada de vida para el desarrollo de las distintas actividades en el trabajo. Pensar en el bienestar físico y mental es importante ya que ello significa comprender que el cuerpo y mente son las herramientas principales para nuestro día a día.

Para llevar a cabo el presente trabajo de investigación, se lo ha estructurado en cuatro capítulos, los mismos que estructurados en una secuencia lógica y ordenada permiten el desarrollo de la investigación

El capítulo I presenta la contextualización del problema a nivel macro, meso y micro, identificando las causas tanto a nivel nacional como a nivel local sobre el desconocimiento del tema de las malas posturas en el lugar de trabajo y los efectos como la cervicodorsalgia que esto acarrea al personal administrativo de la Universidad Técnica del Norte. Esto permite la formulación del problema y el planteamiento de los objetivos justificando la importancia de este estudio de investigación.

El capítulo II, abarca el Marco Teórico el mismo que contiene todo lo referente a la anatomía de la columna cervicodorsal, ergonomía, higiene postural y al método de Pilates y también abarca lo son los aspectos legales.

El capítulo III ha permitido estructurar la investigación en forma ordenada iniciando por la identificación de la población a la que fue dirigida la investigación con los apropiados instrumentos, métodos y técnicas de aplicación para poder obtener una información acertada.

El capítulo IV contiene los resultados y análisis obtenidos de la investigación para luego realizar una discusión de resultados, respondiendo a las preguntas de investigación y terminando con las conclusiones y recomendaciones.