



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TECNOLOGÍA
MÉDICA EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

Tesis

Nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la institución educativa 7230 –Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023

**Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación**

Presentado por:

Autora: Poma Ramirez, Doris Marlene

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7900-6593>

Asesor: Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8822-3318>

Lima – Perú

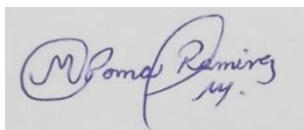
2024

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Doris Marlene Poma Ramirez egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Escuela Académica Profesional de Tecnología Médica de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 – Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.” Asesorado por el docente: Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud DNI 10697600 ORCID 0000 – 0002 – 8822 – 3318 tiene un índice de similitud de (13) (TRECE) % con código 14912:412346987 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
Firma de autor 1

Doris Marlene Poma Ramirez
DNI:43764386



.....
Firma

Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud
DNI: 10697600

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Es obligatorio utilizar adecuadamente los filtros y exclusión del turnitin: excluir las citas, la bibliografía y las fuentes que tengan menos de 1% de palabras. EN caso se utilice cualquier otro ajuste o filtros, debe ser debidamente justificado en el siguiente recuadro.

En el reporte turnitin se ha excluido manualmente como se observa en la parte final del mismo lo que compone a la estructura del modelo de tesis de la universidad, como instrucciones o material de plantilla, redacción común o material citado, que no compromete la originalidad de la tesis.

Lima, 23 de setiembre del 2024

DEDICATORIA

Este trabajo le dedico con todo mi amor, cariño y gratitud a mi querida madre Doris, a mi hermano Jorge y a mi mamita Fortunata que está en el cielo, gracias por darme la fortaleza y ánimo para lograr mis metas, a pesar de haber pasado momentos difíciles siempre me brindaron su apoyo y comprensión.

Poma Ramirez Doris Marlene

AGRADECIMIENTO

Agradecida con Dios por permitirme culminar mi carrera profesional en Terapia Física y Rehabilitación, por darme la fuerza para superar los obstáculos y dificultades que se me presentó a lo largo de la carrera universitaria.

A los maestros de la Universidad Privada Norbert Wiener, quienes nos brindaron sus enseñanzas, habilidades y sabiduría en toda la carrera universitaria y fueron muy importantes para nuestra formación profesional.

A mi asesor de tesis, Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud por su apoyo, dedicación y paciencia en la realización de esta tesis.

Y a la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, por permitirme acceder a la recolección de datos para mi trabajo de investigación en su institución.

Poma Ramirez Doris Marlene

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS	ix
RESUMEN	x
ABSTRAC	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	14
1.1. 13	
1.214	
1.2.1 Problema general	15
1.2.2 Problemas específicos	15
1.3. Objetivos de la investigación	16
1.3.1 Objetivo general	16
1.3.2 Objetivos específicos	16
1.4. Justificación de la investigación	17
1.4.1 Teórica	17
1.4.2 Metodológica	18
1.4.3 Práctica	18
1.5. Limitaciones de la investigación	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19

2.1. Antecedentes de la investigación	19
2.2. Bases teóricas	25
2.2.2. Higiene postural	27
2.3. Formulación de hipótesis (no aplica)	30
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	31
3.1. Método de investigación	31
3.2. Enfoque investigativo	31
3.3. Tipo de investigación	31
3.4. Diseño de la investigación	32
3.5. Población, muestra y muestreo	32
3.6. Variables y operacionalización	34
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	36
3.8. Procesamiento y análisis de datos	39
3.9. Aspectos éticos	40
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	42
4.1 Resultados	42
4.2 Discusión de Resultados	51
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
5.1. Conclusiones	55
5.2. Recomendaciones	56
CAPITULO VI : BIBLIOGRAFIAS	57
ANEXOS	62

Anexo 1: Matriz de consistencia	62
Anexo 2: Instrumentos	64
Anexo 3: Validez del instrumento	73
Anexo 4: Formato de consentimiento informado	82
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	85
Anexo 7: Aprobación del comité de ética	86

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Distribución por grupo etario de la muestra	39
Tabla N° 2 : Distribución por sexo de la muestra	40
Tabla N° 3 : Distribución del IMC de la muestra	40
Tabla N° 4 : Distribución del nivel económico de la muestra	42
Tabla N° 5 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural.	43
Tabla N° 6 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el sexo.	44
Tabla N° 7 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según la edad.	45
Tabla N° 8 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el nivel económico.	46
Tabla N° 9 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el IMC.	47

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura N° 1 : Distribución por grupo etario de la muestra.	40
Figura N° 2: Distribución por sexo de la muestra.	41
Figura N° 3 : Distribución del IMC de la muestra.	42
Figura N° 4 : Distribución del nivel económico de la muestra.	43
Figura N° 5 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural.	44
Figura N° 6 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el sexo.	45
Figura N° 7 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según la edad.	46
Figura N° 8 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el nivel económico.	47
Figura N° 9 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el IMC.	48

RESUMEN

Las modificaciones patológicas que afectan la postura son cada vez más frecuentes.

“Estudios recientes en América Latina, demuestran que las alteraciones de la columna vertebral han experimentado un incremento en la población infantil”. Sin embargo, aun teniendo en cuenta que un porcentaje elevado de estos episodios tienen su causa en la falta de hábitos de higiene postural adecuados, y que estas conductas psicomotoras se adquieren más fácilmente durante la infancia, son pocos los estudios realizados con niños o adolescentes con el objetivo de evaluar el impacto que tiene la formación en higiene postural en la prevención de dolores y molestias en la espalda. **Objetivo:** Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 – Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. **Material y Métodos:** La población estará conformada por 115 alumnos que cursan el nivel secundario, la muestra estará constituida por el mismo número de la población los cuales fueron seleccionados mediante un muestreo censal; la técnica a emplear en el presente estudio es la encuesta (cuestionario de higiene postural). Para el estudio se empleará el método deductivo, de enfoque cuantitativo, diseño del estudio es descriptivo observacional y transversal. **Resultados:** indicaron que el 58.26% de los alumnos posee un conocimiento medio de higiene postural. El 29.57% posee un alto nivel de conocimiento acerca de higiene postural. El 12.17% de los alumnos posee un bajo nivel de conocimiento acerca de higiene postural. **Conclusiones:** se concluye que existe un

nivel de conocimiento medio sobre higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.

Palabras claves: higiene postural, características sociodemográficas, nivel de conocimientos, tipos de posturas.

ABSTRAC

Pathological modifications that affect posture are increasingly common.

“Recent studies in Latin America show that spinal column disorders have experienced an increase in the child population.” However, even taking into account that a high percentage of these episodes are caused by the lack of adequate postural hygiene habits, and that these psychomotor behaviors are acquired more easily during childhood, there are few studies carried out with children or adolescents with The objective of evaluating the impact that training in postural hygiene has on the prevention of pain and discomfort in the back. **Objective:** Determine the level of knowledge of postural hygiene in secondary school students of the Educational Institution 7230 – Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. **Material and Methods:** The population will be made up of 115 students who attend secondary level. , the sample will consist of the same number of the population which were selected through census sampling; The technique to be used in the present study is the survey (postural hygiene questionnaire). For the study, the deductive method will be used, with a quantitative approach, the study design is descriptive, observational and cross-sectional. **Results:** indicated that 58.26% of the students have average knowledge of postural hygiene. 29.57% have a high level of knowledge about postural hygiene. 12.17% of the students have a low level of knowledge about postural hygiene. **Conclusions:** it is concluded that there is a medium level of knowledge about postural hygiene (58.26%) in the secondary school students of the Educational Institution 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.

Keywords: postural hygiene, sociodemographic characteristics, level of knowledge, types of postures.

INTRODUCCIÓN

La tesis consta de cinco partes, el capítulo I presenta el problema de investigación, formulación del problema, objetivos, justificación y limitaciones. El Capítulo II presenta los antecedentes que sustentan la investigación, las teorías y conceptos desarrollados a partir de las variables investigadas, y la formulación de las hipótesis correspondientes. El Capítulo III describe el método de investigación, la selección de la muestra y las técnicas desarrolladas para obtener los datos necesarios para su posterior procesamiento y análisis. El Capítulo IV desarrolla los resultados de la investigación y el procesamiento de los resultados, y el Capítulo V presenta las conclusiones y recomendaciones, las cuales forman parte del análisis final de la investigación.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Según la Real Academia de la Lengua Española “El término postura proviene etimológicamente de la palabra latina positura, que significa” planta, acción, figura, situación o moda en que está colocada una persona, animal o cosa” (1-2).

Las modificaciones patológicas que afectan la postura son cada vez más frecuentes. “Estudios recientes en América Latina, demuestran que las alteraciones de la columna vertebral han experimentado un incremento en la población infantil” (3). Pese a que en nuestro país los estudios al respecto son escasos, existe una publicación en la Revista Ciencia, Tecnología e Innovación la cual indica que 34% de los jóvenes sobrellevan una alteración en la columna vertebral (4 – 5).

En el entorno escolar podemos observar la existencia y reiteración de hábitos no saludables en la postura corporal de los estudiantes, relacionados, “en gran medida, con el número de horas que permanecen sentados, la existencia de mobiliario en ocasiones poco adaptado a sus características anatómicas o el exceso de peso que puede llegar a transportar” (6).

Por otro lado, la cervicalgia también tiene una prevalencia elevada, que oscila entre el 12 y el 50% de la población. Estos datos, unidos a los gastos ocasionados por la asistencia sanitaria, así como a las cifras de incapacidad laboral en caso de población trabajadora, ponen de manifiesto la repercusión, tanto económica como sanitaria y social, que suponen estos problemas de salud en la sociedad actual (7). Sin embargo, aun teniendo en cuenta que un porcentaje elevado de estos episodios tienen su causa en la falta de hábitos de

higiene postural adecuados, y que estas conductas psicomotoras se adquieren más fácilmente durante la infancia, son pocos los estudios realizados con niños o adolescentes con el objetivo de evaluar el impacto que tiene la formación en higiene postural en la prevención de dolores y molestias en la espalda (9).

Es por esto por lo que la presente investigación considero importante determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 – Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características Sociodemográficas de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 – Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?
- ¿Cuál es el IMC de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?
- ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según el sexo de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?

- ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según la edad de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?
- ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según el nivel económico de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?
- ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según el IMC de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.

1.3.2 Objetivos específicos

- Determinar las características sociodemográficas en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.
- Determinar el IMC en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.
- Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según el sexo de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.

- Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según la edad de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.
- Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según el nivel económico de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de villa, San Juan de Miraflores, 2023.
- Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según el IMC de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1 Teórica

La actividad escolar obliga al estudiante a determinadas posturas, como estar sentado largas horas, si estas posturas fueran adecuadas no se tendría problemas, pero esto no es así; los lugares donde los estudiantes se sientan (sillas, carpetas) no son las adecuadas para la altura del menor, esta variable contribuye al desarrollo y cronicidad del dolor lumbar y la sobrecarga cervical entre otras. (4) (5) Según los estudios de Arroyo los estudiantes tienen un nivel medio con lo que nuestra investigación tiene por objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural relacionado con variables de control y ampliar los conocimientos existentes.

1.4.2 Metodológica

El tipo de estudio empleado fue de fácil aplicación, demandando de un corto tiempo para la recolección de los datos. El instrumento fue de fácil aplicación y el costo del estudio fue bajo.

1.4.3 Práctica

El presente estudio se realizó en alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, estos resultados nos permitirán implementar programas de prevención y promoción sobre higiene postural, implementar las pausas activas para mejorar la flexibilidad de las partes blandas y disminuir los problemas posturales.

1.5. Limitaciones de la investigación

En el presente trabajo de investigación tuvo como limitación en cuanto a obtener los horarios disponibles para poder realizar las encuestas a los alumnos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Ladines (10) tuvo como objetivo “determinar el estado postural de los niños y niñas de 8 a 13 años de la Escuela de Educación Básica Fiscal Mixta Dr. Alejo Lascano Bahamonde”. La metodología tiene un enfoque cuantitativo, con un alcance descriptivo, de diseño no experimental, de tipo transversal. Se empleó la “Evaluación Postural” y “test de Adams” dirigido a niños de la escuela primaria, la población de estudio fue de 200 niños y la muestra de 120 niños de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión. Los resultados obtenidos en la evaluación postural reflejaron un 26% presentando escoliosis, siendo la alteración postural más predominante, seguido del pie plano con un 18% e hipercifosis un 16%, y talón varo con un 4%. Se corroboró con “el test de Adams” la presencia de escoliosis en los niños. Llegaron a la conclusión que “se debería detectar precozmente las alteraciones posturales en los estudiantes de la escuela primaria y tomar medidas preventivas de higiene postural”, e informar a los padres sobre la reeducación postural, para disminuir la incidencia de este problema de salud.

Yáñez (11) tuvo como objetivo “establecer un programa de higiene postural para mejorar la calidad de vida de los estudiantes que acuden al servicio de fisioterapia de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí”. La metodología de investigación fue tipo descriptiva con un enfoque cuantitativo y el método fue deductivo. La muestra se determinó de 228 usuarios, las técnicas o instrumentos de investigación fueron el “cuestionario nórdico Kuorinka”, el cuestionario de higiene postural. En

cuanto a los resultados que se obtuvieron por medio de las preguntas realizadas a los usuarios, se obtuvo que sólo el 14.91% duerme boca arriba, siendo esta la manera correcta. Las principales dolencias fueron los dolores en la espalda baja con el 44.74%. “Se propuso efectuar una campaña preventiva de higiene postural enfocada a los estudiantes, capacitaciones a los docentes de la universidad y entrega de dípticos sobre la higiene postural”. Gracias a los resultados se pudo concluir que los estudiantes no conocen información sobre la higiene postural, por ende, tienden a realizar posturas incorrectas al dormir, permanecer de pie, alcanzar objetos y al estar sentados.

Castro (12) tuvo como objetivo “determinar la presencia y prevalencia de alteraciones posturales de la columna vertebral, asociadas al carente hábito deportivo”, en jóvenes de 17 a 22 años. Estudio de corte transversal no experimental descriptivo, observacional, que incluye a 102 jóvenes entre 17 y 22 años de consulta externa “del Hospital Petrolero Obrajes” y de una “Universidad Privada de la ciudad de La Paz”, todos sin ningún diagnóstico de alteración postural previo. Se ha evaluado a cada individuo de la muestra, descalzo, con ropa suelta, en decúbito supino, en los planos sagital y coronal con el test de la plomada, con ayuda “del posturometro”, ficha de evaluación, una cámara fotográfica digital, así mismo el 38,23% del total presentan alteraciones posturales y un 61,77% no revela alteración alguna. Así mismo, del total de jóvenes con alteraciones posturales, el 79,49% lleva una vida totalmente sedentaria y solo el 20,51% de los sujetos estudiados, practican algún deporte frecuentemente. Con respecto a la distribución de acuerdo al género, se obtuvo mayor incidencia en el sexo femenino, presentando un 58.97%, a diferencia del sexo masculino que presenta un 41.02%. Instrumento de medición, encuestas y programa de Excel

Espinoza (13) Tuvo como objetivo “determinar los factores de riesgo que van a originar alteraciones posturales, en niños de 8 a 13 años de edad de la Escuela de Educación Básica Fiscal Richard Burgos Suárez del Sector Isla Trinitaria de la Ciudad de Guayaquil”. Se realizó un estudio prospectivo, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de tipo transversal, alcance relacional y método deductivo. Para el efecto se realizó encuestas, “Test Postural, de Adams” y “Busquet”. La población fue de 388 estudiantes, de los cuales se tomó como muestra 198 niños de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión. Incidencia de escoliosis del 41% de la población total; de los cuales el 24% es de etiología estructural y el 76% funcional, el 67% de los casos es de origen músculoesquelético y el 33% es de origen craneal. Tras el análisis de los factores de riesgo, presentaron un nivel significativo, el peso excesivo de la mochila y el diseño del mobiliario escolar. Es importante prestar la debida atención a los problemas de postura, para evitar la instauración de alteraciones posturales en los escolares.

Martínez y Aguilar (14). Tuvieron como objetivo “Identificar el nivel de conocimiento de higiene postural en un grupo de alumnos de ingeniería en software”, la metodología utilizada fue cuantitativo, diseño transversal con un alcance descriptivo. La muestra estuvo conformada por 36 estudiantes de ingeniería en software a quienes se les aplicó un cuestionario sobre conocimientos y actividades relacionadas sobre higiene postural; los resultados fueron que el 45.73% conoce de la higiene postural, en cuanto a la distribución de frecuencias, la categoría más frecuente fue un conocimiento malo acerca de la higiene postural. Las conclusiones fueron que los alumnos carecen de información sobre el uso correcto de la mecánica corporal, por lo cual se hace evidente la necesidad de modificar la postura y enseñar las correctas, también es indispensable el acomodo

del mobiliario escolar para cada alumno que le permita una ejecución de sus actividades sin la adopción de posturas inadecuadas en donde el alumno se acomode al mobiliario.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

Arroyo et al., (15) tuvo como objetivo “determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes de 4to año sección E, F, G de educación secundaria de la I.E Politécnico Villa Los Reyes, Ventanilla”. La metodología fue cuantitativa, descriptiva, prospectiva, de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 41 estudiantes, donde se empleó el muestreo estratificado simple. La técnica de recolección de datos fue una encuesta virtual y como instrumento se usó un cuestionario validado por 7 jueces expertos. Los datos obtenidos a través de los cuestionarios fueron procesados con el programa Excel. Los resultados indicaron que el nivel de conocimiento sobre higiene postural fue un 46% (19) nivel medio, mientras que el 27 % (11) presentan un nivel de conocimiento alto y bajo respectivamente. Se concluye que predomina un nivel de conocimiento medio sobre higiene postural, en relación aspectos conceptuales, tipos de postura, factores de riesgo postural y normas de higiene postural.

Arias (16) tuvo como objetivo “determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y el algia vertebral en los pacientes del Centro de Rehabilitación Aliviar en el 2021.” El estudio fue de enfoque cuantitativo, con un diseño observacional, transversal y alcance correlacional. Como instrumentos, se utilizaron el Cuestionario de Higiene Postural y una hoja de registro, los cuales fueron administrados y resueltos de forma presencial. La muestra estuvo conformada por 59 pacientes del Centro de Rehabilitación “Aliviar”. Los resultados fueron el 78% de los pacientes refería el dolor en la zona lumbar, el 15.2% en el

nivel cervical y el 6.8% en la región dorsal; sobre el nivel de conocimiento en higiene postural, el 30.5% tenían un nivel bajo, el 55.9% estaba en el nivel medio y el 13.6% tenían un nivel alto. Se halló un p -valor=0.035 ($P<0.05$), por lo que si hay diferencia significativa entre el nivel de conocimiento de higiene postural y las algias vertebrales. Se observó que también existió diferencia significativa entre el nivel de conocimiento sobre la higiene postural y el nivel de instrucción con un p -valor =0,009, donde se encontró que todos los que alcanzaron el nivel alto de conocimiento, tenían un nivel de instrucción superior. Se Concluyo que si existió relación entre el nivel de conocimiento sobre la higiene postural y la presencia de algias vertebrales.

Álvarez (17) tuvo como objetivo “: Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de la espalda, en la institución educativa Bruno Terreros Baldeón, Muquiyauyo”. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional, y un diseño no experimental – transversal. Se realizó en el mes de junio 2019, con una muestra de 25 estudiantes (19 mujeres y 6 varones). Para medir su nivel de conocimiento de higiene postural se utilizó el cuestionario de higiene postural, validado por juicio de experto; y por la valoración del dolor de espalda, se utilizó un cuestionario de datos sociodemográficos y la presencia del dolor de espalda. Los datos obtenidos de la primera variable que es el nivel de conocimiento de higiene postural, se observó que el 60% de la población posee un nivel de conocimiento medio, seguido del nivel de conocimiento bajo (24%) y por último el nivel de conocimiento alto (16%). La conclusión del estudio se pudo observar que, si hay relación entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda en los alumnos de la institución educativa Bruno Terreros Baldeón, Muquiyauyo 2019.

Chávez (18), tuvo como objetivo “determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento de higiene postural y el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María”. El estudio tuvo un enfoque cuantitativo con un alcance correlacional, y un diseño no experimental, prospectivo y transversal. Se realizó en centros de educación especial de los distritos de Magdalena Mar y Jesús María en los meses de octubre, noviembre y diciembre del 2018, con una muestra de 50 docentes (48 mujeres y 2 hombres). Para medir el nivel de conocimiento de higiene postural se utilizó un cuestionario de higiene postural. Validado por juicio de experto; y para la valoración de dolor de espalda se utilizó un cuestionario que recopiló datos sociodemográficos y presencia e intensidad de dolor de espalda. Los resultados se evidenciaron que el 60 % de la población docente posee un nivel de conocimiento medio de higiene postural, el 24 % nivel de conocimiento bajo y el 8% nivel de conocimiento alto. Se aprecia también que el 96% de docentes presentan dolor de espalda; además, el 14% de ellos presentan un dolor leve, 46% dolor moderado y el 36% dolor intenso. Se utilizó la prueba estadística correlación de Spearman y un nivel de significancia de 5% para comprobar la hipótesis de la investigación. Encontrándose una relación débil de tipo negativa entre las variables ($p= 0.342$ y Rho de Spearman= -0.137). Se Concluyo que existe una relación débil e inversa entre el nivel de conocimiento de higiene postural y dolor de espalda, en docentes de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018.

Mimbela (19) el objetivo fue determinar el nivel de conocimiento respecto a la higiene postural, igualmente, el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la postura sedente y en el transporte de mochilas, bolsas o carteras en escolares de 5to

y 6to grado de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón – Trujillo 2017. Es del tipo observacional – descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal. Este tipo de estudio se ubica en los no experimentales, ya que la exposición ocurre sin la participación del investigador y según variables que están fuera de su control. La recolección de datos se ejecutó en un solo momento. La población de estudio fue de 300 alumnos del 5to y 6to grado de educación secundaria, quienes fueron evaluados mediante cuestionarios sobre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y de la postura sedente, instrumentos utilizados en esta investigación. Los resultados nos permiten concluir que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria, prevalece el nivel regular en un 49.37%, seguido del nivel bueno con 26.58%, y por último el nivel malo en un 24.05%; del Colegio Sagrado Corazón – Trujillo 2017.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 La postura

La postura es la posición que adopta un segmento o el cuerpo en una actividad o en reposo. La postura corporal depende de la biomecánica y la fisiología de nuestro cuerpo. Para permanecer en posición recta, se requiere mantener un equilibrio muscular adecuado entre la musculatura anterior de nuestro cuerpo, la abdominal y la dorsal que recubre la columna vertebral. Para obtener una postura correcta se debe mantener el cuerpo alineado en las diferentes posiciones que se pueda adoptar. Una postura incorrecta puede ocasionar alteraciones en la columna vertebral como la escoliosis, cifosis e hiperlordosis. (19)

Tipos de postura

a) Postura bípeda (de pie o caminando): cuando estamos en posición bípeda, colocar un pie adelante del otro y alterne de posición en el menor tiempo posible, debemos caminar a una velocidad cómoda, que permanezca el pie apoyado en el piso. Al planchar o al lavar colocar un pie en un banquito y el otro pie apoyado en el piso, manteniendo la columna recta. (20)

b) Postura sedente: sentarse siempre con la espalda completamente apoyada en el respaldo de la silla también se puede colocar una almohada en la parte inferior de la espalda, caderas y rodillas en un ángulo 90 ° y pies apoyados completamente en el suelo, en el caso que los pies no lleguen al suelo colocar un banquito para que puedan apoyar los pies. (20)

c) Postura al elevar el peso: para elevar un peso desde el piso, siempre flexionar las rodillas y mantener el tronco recto. Se debe coger el objeto lo más pegado evitando que la fuerza se centre en la zona lumbar. (20)

d) Postura al estar acostado: en decúbito lateral (de lado), colocar una almohada en la zona cervical, entre las caderas y rodillas flexionadas.

En decúbito supino (boca arriba) colocar una almohada en la zona cervical, debajo de las rodillas para tener la columna recta. (20)

e) Postura al transporte de cargas: se debe repartir la carga en partes iguales a ambos lados de nuestro cuerpo para evitar compensaciones o posturas forzadas. Utilizamos mochila con dos asas evitando colocar en un solo hombro, donde se llevará solo los elementos necesarios para evitar una carga excesiva. (20)

f) Posturas para levantarse de una silla: Antes de levantarse debe apoyar las manos sobre los reposabrazos, en el borde del asiento, en los muslos, en las rodillas y luego inclinar el tronco hacia adelante. (20)

2.2.2. Higiene postural

La higiene postural se podría definir, como un conjunto de consejos, normas y actitudes posturales, tanto dinámicas como estáticas, que tienen su fin en mantener la alineación de todo el cuerpo, para evitar así posibles lesiones. Su principal objetivo es aprender una serie de reglas y de hábitos, que ayudaran a proteger la espalda en las actividades de nuestro día a día.

El término “Higiene postural” hace referencia al aprendizaje de un conjunto de hábitos y normas, adquiridos de manera progresiva, con el fin de evitar y reeducar posturas viciadas y erróneas que puedan repercutir en la espalda de manera negativa.

Los seres humanos estamos programados genéticamente al nacer con el movimiento, con la capacidad de movernos. Esta cualidad es necesaria educarla y transformarla a lo largo de nuestra vida, especialmente desde el nacimiento para que de manera mecánica se logren hábitos o actitudes posturales armónicas. Desde el primer año de vida se acumulan experiencias que serán vitales para el desarrollo, tanto del esquema corporal como del equilibrio. (28)

La higiene postural y la ergonomía son eficaces para prevenir los dolores de espalda, ya que su finalidad es poner en práctica las normas de higiene postural al realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de una forma adecuada y con eso reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades ya que esto disminuye la degeneración de sus estructuras, también se disminuye el riesgo de que aparezcan crisis nerviosas. Una misma

actividad se puede hacer adoptando posturas distintas. La higiene postural y la ergonomía enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para la espalda.

(30)

La higiene postural se entiende como las posturas correctas del cuerpo, tanto en movimiento como en reposo, de todas las actividades de la vida cotidiana. Una adecuada higiene y actitud postural va a depender de:

- “Aspectos fásicos”:
 - “Toma de conciencia corporal: determinar qué postura va a ser más adecuada para nosotros, cuál es la más ergonómica en cada momento”.
 - “Fortalecimiento muscular: la falta de tono muscular perjudicará la postura”.
 - “Estiramiento muscular”.
- “Aspectos psicológicos”.
- “Aspectos del entorno”.

Las normas de higiene postural son necesarias tanto para niños como para adultos ya que ayudan a prevenir o a mejorar lesiones que se hayan podido producir en la espalda por la adopción de posturas erróneas o patologías congénitas. Tanto las normas dirigidas a los adultos como las normas dirigidas a los niños son prácticamente iguales, existiendo siempre alguna excepción.

La higiene postural actúa, en definitiva, principalmente corrigiendo posturas viciadas y erróneas y dando consejos preventivos y ergonómicos para evitar consecuencias como fatiga, dolor muscular en espalda y piernas.

2.2.3. Finalidad de la Higiene Postural

“La higiene postural tiene como finalidad promover en el niño hábitos posturales sanos para evitar alteraciones y deformaciones” y, por tanto, evitar posiciones erróneas o esfuerzos innecesarios de los músculos que puedan provocar la aparición de dolores de espalda o incluso deformaciones. Por ello, es importante que la sociedad conozca en qué consiste la higiene postural, así como sus respectivas normas con el fin de evitar ciertas patologías que pueden ser sufridas de por vida. Sería interesante tratar el problema de la higiene postural en el ambiente escolar, aunque no suele ser frecuente.

“Es conveniente que los niños realicen este aprendizaje con la ayuda de los padres hasta que sean capaces de interiorizarlo de manera adecuada, una vez que ellos mismos sean conscientes de lo que han aprendido, adoptaran automáticamente las posturas correctas” (28).

En edad escolar ya aparecen malos hábitos posturales, por ello se insiste en que las recomendaciones ergonómicas deben incorporarse desde la infancia, teniéndose en cuenta, que los niños dedican al menos una tercera parte de las horas del día a las actividades escolares.

“De cualquier modo, no se debe de dejar de lado el aprendizaje de la higiene postural en edades tempranas ya que es importante que los niños desde pequeños comiencen su iniciación en este ámbito y sean conscientes de la importancia de adoptar una postura correcta y prevenir problemas de salud en un futuro” (30).

Las normas de higiene postural son necesarias tanto para niños como para adultos ya que ayudan a prevenir o a mejorar lesiones que se hayan podido producir en la espalda por la adopción de posturas erróneas o patologías congénitas.

2.3. Formulación de hipótesis (no aplica)

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de investigación

El método del presente estudio es deductivo, el cual nos permitió llegar a la obtención de conclusiones que finalmente serán contrastados con los sucesos derivados del presente estudio.

3.2. Enfoque investigativo

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, porque tiene como pilar fundamental el poder medir o cuantificar los valores finales en tablas mediante el empleo de software estadísticos. En este enfoque “existe una organización secuencial y con rigor que nos permitirá finalmente cumplir los objetivos propuestos en el presente estudio”.

3.3. Tipo de investigación

El tipo del presente estudio es aplicado de Nivel o alcance descriptivo ya que se busca describir el fenómeno mediante las tablas y figuras las cuales deben estar en función de las variables y dimensiones, dentro de una realidad específica, en un tiempo y espacio definido”; con el objetivo fundamental de ampliar nuevos conocimientos mediante la observación de los sucesos sin realizar ninguna modificación en la población.

3.4. Diseño de la investigación

El diseño del estudio es descriptivo observacional, transversal ya que se realizará la obtención de los datos y se procederá a la medición de las variables una sola vez y en un tiempo determinado”; es decir, se tendrá contacto con la población de estudio en una sola visita. (22)

3.5. Población, muestra y muestreo

Población: Conformada por 115 alumnos de la Institución Educativa 7230 “Las Flores de Villa” que cursan el nivel secundario.

Muestra: estuvo constituida por el mismo número de la población.

Muestreo: El muestreo es no probabilístico de tipo censal ya que se trabajó con el total de la población que cumpla con los criterios de inclusión.

3.5.1 Criterios de selección

3.5.1.1 Criterios de inclusión

- Alumnos del 1ro al 5to grado de secundaria de la Institución Educativa 7230 “Las Flores de Villa”
- Alumnos de ambos sexos
- Alumnos que se presenten dolores musculoesqueléticos
- Alumnos cuyos padres hayan firmado su consentimiento informado.
- Alumnos que hayan firmado el asentimiento informado.

- Alumnos que presenten alguna insuficiencia cardiorespiratoria.

3.5.1.2 Criterios de exclusión

- Alumnos con secuelas neurológicas.
- Alumnos que presenten secuelas traumatológicas en miembros inferiores.
- Alumnos que utilicen ayudas biomecánicas
- Alumnos que sigan algún tratamiento fisioterapéutico y/o farmacológico.

3.6. Variables y operacionalización

<i>Variables</i>	<i>Definición Conceptual</i>	<i>Definición Operacional</i>	<i>Dimensiones</i>	<i>Indicador</i>	<i>Escala De Medición</i>	<i>Escala Valorativa</i>
Nivel de conocimiento o sobre higiene postural	Conjunto de medidas o normas que establecen un aprendizaje correcto de hábitos posturales o la reeducación de estos hábitos si son adquiridos de forma incorrecta.	Valoración del nivel de conocimiento de higiene postural (bajo, medio y alto) ante el desarrollo de un cuestionario de 30 preguntas.	Aspectos conceptuales (1 – 5) Tipos de postura (6 – 8) Factores de Riesgo Postural (9 – 15)	<ol style="list-style-type: none"> 1. “¿Para ti que es higiene postural?” 2. “¿De qué está formada la columna vertebral?” 3. “¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?” 4. “¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?” 5. “¿Cómo se divide la columna vertebral?” 6. “¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?” 7. “¿Cuándo se considera una postura correcta?” 8. “¿Qué tipos de postura conoces?” 9. ¿Qué es la obesidad?” 10. “¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal?” 11. “¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural?” 12. “¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila?” 13. “¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada?” 14. “¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila?” 15. “¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?” 16. “Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?” 17. “¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?” 18. Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?” La altura e inclinación de la mesa debe ser:” 19. “¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?” 	Ordinal	<p>Conocimiento bajo (2-10 puntos)</p> <p>Conocimiento medio (11-16 puntos)</p> <p>Conocimiento alto (17-21 puntos).</p>

			Normas de Higiene Postural (16 – 30)	<p>20. “Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:”</p> <p>21. “¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?”</p> <p>22. “¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?”</p> <p>23. ¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?”</p> <p>24. “¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?”</p> <p>25. “¿Cuál es la mejor posición para dormir?”</p> <p>26. “¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?”</p> <p>27. “¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?”</p> <p>28. “De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?”</p> <p>29. “¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?”</p> <p>30. “¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?”</p>		
Características Sociodemográficas			Edad	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> ● 12 ● 13 ● 14 ● 15 ● 16
			Sexo	Conjunto de las peculiaridades que caracterizan los individuos de una especie	Nominal	<ul style="list-style-type: none"> ● Masculino ● Femenino
			Nivel Económico	Medida económica y sociológica que combina la preparación laboral de una persona, de la posición económica y social individual o familiar en relación con otras personas, basada en sus ingresos, educación y empleo.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> ● Nivel Bajo ● Nivel Medio ● Nivel Alto
			IMC	Grado de índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros.	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> ● Insuficiente ≤ 18.5 ● normal $18.5 - 24.9$ ● sobrepeso $25.0 - 29.9$ ● obesidad ≥ 30.0

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Se denomina técnica a aquella ruta o aquel procedimiento que nos permite saber cómo realizar la aplicación de un instrumento en una determinada población permitiendo alcanzar los objetivos de la investigación (25). La técnica empleada en el presente estudio fue la siguiente: encuesta (cuestionario de higiene postural).

Previamente se entregó una carta a la Sra. directora de la institución pidiendo el acceso para realizar el estudio en la institución educativa. En el cual se le explico brevemente los alcances y objetivos del estudio. Luego, se seleccionó con responsabilidad a los alumnos participantes mediante criterio de inclusión y exclusión para después se conversó con los padres de los alumnos y se les hizo firmar el consentimiento informado (ANEXO 4) y el asentimiento informado por los alumnos de la institución educativa (ANEXO 5) y se les dio una copia del documento a cada uno, se les explico en qué consiste la evaluación por medio del cuestionario de higiene postural que consta de 30 preguntas cerradas el cual contiene 4 dimensiones: la dimensión 1 contempla de las preguntas del 1 a la 5, la dimensión 2 contempla la pregunta 6 a la 8, la dimensión 3 contempla las preguntas 9 a la 11 y la dimensión 4 contempla las preguntas 12 a la 30, en un tiempo de 20 minutos, las respuestas deben de ser marcadas con una sola alternativa. La aplicación del cuestionario se llevó a cabo durante el mes de marzo del 2024. Por último, se recogió y se almaceno los resultados digitalmente en una base de datos empleando Microsoft Excel 2019, respetando la confidencialidad y el anonimato de cada paciente; por lo que, estuvo bajo la supervisión del titular de esta investigación.

3.7.2 Descripción

Un instrumento es todo recurso que permite al investigador obtener datos de una determinada investigación con una realidad o problema específico en un tiempo determinado. El instrumento que se empleara para el desarrollo del presente estudio es: Cuestionario sobre higiene postural (el cual evaluara el nivel de conocimientos sobre higiene postural en los alumnos)

El cuestionario sobre higiene postural fue elaborado, diseñado y validado por BORRAS en el año (2007), constituidos por dos ítems, agrupador en dos bloques: conocimientos específicos e higiene postural. El primer bloque contiene pregunta relacionada con la anatomía de la columna vertebral, y el segundo bloque relacionada a las actividades de la vida cotidiana en posiciones de bipedestación, sedente, decúbito supino, decúbito prono y decúbito lateral.

El cuestionario de preguntas hacia los alumnos nos proporcionó obtener información sobre el nivel conocimiento de higiene postural.

Estuvo dividido en Parte I en donde están los datos de afiliación como son la edad, sexo, condición económica y el IMC.

Parte II está el cuestionario de Higiene postural el cual consta de 30 pregunta y está dividido en 4 dimensiones.

Ficha técnica del Cuestionario de Higiene Postural

FICHA TÉCNICA	
Nombre	Cuestionario sobre higiene postural
Autor	Arroyo et al.
Año	2010
Población	34 profesores
Momento	No especifica
Lugar	Colegio
Validez	Juicio de expertos
Fiabilidad	Kr – 20 = 0.72
Tiempo de llenado	20 minutos
Número de ítems	30
Dimensiones	Aspectos conceptuales, Tipos de postura, Factores de Riesgo Postural, Normas de Higiene Postural
Alternativas de respuestas	4 alternativas según la escala de likert
Baremos	conocimiento bajo (2-10 puntos), conocimiento medio (11-16 puntos) conocimiento alto (17-21 puntos).

3.7.3 Validación

El cuestionario fue validado por juicio de expertos, se evaluó el contenido, el criterio y el constructor de todos los ítems el cual estuvo formado por tres jueces los cuáles son: Mg. Marleny Auris Quispe, Mg. Pilar Huarcaya Sihuincha y Mg. Raymundo Chafloque Tullume.

3.7.4 Confiabilidad

Se realizó el análisis de confiabilidad utilizando como estadístico el alfa de Cronbach entre las variables para una muestra piloto de 20 observaciones.

Se obtuvieron los siguientes resultados, al analizar las variables utilizadas en el estudio:

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,810	3

3.8. Procesamiento y análisis de datos

Luego de la recolección de los datos resultantes de la aplicación del cuestionario de higiene postural a los alumnos, se ingresaron los datos obtenidos en una base de datos en el formato Excel 2021; seguidamente se procedió con el análisis y el procesamiento de los mencionados datos utilizando el Software Estadístico IBM SPSS Statistics Versión 26.

Para la variable de estudio se utilizó una estadística descriptiva por solo contar con una sola variable, en la cual se aplicó distribución de frecuencias y medidas de tendencia central como son la media, moda, mediana y la desviación estándar.

3.9. Aspectos éticos

Para desarrollar la presente investigación se obtuvo la autorización de la directora de la Institución Educativa, además se entregó un consentimiento informado a los padres de familia y un asentimiento informados a los alumnos que desearon participar de la investigación. Además, el presente estudio estuvo basado en el código de ética del

Tecnólogo Médico del Perú, según el título X, artículo 50 la salud de los asociados integrantes del estudio no se puso en riesgo; según el título I, artículo 04, los detalles de la población ajenos al objetivo del presente estudio tuvieron carácter de confidencialidad; Según el título IV, artículos 22 y 23 los datos del estudio que se revelaran fueron autorizados voluntariamente por cada uno de los integrantes del estudio.

El presente estudio estuvo garantizado por los siguientes principios bioéticos:

- a) No maleficencia: No se empleará procedimiento alguno que ponga en riesgo la integridad de cada uno de los integrantes del presente estudio.

- b) Autonomía: Se considerará como parte del estudio exclusivamente a aquellas personas que firmen voluntariamente el consentimiento informado y asentamiento informado.

- c) Confidencialidad: Los datos personales y los resultados a obtener que no guarden relación con el objetivo del estudio tendrán carácter de confidencialidad.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

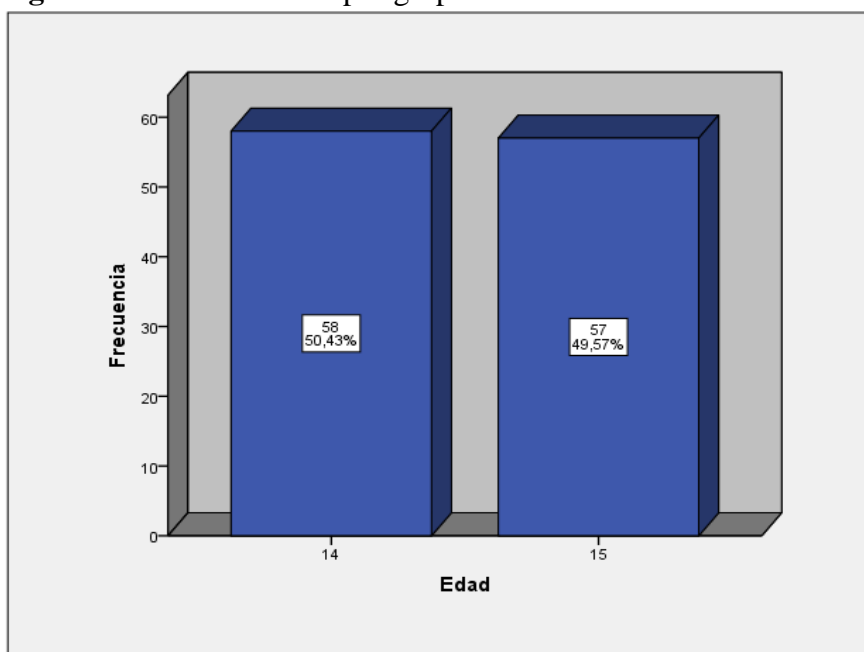
En este estudio participaron un total de 115 alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023; de ambos géneros, que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión. A continuación, se presentan los resultados obtenidos.

4.1.1 Características sociodemográficas de la muestra

Tabla N°1: Distribución por grupo etario de la muestra

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje
			acumulado
14	58	50,4	50,4
15	57	49,6	100,0
Total	115	100,0	

Figura N°1 : Distribución por grupo etario de la muestra.

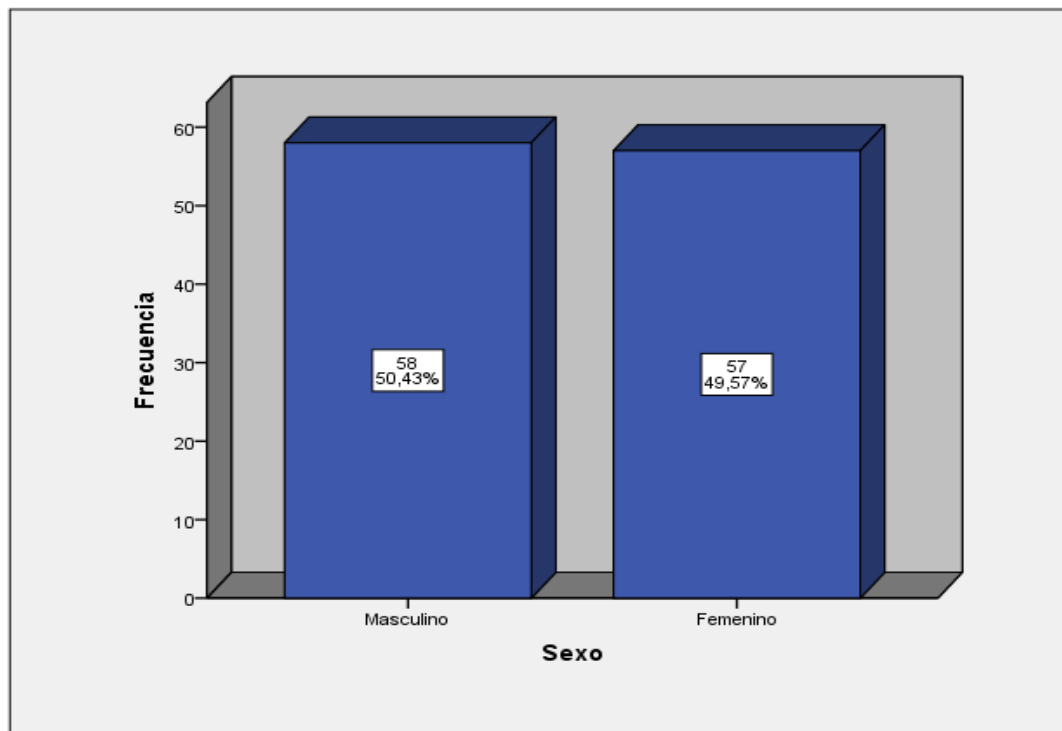


La Tabla N° 1 y la Figura N°1 muestran la distribución por grupo etario, que va de los 14 a 15 años. Ambos grupos presentan niveles muy similares, con una ligera mayoría del grupo de 14 años, con un 50.43%. El grupo de estudiantes con 15 años representa el 49.75% del total de la muestra.

Tabla N°2 : Distribución por sexo de la muestra

Sexo			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Masculino	58	50,4	50,4
Femenino	57	49,6	100,0
Total	115	100,0	

Figura N°2: Distribución por sexo de la muestra.

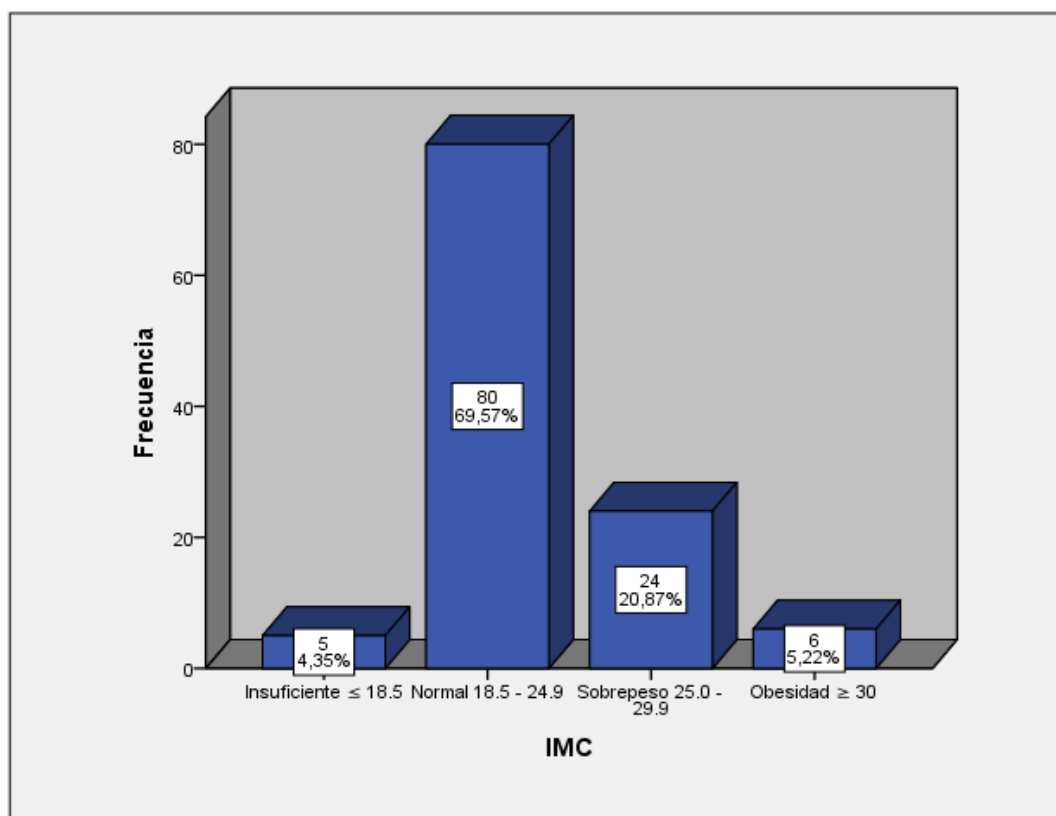


La Tabla N°2 y la Figura N°2 presentan la distribución por sexo de la muestra. La muestra está representada por una ligera mayoría el género masculino, con un 50.43%, mientras que el 49.57% está conformado por personas del género femenino.

Tabla N°3 : Distribución del IMC de la muestra

IMC			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Insuficiente ≤ 18.5	5	4,3	4,3
Normal 18.5 - 24.9	80	69,6	73,9
Sobrepeso 25.0 - 29.9	24	20,9	94,8
Obesidad ≥ 30	6	5,2	100,0
Total	115	100,0	

Figura N°3 : Distribución del IMC de la muestra.



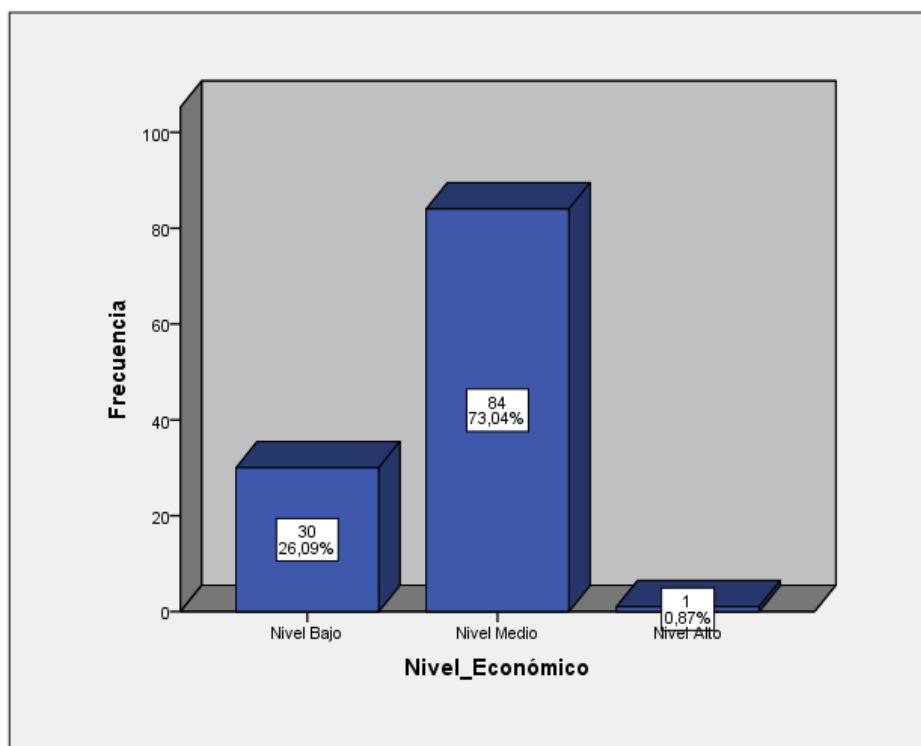
La Tabla N°3 y la Figura N°3 presentan la distribución del IMC de la muestra. El 69.57% de los pacientes se encuentre en niveles normales de peso. El 20.87% se encuentra en sobrepeso. El 5.22% se encuentra en situación de obesidad. El 4.35% se encuentra en un nivel insuficiente y bajo de peso.

Tabla N°4 : Distribución del nivel económico de la muestra

Nivel Económico

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nivel Bajo	30	26,1	26,1
Nivel Medio	84	73,0	99,1
Nivel Alto	1	,9	100,0
Total	115	100,0	

Figura N°4 : Distribución del nivel económico de la muestra.



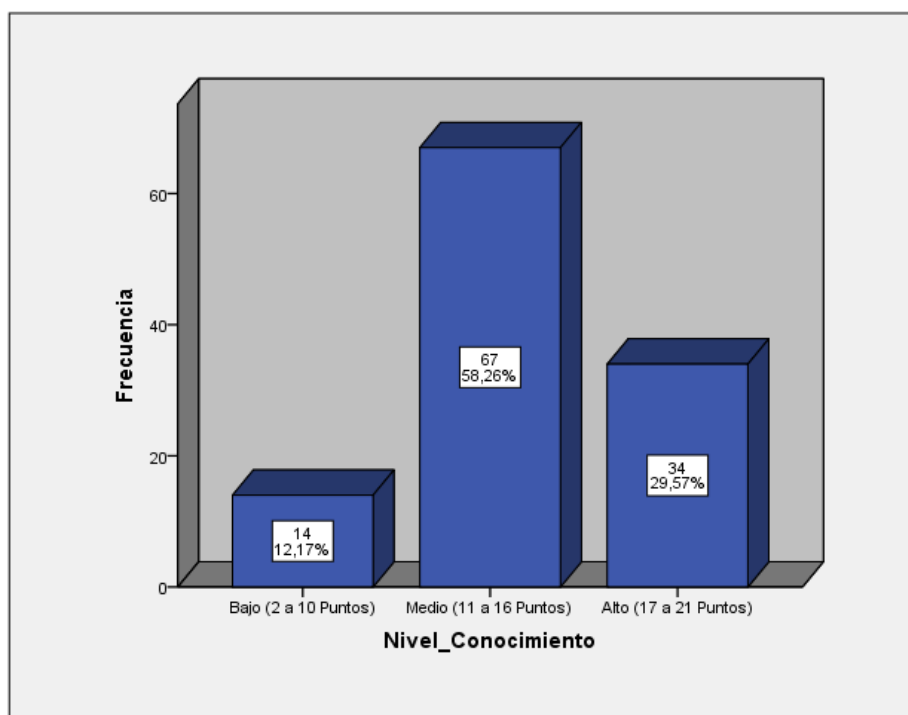
La Tabla N°4 y la Figura N°4 presentan la distribución del nivel económico de la muestra. El 73.04% se encuentre en nivel económico medio. El 26.09% se encuentra en un nivel bajo económico. Solo el 0.87% posee un nivel alto económicamente.

4.1.2 Características clínicas de la muestra

Tabla N°5 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural.

Nivel Conocimiento			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo (2 a 10 Puntos)	14	12,2	12,2
Medio (11 a 16 Puntos)	67	58,3	70,4
Alto (17 a 21 Puntos)	34	29,6	100,0
Total	115	100,0	

Figura N°5 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural.

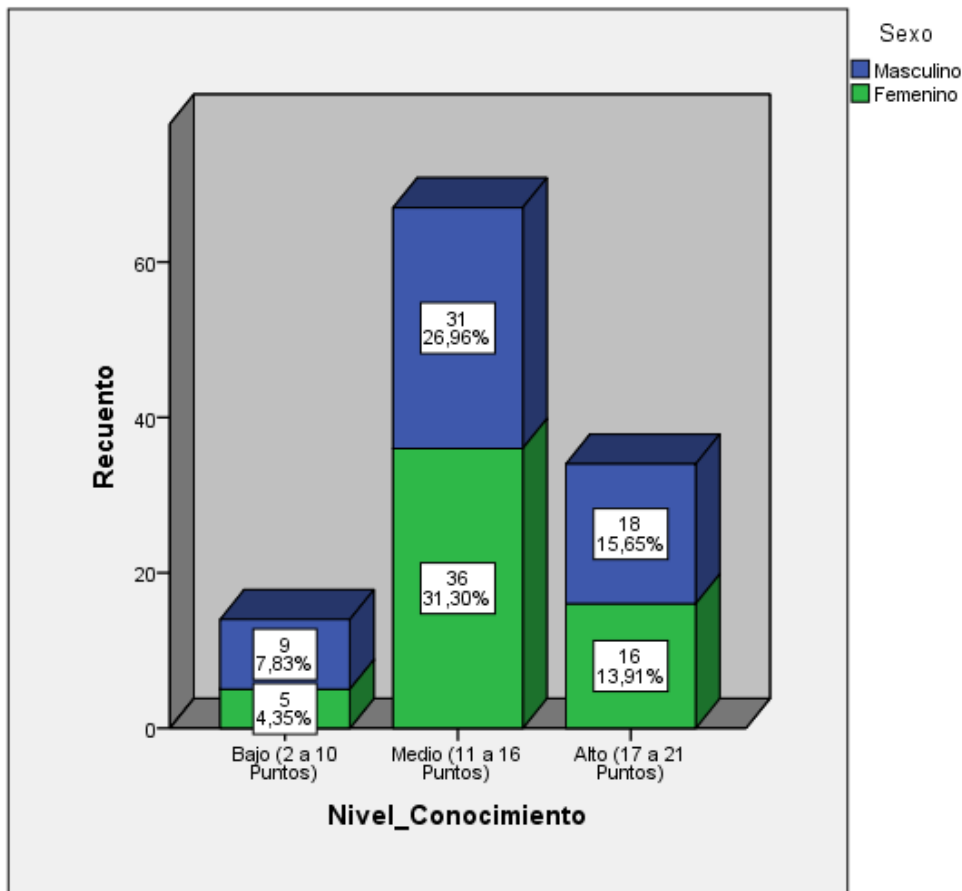


La Figura N°5 y Tabla N°5 muestran la prevalencia del nivel de conocimiento de higiene postural. El 58.26% de los alumnos posee un conocimiento medio de higiene postural. El 29.57% posee un alto nivel de conocimiento acerca de higiene postural. El 12.17% de los alumnos posee un bajo nivel de conocimiento acerca de higiene postural.

Tabla N°6 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el sexo.

		Nivel_Conocimiento					
		Bajo (2 a 10 Puntos)		Medio (11 a 16 Puntos)		Alto (17 a 21 Puntos)	
Sexo		Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila
	Masculino		9	15,5%	31	53,4%	18
Femenino		5	8,8%	36	63,2%	16	28,1%

Figura N°6 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el sexo.

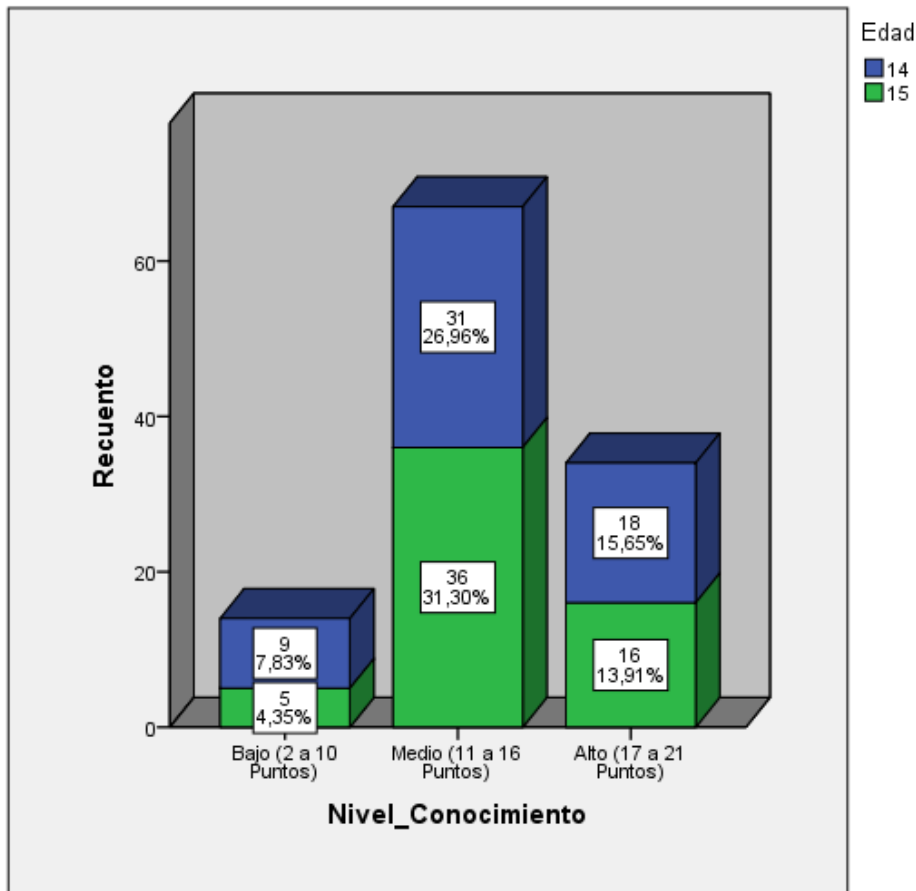


La Figura N°6 y Tabla N°6 muestran la distribución del nivel de conocimiento según el sexo de los alumnos. El 53% de los hombres posee un nivel de conocimiento medio, mientras que el 63% de las mujeres poseen también un nivel de conocimiento medio.

Tabla N°7 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según la edad.

	Nivel_Conocimiento						
	Bajo (2 a 10 Puntos)		Medio (11 a 16 Puntos)		Alto (17 a 21 Puntos)		
	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	
Edad	14	9	15,5%	31	53,4%	18	31,0%
	15	5	8,8%	36	63,2%	16	28,1%

Figura N°7 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según la edad.

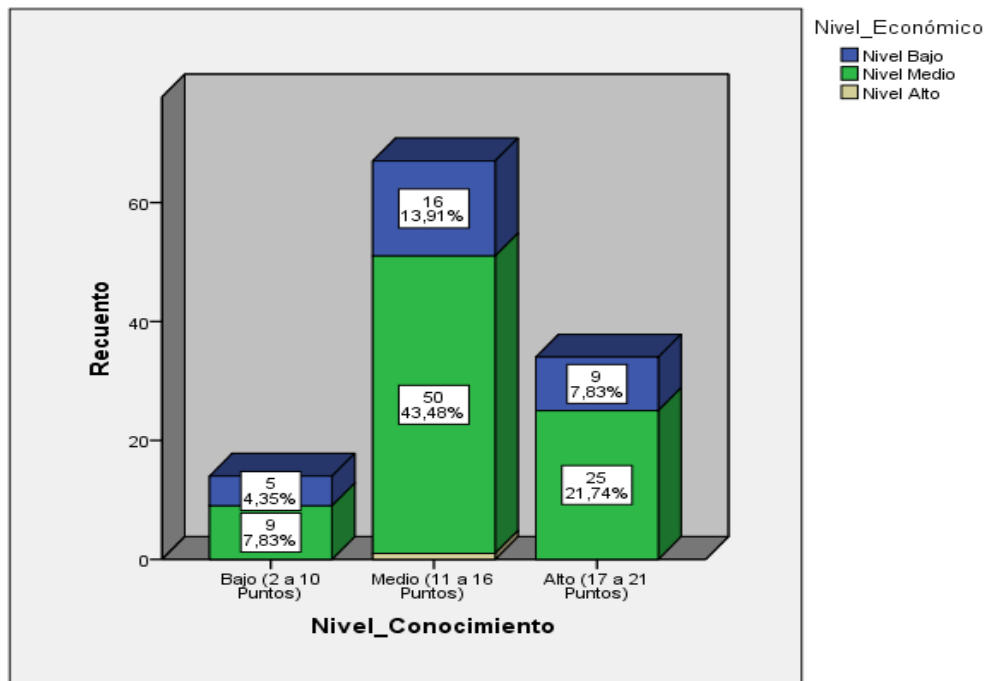


La Figura N°7 y Tabla N°7 muestran la distribución del nivel de conocimiento según la edad de los alumnos. El 53% de los alumnos con 14 años posee un nivel medio de conocimiento. El 63 % de los alumnos con 15 años posee un nivel medio de conocimiento.

Tabla N°8 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el nivel económico.

		NivelConocimiento					
		Bajo (2 a 10 Puntos)		Medio (11 a 16 Puntos)		Alto (17 a 21 Puntos)	
NivelEconómico		Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila
	Nivel Bajo		5	16,7%	16	53,3%	9
Nivel Medio		9	10,7%	50	59,5%	25	29,8%
Nivel Alto		0	0,0%	1	100,0%	0	0,0%

Figura N°8 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el nivel económico.

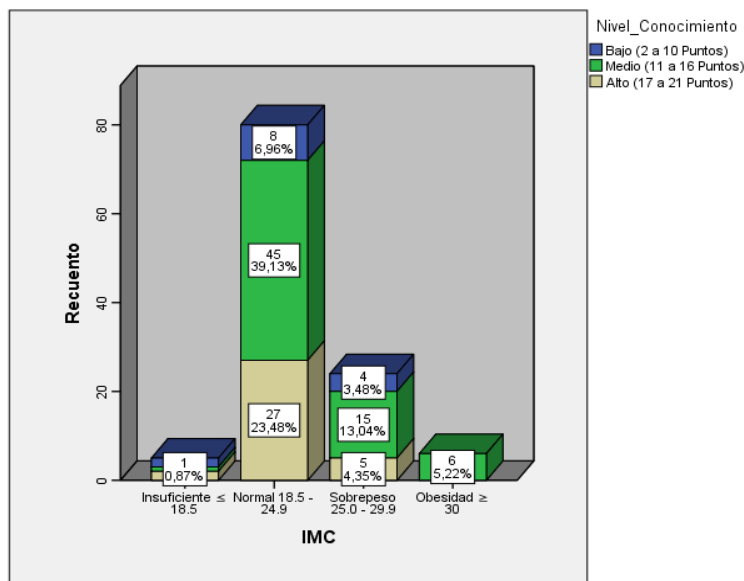


La Figura N°8 y Tabla N°8 muestran la distribución del nivel de conocimiento según el nivel económico de los alumnos. Respecto del total de alumnos con nivel económico bajo, el 53.3% posee un nivel medio de conocimiento. El 60% de los alumnos de nivel económico medio posee un nivel medio de conocimiento. Solo existe 1 alumno de nivel económico alto que posee un nivel medio de conocimiento.

Tabla N°9 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el IMC.

IMC	Nivel_Conocimiento					
	Bajo (2 a 10 Puntos)		Medio (11 a 16 Puntos)		Alto (17 a 21 Puntos)	
	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila	Recuento	% de la fila
Insuficiente \leq 18.5	2	40,0%	1	20,0%	2	40,0%
Normal 18.5 - 24.9	8	10,0%	45	56,3%	27	33,8%
Sobrepeso 25.0 - 29.9	4	16,7%	15	62,5%	5	20,8%
Obesidad \geq 30	0	0,0%	6	100,0%	0	0,0%

Figura N°9 : Distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el IMC.



La Figura N°9 y Tabla N°9 muestran la distribución del nivel de conocimiento según el IMC de los alumnos. El 40% de los alumnos con nivel de IMC insuficiente posee un nivel de conocimiento bajo. El 56% de los alumnos con IMC normal posee un nivel medio de conocimiento. El 62% de los pacientes con sobrepeso posee un conocimiento de higiene postural medio. El 100% de los pacientes con obesidad posee un nivel de conocimiento medio de higiene postural.

4.2 Discusión de Resultados

- El objetivo del presente estudio es determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.
- Los resultados obtenidos con respecto a la edad revelan que el grupo demográfico analizado comprendía estudiantes entre 14 y 15 años, donde existía una ligera mayoría de estudiantes de 14 años, representando un 50.43% del total. Esta distribución por edad guarda similitud con la realizada por Arroyo et al. (15), en donde se analizó el nivel de conocimiento de la higiene postural en estudiantes de 4to año de secundaria, quienes se encuentran en el mismo rango de edad que nuestro estudio.
- Nuestros hallazgos distan en cuanto a la edad de la población estudiada de trabajos como el de Ladines (10), en donde se estudió el estado postural en niños de 8 a 13 años. También distamos de Martínez y Aguilar (14), en donde se estudió el nivel de conocimiento de higiene postural en estudiantes universitarios de ingeniería, teniendo una edad mayor a la encontrada en nuestro estudio. El trabajo realizado

por Minbela (19), también estudia el nivel de conocimiento de la higiene postural en estudiantes, pero en este caso de 5to y 6to de primaria, por lo que las edades también difieren de las encontradas en nuestro estudio.

- En relación con la distribución de género, nuestro estudio demuestra una similitud en distribución de los hombres y mujeres. Los estudiantes del género masculino representan el 50.43% del total. Esta distribución discrepa del trabajo de Alvarez (17), en donde el 76% eran mujeres. También distamos del trabajo de Chavez (18), en donde se estudió el nivel de conocimiento de higiene postural y el 96% eran mujeres.
- Respecto a la distribución por Índice de Masa Corporal, nuestro estudio demostró que el 69.57% de los estudiantes se encontraban con un peso normal, seguido del grupo con sobrepeso, que representa el 20.87%. En menor medida se encontró prevalencia de obesidad (5.22%) e insuficiente peso (4.35%). No se encontraron referencias a comparar para el Índice de Masa Corporal en estudiantes de secundaria donde se estudie el nivel de conocimiento de higiene postural.
- En cuanto a la distribución por nivel económico, nuestro estudio evidencia una prevalencia de nivel económico medio, representando un 73.04% del total. En segundo lugar, se encuentra el grupo con nivel bajo (26.09%), y finalmente el grupo con nivel económico alto (0.87%).
- En relación con la distribución del nivel de conocimiento de la higiene postural, nuestro estudio demuestra que la mayoría de los estudiantes posee un nivel medio de conocimiento, representado por el 58.26%. En segundo lugar, se encuentra el grupo con un nivel alto de conocimiento (29.57%). Finalmente, el grupo con nivel bajo representa el 12.17% del total. Estos hallazgos son compatibles con el trabajo realizado por Arroyo et al. (15), en donde también la mayoría presentó un nivel

medio de conocimiento (46%). También coincidimos con el trabajo de Arias (16), en donde el 55.9% de los pacientes estudiados poseía un nivel medio de conocimiento.

- Trabajos como el de Chávez (18) y el de Mimbela (19) también concuerdan con nuestros hallazgos, al determinar que la mayoría de las poblaciones cuentan con un nivel medio de conocimiento, siendo el 60% y 49% respectivamente.
- Nuestro estudio demuestra que, respecto a la distribución del nivel de conocimiento de la higiene postural y el sexo, tanto hombres como mujeres poseen un nivel medio de conocimiento.
- Respecto a la distribución del nivel de conocimiento de la higiene postural según la edad, nuestro estudio encontró que los estudiantes más jóvenes poseían un mejor nivel de conocimiento, ya que el 31% de estudiantes de 14 años poseía un nivel alto de conocimiento, mientras que el 28% de los estudiantes de 15 años poseía un nivel alto de conocimiento. En ambos grupos de edad, la prevalencia fue de un nivel de conocimiento medio.
- En cuanto a la distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el nivel económico, nuestro estudio demuestra que el nivel de conocimiento medio es el que predomina en todos los niveles económicos. También se encontró que el 16.7% de los estudiantes de nivel económico bajo poseía un nivel bajo de conocimiento; mientras que el 10.7% de los estudiantes de nivel medio poseían un nivel bajo de conocimiento.
- Respecto a la distribución del nivel de conocimiento de higiene postural según el IMC, nuestro estudio demuestra que, para los grupos con nivel de IMC Normal, Sobrepeso y Obesidad, el nivel de conocimiento en su mayoría era de nivel medio, representando el 56.3%, 62.5% y 100% de cada nivel de IMC. El grupo

con nivel insuficiente de IMC, en su mayoría poseían un nivel de conocimiento bajo y alto, ambos con un 40% del total.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Se concluyó que existe un nivel de conocimiento medio sobre higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023.
- Se determinó que el nivel de conocimiento sobre higiene postural según sexo, predominó el nivel de conocimiento medio para el sexo femenino, como para el sexo masculino.
- Se determinó que el nivel de conocimiento sobre higiene postural según edad, predominó el nivel de conocimiento medio.
- Se determinó que el nivel de conocimiento sobre higiene postural según el nivel económico, predominó el nivel de conocimiento medio para el nivel económico medio.
- Se determinó que el nivel de conocimiento de higiene postural según el nivel IMC, predominó el nivel de conocimiento medio para el IMC normal.

5.2. Recomendaciones

- Implementar medidas preventivas y promoción para mejorar el nivel de conocimiento sobre higiene postural con la finalidad de impartir conciencia y aplicar conductas posturales saludables.
- Nivelar los conocimientos sobre higiene postural entre los estudiantes que presentan un nivel bajo, medio y alto.
- Concientizar a la población estudiantil sobre la importancia de conocer sobre la higiene postural las cuales deben ser aplicadas en la vida diaria. Con el fin de evitar dolencias, fatiga muscular y problemas posturales a futuro.
- Realizar talleres educativos a los estudiantes para dar a conocer sobre la higiene postural y así prevenir alteraciones posturales en el futuro.
- Capacitar a los docentes con respecto a la higiene postural para que puedan orientar a los estudiantes desde que inician la etapa escolar con el fin de evitar alteraciones en la columna vertebral.

CAPITULO VI : BIBLIOGRAFIAS

1. Amado M. Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. 2020; vol. III. Número 27. Disponible en: <https://www.npunto.es/content/src/pdf-articulo/5ee22d3e553d3NPvolumen27-4-22.pdf>
2. Espasa M. Higiene postural y su repercusión en la prevención de problemas de espalda en la infancia. Tesis de grado en magisterio de educación infantil. Universidad de Valladolid. Valladolid. España. 2013.58 pp.
Disponible en: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3727/TFG-O%2085.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. López B. Cuesta A. Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. Revista de estudios de juventud 79(2):32-42.
Disponible en: http://www.injuve.es/sites/default/files/revista%2079_9.pdf
4. Martín J. Higiene postural en edad escolar. Publicaciones Didacticas. 2016; 71:87-88. Disponible en: <https://publicacionesdidacticas.com/hemeroteca/articulo/068084/articulo-pdf>.
5. Chacón B, Ubago J, La Guardia G. Educación e higiene postural en el ámbito de la Educación Física. Papel del maestro en la prevención de lesiones. Revisión sistemática .2018
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/80483/2018%20Retos%20Educacion%20postural.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. Lizarraga W. Higiene postural en el desempeño docente en la institución educativa 2083 Virgen del Carmen, Rímac 2020. Lima, Perú; 2020. p. 1–87.

7. Chacón-Borrego F, Ubago-Jimenez J, La Guardia García J, Padial R, Cepero M. Education and postural hygiene in the field of physical education. Teacher's role in injury prevention. Systematic review. Retos. 2018;2041(34):8–13.
8. Martínez-González M, Gómez-Conesa A, Hidalgo Montesinos MD. Programas de higiene postural desarrollados con escolares. Fisioterapia. 2008;30(5):223–30
9. Jara D. Conocimiento en Higiene postural y alteraciones posturales del personal administrativo del Hospital La Caleta de Chimbote 2020. 2021;1(1):2–55
10. Ladines A. Evaluación de las Alteraciones Posturales en niños y niñas de a 8 a 13 años de la Escuela de Educación Básica Fiscal Mixta Dr. Alejo Lascano Bahamonde. Período 2019-2020. [Tesis de pregrado] Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2020. <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/14327/1/T-UCSG-PRE-MED-TERA-208.pdf>
11. Yáñez S. Elaboración de un programa de higiene postural para mejorar la calidad de vida de los estudiantes que acuden al servicio de fisioterapia de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí. Tesis de Maestría. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil;2019 <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/13455/1/T-UCSG-POS-MGSS-208.pdf>
12. Castro L, Gómez V, Landívar R. Prevalencia De Alteraciones Posturales De La Columna Vertebral, Asociada Al Carente Hábito Deportivo, En Jóvenes De 17 a 22 Años De Edad De Abril- Junio Del 2017 Tt - Prevalence of Postural Alterations of the Spinal Column, Associated With the Lack of Sp. Rev Médica La Paz [Internet]. 2018;24(2):18–23. Available from: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-

89582018000200004&lang=en%0Ahttp://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v24n2/v24n2_a04.pdf

- 13.** Espinoza A. Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de 8 a 13 años de una institución educativa pública, año 2016. Revista Conrado. 2018, 14(61), 53-57

Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v14n61/rc086118.pdf>

- 14.** Martinez M, Aguilar S. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en alumnos de ingeniería en software. Revista de fisioterapia. 2017.

Disponible en:

https://www.ecorfan.org/taiwan/research_journals/Fisioterapia/vol1num2/Revista_de_Fisioterapia_y_Tecnolog%C3%ADa_M%C3%A9dica_V1_N2_2.pdf

- 15.** Arroyo L, Chilca J, Perez M. “Nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes de 4to año sección e, f, g educación secundaria de la I.E politécnico villa los reyes, ventanilla - callao 2022” [Internet]. [Lima, Perú]; 2021.

Availablefrom: <http://hdl.handle.net/20.500.12952/5615>

- 16.** Arias O. Nivel de conocimiento de higiene postural y algia vertebral en pacientes del Centro de Rehabilitación "Aliviar" en el 2021 [Tesis de pregrado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina, Escuela Profesional de Tecnología Médica; 2021.

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17473/Arias_po.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- 17.** Alvarez, J. Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en los alumnos de la Institución Educativa “Bruno Terreros Baldeon”, Muquiayuyo 2019. Trabajo de Investigación para optar el grado académico de

- Bachiller en Tecnología Médica, Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación, Universidad Continental, Huancayo, Perú.
- 18.** Chavez G. Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en docentes de centros de educación básica especial de los distritos de Magdalena del Mar y Jesús María, Lima 2018.
Disponble en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323346513.pdf>
 - 19.** Mimbela M. “Nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria del colegio sagrado corazón – Trujillo.” Vol. 01. Lima, Perú; 2017. p. 1–23.
 - 20.** Alvarez C, Mendoza M, Ocmin A. Efectividad de una intervencion educativa de enfermeria en el conocimiento sobre higiene postural y prevención de trastornos musculo esqueléticos de espalda en operarios de la empresa Interforest SAC. 2019;1(1):2–61
 - 21.** Investigación RS. Educación e higiene postural en el ámbito escolar. Enfoque desde la fisioterapia [Internet]. ▷ RSI - Revista Sanitaria de Investigación. 2021 [cited 2023 Dec 13]. Available from: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/educacion-e-higiene-postural-en-el-ambito-escolar-enfoque-desde-la-fisioterapi>
 - 22.** Arispe C, Yangali J, Guerrero M, Lozano O, Acuña L, Arellano C. La Investigación Científica. 1ra ed. Guayaquil, Ecuador; 2020. 131 p.
 - 23.** Baena G. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN Serie integral por competencias (Libro Online) [Internet]. 2014. 12–14 p. Disponible en: <http://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>

- 24.** López PL. POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. Punto Cero [Internet]. 2004; 09(08):69–74. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012.
- 25.** Sánchez Flores FA. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. RevDigitInvestig Docencia Univ [Internet]. 2019; 101–22. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/ridu/v13n1/a08v13n1.pdf>
- 26.** Fernandez Collado C, Hernandez Sampieri R. Marketing politico E Imagen de gobierno en funciones. McGraw-Hill Companies; 2005.
- 27.** Paitán H, Dueñas M, Vilela J, Delgado HER. Metodología de la investigación: cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis. 2018.
- 28.** Arranz A. Intervención Didáctica Sobre Acrosport Para La Mejora De La Higiene Postural En El Alumnado. Valladolid, España; 2019. p. 2–102.¹
- 29.** Ortega E. el juego cooperativo como estrategia pedagógica en la clase de educación física para mejorar la higiene postural en estudiantes de los grados quintos de la institución educativa municipal nuestra señora de guadalupe (catambuco) san juan de pasto. Huellas [Internet]. 2021;1(17):25–37. Availablefrom: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rhuellas/article/view/8074>
- 30.** Huamani A. Programa educativo “PEPA” para el conocimiento de higiene postural en estudiantes del colegio 20827 huacho [Internet]. Vol. 1, Universidad San Pedro. huacho, Perú; 2020. p. 2–68. Availablefrom: <http://repositorio.usanpedro.edu.pe//handle/USANPEDRO/14723>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

“NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL EN LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7230 - LAS FLORES DE VILLA, SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2023”.

FORMULACIÓN EL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
<p>PROBLEMA GENERAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuál es el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los alumnos de secundaria de la Institución educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023? ¿Cuál es el IMC de los alumnos de secundaria de la Institución educativa 7230 - 	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar las características sociodemográficas en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023”. Determinar el IMC en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - 	<p>No tiene Hipótesis</p>	<p>Variable 1</p> <p>Conocimiento de Higiene Postural</p> <p>Variable Interviniente</p> <p>Características Sociodemográficas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Edad - Sexo - Nivel económico <p>Características Clínicas</p> <ul style="list-style-type: none"> - IMC 	<p>Método: Deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Aplicada</p> <p>Nivel: Descriptivo</p> <p>Diseño: No experimental</p> <p>Transversal</p> <p>Prospectivo</p> <p>Población: Estará conformada por 115 alumnos de la institución educativa 7230 “Las Flores de Villa” que cursan el nivel secundario, tomando como referencia la población en el periodo 2023.</p> <p>Muestra: Estará constituida por el mismo número de la población.</p>

<p>Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según el sexo de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023? • ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según la edad de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023? • ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según el nivel económico de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 -Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023? • ¿Cuál es nivel de conocimiento de la higiene postural según el IMC de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023? 	<p>Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según el sexo de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. • Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según la edad de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. • Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según el nivel económico de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. • Determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural según el IMC de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. 			<p>Muestreo: El muestreo será no probabilístico de tipo censal ya que se trabajará con el total de la población que cumpla con los criterios de inclusión.</p>
---	---	--	--	---

Anexo 2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Código : **Fecha** : _____

Estimado alumno(a), soy de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la universidad Privada Norbert Wiener, el presente cuestionario tiene por objetivo medir el nivel de conocimiento sobre higiene postural.

Los resultados se utilizarán solo con fines de estudio y es de carácter anónimo y confidencial por la cual solicitamos contestar las preguntas con total veracidad.

I. Parte I: Características Sociodemográficas y Clínicas

EDAD

- (1)
- (2)
- (3)

SEXO

- (1) Masculino
- (2) Femenino

Economía

- (1) Bajo
- (2) Medio
- (3) Alto

IMC

- (1) Insuficiente ≤ 18.5
- (2) normal 18.5 - 24.9
- (3) sobrepeso 25.0 - 29.9
- (4) obesidad ≥ 30.0

CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL

1. ¿Para ti que es higiene postural?

- a) Es el conjunto de normas preventivas que nos permite corregir ciertos hábitos posturales inadecuados para evitar lesiones en la columna.
- b) Es el estudio del equilibrio y movimiento de los cuerpos en coordinación.
- c) Son las pautas para el uso eficiente, coordinado y saludable del cuerpo.
- d) Ninguna de las anteriores

2. ¿De qué está formada la columna vertebral?

- a) De Vértebras y discos intervertebrales.
- b) De anillo fibroso y médula espinal
- c) De ligamentos y articulaciones
- d) De nervios y órganos cartilagosos.

3. ¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?

- a) 24 – 26
- b) 28 – 30
- c) 33 – 34

d) 36 – 37

4. ¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?

a) 2

b) 3

c) 5

d) 4

5. ¿Cómo se divide la columna vertebral?

a) En cervical, dorsal, sacro y lumbar

b) En cervical, dorsal, lumbar, sacro y coxis

c) En dorsal, cervical, lumbar y sacro

d) En dorsal, lumbar, sacro y cervical

6. ¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?

a) La sedestación (sentado) y la bipedestación (de pie).

b) La sedestación (sentado) y la flexión de tronco.

c) El decúbito (tumbado) y la bipedestación (de pie).

d) La flexión de tronco y el decúbito (tumbado).

7. ¿Cuándo se considera una postura correcta?

a) Cuando la postura no es forzada, armónica y cómoda.

b) Cuando la postura sobrecarga los músculos desgastando el organismo.

c) Cuando la postura no es dolorosa, no es fatigante y es eficiente.

d) Cuando la postura es erguida y nos permite estar en equilibrio, evitando deformaciones.

8. ¿Qué tipos de postura conoces?

- a) Postura jorobada y erguida.
- b) Postura dinámica y estática.
- c) Postura bípeda, postura sedente y decúbito.
- d) Postura inclinada hacia atrás y recta.

9. ¿Qué es la obesidad?

- a) Es un defecto de salud desde el nacimiento.
- b) Es una enfermedad por acumulación excesiva de grasa debido al desequilibrio de alimentos que se consume.
- c) Es algo que no tiene importancia.
- d) Son problemas de los hábitos del cuerpo.

10. ¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal?

- a) Creo que sí
- b) Creo que afecta un poco
- c) Tal vez
- d) Creo que no

11. ¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural?

- a) Creo que sí
- b) Creo que afecta un poco
- c) Tal vez
- d) No lo creo

12. ¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila?

- a) En un hombro
- b) Atravesada
- c) En ambos hombros
- d) Con ruedas para jalar

13. ¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada?

- a) Mochila con dos asas y acolchonada
- b) Mochila de ruedas
- c) Morral
- d) Maletín

14. ¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila?

- a) No importa el peso siempre que la mochila se coloque adecuadamente.
- b) Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.
- c) No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo.
- d) No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

15. ¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?

- a) Zapatos de punta ancha y redonda
- b) Zapato de tacón alto
- c) Zapato de suela plana
- d) Zapatos con un poco de tacón y de punta fina.

16. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?

- a) Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.
- b) Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.
- c) Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo.
- d) Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.

17. ¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?

- a) Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°)
- b) Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.
- c) Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.
- d) Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.

18. Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?

- a) Sentado al borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.
- b) Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo.
- c) Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.
- d) Sentado al borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.

19. La altura e inclinación de la mesa debe ser:

- a) La misma para todos.
- b) Regulable para adaptarla a cada persona.
- c) A la altura de la cintura.
- d) A la altura de los hombros.

20. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?

- a) De pie, con los pies juntos y espalda recta.
- b) De pie, con los pies separados y doblando la espalda.
- c) De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie
- d) Cualquier posición cómoda.

21. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:

- a) Mantener la misma postura durante todo el tiempo.
- b) Permanecer con las piernas totalmente estiradas.
- c) Cambiar la postura de vez en cuando.
- d) Flexionar un poco la columna.

22. ¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?

- a) Una silla que nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo.
- b) Una silla baja que nos permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.
- c) Una silla alta que nos permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.
- d) Una silla con un asiento grande que nos permita que la espalda se apoye en el respaldo.

23. ¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?

- a) Recoger con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
- b) Recoger flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta al agacharse.
- c) Recoger inclinando la cintura con rodillas estiradas.
- d) Recoger flexionando las rodillas y arqueando la espalda al agacharse.

24. ¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?

- a) Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.
- b) Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.
- c) Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo
- d) No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

25. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?

- a) Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza.
- b) Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.
- c) Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.
- d) Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.

26. ¿Cuál es la mejor posición para dormir?

- a) Boca arriba.
- b) De lado.
- c) Boca abajo.
- d) Cualquier posición.

27. ¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?

- a) Utilizar una almohada fina que permita inclinar el cuello hacia la cama.
- b) No utilizar almohada.
- c) Utilizar una almohada como soporte de cabeza y cuello, otra almohada entre las piernas.
- d) Utilizar una almohada de tamaño medio que permita alinear el cuello con la columna.

28. De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?

- a) Boca arriba, con una almohada media para apoyar el cuello y la cabeza y las piernas estiradas.
- b) Boca arriba, sin almohada y con las piernas estiradas.
- c) Boca arriba, con una almohada gruesa para el cuello y la cabeza y una almohada debajo de las rodillas.
- d) Boca arriba, con una almohada media para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada debajo de las rodillas.

29. ¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?

- a) Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.
- b) Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con
- c) Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.
- d) Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada.

30. ¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?

- a) Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.
- b) Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.
- c) Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.
- d) Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas

Anexo 3: Validez del instrumento

“Nivel de Conocimiento de la Higiene Postural en los Alumnos de Secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023”.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable: Conocimiento de la Higiene Postural							
1	¿Para ti que es higiene postural?	X		X		X		
2	¿De qué está formada la columna vertebral?	X		X		X		
3	¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?	X		X		X		
4	¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?	X		X		X		
5	¿Cómo se divide la columna vertebral?	X		X		X		
6	¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?	X		X		X		
7	¿Cuándo se considera una postura correcta?	X		X		X		
8	¿Qué tipos de postura conoces?	X		X		X		
9	¿Qué es la obesidad?	X		X		X		
10	¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal?	X		X		X		

11	¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural?	X		X		X	
12	¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila?	X		X		X	
13	¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada?	X		X		X	
14	¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila?	X		X		X	
15	¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?	X		X		X	
16	Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	X		X		X	
17	¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?	X		X		X	
18	Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?	X		X		X	
19	La altura e inclinación de la mesa debe ser:	X		X		X	
20	¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?	X		X		X	
21	Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:	X		X		X	
22	¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?	X		X		X	
23	¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?	X		X		X	
24	¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?	X		X		X	
25	¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?	X		X		X	
26	¿Cuál es la mejor posición para dormir?	X		X		X	

27	¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?	X		X		X		
28	De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?	X		X		X		
29	¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?	X		X		X		
30	¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?	X		X		X		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

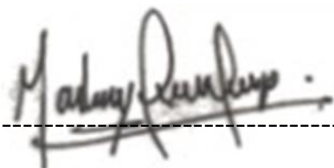
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg.: Marleny Auris Quispe

DNI: 42393626

Especialidad del validador: Gestión en salud

03 de Diciembre del 2023



Firma del Experto Informante

“Nivel de Conocimiento de la Higiene Postural en los Alumnos de Secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023”.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable: Conocimiento de la Higiene Postural							
1	¿Para ti que es higiene postural?	X		X		X		
2	¿De qué está formada la columna vertebral?	X		X		X		
3	¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?	X		X		X		
4	¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?	X		X		X		
5	¿Cómo se divide la columna vertebral?	X		X		X		
6	¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?	X		X		X		
7	¿Cuándo se considera una postura correcta?	X		X		X		
8	¿Qué tipos de postura conoces?	X		X		X		
9	¿Qué es la obesidad?	X		X		X		
10	¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal?	X		X		X		
11	¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural?	X		X		X		
12	¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila?	X		X		X		

13	¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada?	X		X		X		
14	¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila?	X		X		X		
15	¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?	X		X		X		
16	Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	X		X		X		
17	¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?	X		X		X		
18	Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?	X		X		X		
19	La altura e inclinación de la mesa debe ser:	X		X		X		
20	¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?	X		X		X		
21	Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:	X		X		X		
22	¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?	X		X		X		
23	¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?	X		X		X		
24	¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?	X		X		X		
25	¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?	X		X		X		
26	¿Cuál es la mejor posición para dormir?	X		X		X		
27	¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?	X		X		X		
28	De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?	X		X		X		

29	¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?	X		X		X		
30	¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?	X		X		X		

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

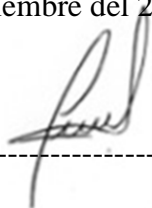
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg.:Pilar Huarcaya Sihuincha

DNI: 42714753

Especialidad del validador: Gestión en salud

03 de Diciembre del 2023



Firma del Experto Informante

“Nivel de Conocimiento de la Higiene Postural en los Alumnos de Secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023”.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	Variable: Conocimiento de la Higiene Postural							
1	¿Para ti que es higiene postural?	X		X		X		
2	¿De qué está formada la columna vertebral?	X		X		X		
3	¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?	X		X		X		
4	¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?	X		X		X		
5	¿Cómo se divide la columna vertebral?	X		X		X		
6	¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?	X		X		X		
7	¿Cuándo se considera una postura correcta?	X		X		X		
8	¿Qué tipos de postura conoces?	X		X		X		
9	¿Qué es la obesidad?	X		X		X		
10	¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal?	X		X		X		
11	¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural?	X		X		X		
12	¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila?	X		X		X		
13	¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada?	X		X		X		

14	¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila?	X		X		X		
15	¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?	X		X		X		
16	Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	X		X		X		
17	¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?	X		X		X		
18	Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?	X		X		X		
19	La altura e inclinación de la mesa debe ser:	X		X		X		
20	¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?	X		X		X		
21	Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:	X		X		X		
22	¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?	X		X		X		
23	¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?	X		X		X		
24	¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?	X		X		X		
25	¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?	X		X		X		
26	¿Cuál es la mejor posición para dormir?	X		X		X		
27	¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?	X		X		X		
28	De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?	X		X		X		
29	¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?	X		X		X		

30	¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?	X		X		X		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

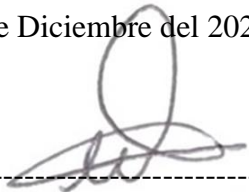
Opinión de aplicabilidad: **Aplicable [X]** **Aplicable después de corregir []** **No aplicable []**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr. / Mg.:RaymundoChafloqueTullume

DNI: 08671855

Especialidad del validador: Gestión en salud

03 de Diciembre del 2023



Firma del Experto Informante

Anexo 4: Formato de consentimiento informado

Consentimiento Informado en un estudio de investigación del CIE-VRI

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener
Investigador : Poma Ramirez, Doris Marlene
Título : “Nivel De Conocimiento de la Higiene Postural en los Alumnos de Secundaria de La Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023”.

Estoy invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Nivel De Conocimiento de la Higiene Postural en los Alumnos de Secundaria de La Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023” de fecha __/__/2023 y versión 01. Este es un estudio desarrollado por una investigadora de la Universidad Norbert Wiener.

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la institución educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023. Su ejecución ayudará/permitirá a conocer la prevalencia de la variable de estudio.

Duración del estudio (meses): Octubre 2023 a marzo del 2024

Nº esperado de participantes: 115 alumnos

Criterios de Inclusión y exclusión: Los criterios de inclusión serán: Alumnos de Secundaria de la Institución Educativa 7230 - Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, de ambos sexos, con edades comprendidas entre los 12 a 17 años, con dolores musculoesqueléticos, que tengan problemas posturales y que firmen el asentimiento informado. Los criterios de exclusión serán: Alumnos con problemas ortopédicos, estudiantes que tengan problemas cognitivos severos.

Procedimientos:

Si Usted decide participar en este estudio se le pedirá que resuelva el cuestionario que serán: el Cuestionario de Higiene postural que consta de 30 preguntas, para evaluar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria mediante el cuestionario de Higiene postural.

La encuesta puede demorar unos 20 minutos, donde usted debe escoger la respuesta que le parezca la más apropiada teniendo presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Los resultados de la investigación se le entregarán a Usted en forma individual o se almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos:

La participación en este estudio de investigación de su menor hijo no le generará ningún tipo de riesgo para el respecto a su estado físico, mental y de bienestar. La respuesta que señale en el desarrollo del cuestionario: Sobre el Nivel de Conocimiento Sobre Higiene Postural), no le causara dificultades en su honor, situación económica, y ocupación laboral. Sí usted y/o su menor hijo(a) siente alguna incomodidad al resolver alguna de las interrogantes del

cuestionario o por alguna razón específica no desea continuar resolviendo, usted y su menor hijo (a) es libre de no continuar en el estudio en el momento que ustedes lo consideren necesario.

Beneficios:

Usted ni su mejor hijo (a) no obtendrá algún beneficio por participar en este estudio, tampoco recibirá alguna compensación económica. Es importante que usted sepa que, con la participación a esta investigación, usted conocerá el nivel que presenta sobre el nivel de conocimiento sobre higiene postural. De manera que, con su participación en esta investigación, desarrollando el cuestionario nos permitirá obtener nuevos datos para poder aportar a futuras investigaciones.

Costos e incentivos:

Usted ni su mejor hijo (a) no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirán ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del paciente:

Si usted y/o su mejor hijo (a) se siente incómodo durante la presente investigación, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el investigador Poma Ramirez, Doris Marlene, al número de celular 976945715 o al correo mapomaramirez@gmail.com. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01- 706 5555 anexo 3285. comite.etica@uwiener.edu.pe.

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas pueden pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Firma del participante
Nombre:
DNI:

Firma del investigador
Nombre: Poma Ramirez, Doris Marlene
DNI: 43764386

Anexo 5: Carta de solicitud a la institución

Lima, 5 Diciembre del 2023

Solicito: Ingreso a la institución para recolectar datos para tesis de pregrado

Sr(a):

Directora Eudocia Eguia

Director(a) ejecutiva

Institución educativa 7230 “Las Flores de Villa”

San Juan De Miraflores

Presente.-

De mi mayor consideración:

Yo, Poma Ramirez, Doris Marlene, alumna de la E.A.P. de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, con código n° a2015200504, solicito que me permita recolectar datos en su institución como parte de mi proyecto de tesis para obtener el grado de “Licenciado en Terapia física y rehabilitación” cuyo objetivo general es determinar el nivel de conocimiento de la higiene postural en los alumnos de secundaria de la institución educativa 7230; asimismo, solicito la presentación de los resultados en formato de tesis y artículo científico. La mencionada recolección de datos consiste en analizar los datos relacionados a los participantes sobre el conocimiento de la Higiene postural y las características sociodemográficas

Atentamente,

Poma Ramírez, Doris Marlene
Universidad Norbert Wiener
E.A.P. de Tecnología Médica

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 7230
INICIAL-PRIMARIA-SECUNDARIA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL 01 - CONO SUR
A.H. "LAS FLORES DE VILLA" - PANAMERICANA SUR KM 15.5
SAN JUAN DE MIRAFLORES

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

Lima, 04 de Marzo 2024

Señorita : Dora Marielo Poma Ramirez
 Bachiller de la carrera de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Asunto : Autorización para realizar de trabajo de investigación.

Es grato dirigirme a Usted para saludarla cordialmente a nombre de la I. E. N° 7230 Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, y al mismo tiempo manifestarle que se le autoriza la ejecución de la investigación titulada "NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE POSTURAL EN LOS ALUMNOS DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 7230 - LAS FLORES DE VILLA, SAN JUAN DE MIRAFLORES, 2023", permitiéndole la toma de datos que Usted requiera.

Atentamente,



EDUCATIVA FEA EGUILA PAUCOTIA
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL 01 - CONO SUR
SAN JUAN DE MIRAFLORES

AA. IIII. Las Flores de Villa, Panamericana Sur Km. 15.5 margen derecho
Frente al Parque Zonal Huayra Capac - San Juan de Miraflores
Email: eeguisp@uge01.gob.pe

Anexo 7: Aprobación del comité de ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 26 de febrero de 2024

Investigador(a)
Doris Marlene Poma Ramirez
Exp. N°: 0086-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) evaluó y **APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "Nivel de conocimientos de higiene postural en los alumnos de secundaria de la Institución Educativa 7230 – Las Flores de Villa, San Juan de Miraflores, 2023" Versión 01 con fecha 14/02/2024.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión 01 con fecha 14/02/2024.
- Formulario de Asentimiento Informado Versión 01 con fecha 14/02/2024.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Doris Marlene Poma Ramirez a los investigadores colaboradores (no aplica)

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación.

1. La vigencia de la aprobación es de **dos años (24 meses)** a partir de la emisión de este documento.
2. El **Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. Toda **enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, la **Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avances.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Raul Antonio Rojas Ortega
Presidente
Comité Institucional de Ética para la Investigación
UPNW

● 13% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 12% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	bnp.gob.pe Internet	2%
2	repositorio.ucsg.edu.ec Internet	1%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	<1%
4	repositorio.unac.edu.pe Internet	<1%
5	core.ac.uk Internet	<1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Internet	<1%
7	repositorio.uap.edu.pe Internet	<1%
8	repositorio.continental.edu.pe Internet	<1%