



Universidad  
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN ENFERMERÍA EN  
CUIDADOS INTENSIVOS**

**Trabajo Académico**

Conocimiento y practica sobre mecánica corporal en el profesional de  
enfermería en el Hospital Rezola de Cañete, 2026

**Para optar el Título de**  
Especialista en Enfermería en Cuidados Intensivos

**Presentado por:**

**Autora:** Huaman Naventa, Lorena Rocio

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0002-1535-869X>

**Asesora:** Dra. Benavente Sánchez, Yennys Katiusca

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-0414-658X>

**Lima – Perú**

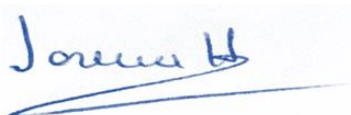
**2026**

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

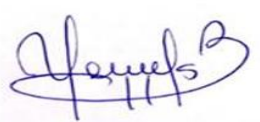
Yo,.....**HUAMAN NAVENTA, LORENA ROCIO**..... egresado de la Facultad de Ciencias de la Salud y Programa Académico de Enfermería, del programa **Segunda especialidad en Enfermería en Cuidados Intensivos**, de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico **“Conocimiento y practica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete, 2026”** Asesorado por el docente: **Benavente Sánchez, Yennys Katiusca** DNI **003525040** ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0414-658X>, tiene un índice de similitud de **10 % (DIEZ)** con código OID: 14912:592399035, 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  
 HUAMAN NAVENTA LORENA ROCIO  
 DNI N°: 43574305



.....  
 Firma  
 BENAVENTE SÁNCHEZ YENNYS KATIUSCA  
 DNI N° 43574305

Lima, 17 de Mayo del 2026

## **DEDICATORIA**

A mis padres por haberme dado lo necesario para poder seguir mi camino, y ser la persona que soy hoy en día, siendo varios de mis logros a razón de dicho esfuerzo.

## **AGRADECIMIENTO**

Al culminar esta etapa tan importante de mi vida me invade un profundo sentimiento de gratitud hacia todas las personas que me acompañaron en este camino, especialmente a mis padres y hermanos, cuyo apoyo incondicional, comprensión y constante motivación fueron el pilar que me sostuvo en los momentos más desafiantes.

De igual manera, expreso mi sincero agradecimiento a la Escuela de Enfermería por la formación recibida y a mi asesora de tesis por su guía y dedicación, lo que fue fundamental para alcanzar esta meta tan significativa.

## ÍNDICE

|                                             |      |
|---------------------------------------------|------|
| DEDICATORIA .....                           | iii  |
| AGRADECIMIENTO .....                        | iv   |
| ÍNDICE .....                                | iv   |
| RESUMEN .....                               | vii  |
| ABSTRACT.....                               | viii |
| 1. EL PROBLEMA.....                         | 1    |
| 1.1. Planteamiento del problema.....        | 1    |
| 1.2. Formulación del problema .....         | 3    |
| 1.2.1. Problema general .....               | 3    |
| 1.2.2. Problemas específicos.....           | 3    |
| 1.3. Objetivos de la investigación .....    | 3    |
| 1.3.1. Objetivo general.....                | 3    |
| 1.3.2. Objetivos específicos .....          | 3    |
| 1.4. Justificación .....                    | 4    |
| 1.4.1. Justificación teórica .....          | 4    |
| 1.4.2. Justificación metodológica.....      | 4    |
| 1.4.3. Justificación práctica.....          | 5    |
| 1.5. Delimitación.....                      | 5    |
| 1.5.1. Temporal.....                        | 5    |
| 1.5.2. Espacial .....                       | 5    |
| 1.5.3. Población o unidad de análisis ..... | 5    |
| 2. MARCO TEÓRICO.....                       | 6    |
| 2.1. Antecedentes de la investigación ..... | 6    |
| 2.1.1. Antecedentes internacionales .....   | 6    |
| 2.1.2. Antecedentes nacionales.....         | 8    |
| 2.2. Bases teóricas.....                    | 10   |
| 2.3. Formulación de Hipótesis.....          | 36   |
| 2.3.1. Hipótesis general .....              | 16   |
| 2.3.2. Hipótesis específicas .....          | 37   |
| 3. METODOLOGÍA.....                         | 17   |

|        |                                                       |    |
|--------|-------------------------------------------------------|----|
| 3.1.   | Método de investigación .....                         | 17 |
| 3.2.   | Enfoque investigativo .....                           | 17 |
| 3.3.   | Tipo de investigación .....                           | 17 |
| 3.4.   | Diseño de la investigación .....                      | 17 |
| 3.5.   | Población, muestra y muestreo .....                   | 17 |
| 3.6.   | Variables y operacionalización .....                  | 19 |
| 3.7.   | Técnicas e instrumentos de recolección de datos ..... | 20 |
| 3.7.1. | Técnica.....                                          | 20 |
| 3.7.3. | Validación.....                                       | 20 |
| 3.7.4. | Confiabilidad .....                                   | 21 |
| 3.8.   | Plan de procesamiento y análisis de datos .....       | 21 |
| 3.9.   | Aspectos éticos.....                                  | 22 |
| 4      | ASPECTOS ADMINISTRATIVOS.....                         | 23 |
| 4.1.   | Cronograma.....                                       | 23 |
| 4.2.   | Presupuesto.....                                      | 24 |
| 5.     | REFERENCIAS.....                                      | 36 |
|        | ANEXOS .....                                          | 36 |
|        | Anexo 01: Matriz de consistencia.....                 | 37 |
|        | Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos. ....  | 40 |
|        | Anexo 03: Consentimiento informado.....               | 46 |
|        | Anexo 04: Informe de Originalidad.....                | 37 |

## RESUMEN

Los saberes y la práctica de la mecánica corporal son fundamentales en la enfermería para prevenir lesiones propias y garantizar la seguridad del paciente. Los resultados permitirán identificar áreas de mejora y fortalecer la formación práctica en el cuidado de la salud. El **objetivo** de estudio es “determinar la relación entre el conocimiento y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete – 2026”.

**Metodología:** Estudio de paradigma cuantitativo, con un nivel correlacional bajo un diseño no experimental, orientado a analizar las variables en un único momento. La población estará conformada por 80 profesionales de enfermería. Se usará la encuesta mediante dos cuestionarios (uno para la variable conocimiento de Sánchez en Perú, 2025 y otro para mecánica corporal del autor Jaimes en Perú, 2018) que cuentan con validez y confiabilidad. Una vez recolectados los datos, las respuestas serán codificadas y registradas en una data en Excel, para posteriormente ser procesadas mediante el SPSS versión 26.0. El análisis incluirá estadística descriptiva, a través de tablas y gráficos, así como estadística inferencial, aplicándose el coeficiente Rho de Spearman para contrastar las hipótesis.

**Palabras claves:** Conocimiento, mecánica corporal, profesional de enfermería.

## ABSTRACT

The knowledge and practice of body mechanics is essential in nursing to prevent personal injuries and guarantee patient safety. The results will identify areas for improvement and strengthen practical training in health care. The objective of the study is "to determine the relationship between knowledge and practice on body mechanics in nursing professionals at the Rezola Hospital in Cañete – 2026". Methodology: Quantitative paradigm study, with a correlational level under a non-experimental design, aimed at analyzing the variables at a single time. The population will be made up of 80 nursing professionals. The survey will be used through two questionnaires (one for the variable knowledge of Sánchez in Peru, 2025 and another for body mechanics of the author Jaimes in Peru, 2018) that have validity and reliability. Once the data has been collected, the responses will be coded and recorded in an Excel database, to be later processed using SPSS version 26.0. The analysis will include descriptive statistics, through tables and graphs, as well as inferential statistics, applying Spearman's Rho coefficient to contrast the hypotheses.

**Keywords:** Knowledge, body mechanics, nursing professional.

## **1. EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reporta que más de 1.700 millones de personas padecen trastornos musculoesqueléticos, siendo el dolor lumbar el más frecuente y afectando a 568 millones de individuos, con una tendencia al aumento que impacta principalmente en el desempeño de los trabajadores de la salud (1).

En Jordania, un estudio de 2024 indicó que el dolor de espalda es uno de los problemas ocupacionales más comunes entre las enfermeras, especialmente aquellas que movilizan pacientes manualmente, y que las exigencias físicas del trabajo incrementan la probabilidad de desarrollar molestias lumbares y otros trastornos musculoesqueléticos (2).

En India en 2025, se observó que las enfermeras suelen mover a los pacientes inclinando la cintura y adoptando posturas incómodas, aumentando el riesgo de problemas musculoesqueléticos en la zona lumbar; entre los factores de riesgo se identificaron el reposicionamiento o traslado de pacientes (52,4%), mantener la misma postura por tiempo prolongado (47,6%), mover o cargar equipos pesados (42,4%) y atender a muchos pacientes en un solo día (41%) (3).

En Portugal en el año 2023, se reportó que la prevalencia anual de trastornos musculoesqueléticos relacionados con el trabajo entre enfermeras osciló entre 71,8% y 84%, lo que evidencia la necesidad de programas preventivos para evitar impactos negativos físicos, psicológicos y laborales (4).

En Colombia, la carga laboral promedio fue del 66,4%, más alta en el turno de la tarde, y la relación enfermero/paciente fue de 2,6 durante la noche; la regresión logística mostró que tanto la carga laboral ( $\beta=0,074$ ;  $p=0,005$ ;  $OR=1,08$ ) como la relación enfermero/paciente ( $\beta=1,53$ ;  $p=0,029$ ;  $OR=4,63$ ) se asocian significativamente con eventos adversos y alta exposición física del personal (5).

Un estudio en Ecuador reveló que la mayoría de los participantes eran menores de 40 años y con poca experiencia, en su mayoría médicos, y que el 49% presentaba lumbalgia; aunque no se hallaron relaciones estadísticas significativas con los factores de riesgo, se concluyó que la lumbalgia en el personal sanitario tiene un origen multifactorial, involucrando aspectos sociodemográficos y laborales (6).

En Perú, un estudio en Lima del 2022 encontró que el 62% de los participantes reportó dolor lumbar, y que su prevalencia aumentaba con más años de trabajo ( $p=0,008$ ) y antecedentes de incapacidad laboral ( $p<0,001$ ), mientras que disminuía con la edad, probablemente por mayor experiencia en la carga laboral ( $p=0,013$ ) (7). Otro estudio en Lambayeque del 2024 encontró que 63.9% tiene un nivel bajo de conocimientos asociado al hecho de que la mecánica corporal es en un 61.5% es inadecuado (8). Asimismo, se resalta que el saber y la ejecución adecuada de la mecánica corporal funcionan como una estrategia preventiva para la salud física, reduciendo el riesgo de trastornos musculoesqueléticos, optimizando la energía al moverse, disminuyendo la fatiga y evitando lesiones en el personal de enfermería, lo que favorece una atención de calidad (9). Finalmente, en Cajamarca 2025 se evidenció que 37.03% tiene saberes moderados y el 11.11% bajos conectados a un 18.52% que realizan inapropiadas prácticas de la mecánica corporal (10).

Se observó que en el Hospital Rezola de Cañete, que el personal de enfermería realiza movimientos repetitivos, hacen posturas inadecuadas, de igual forma al conversar con el personal enfrenta situaciones frecuentes que podrían generar fatiga física y molestias musculoesqueléticas, como tareas de traslado y movilización de pacientes, asimismo algunos refieren que se han lesionado por las exigencias del servicio, y presentan dolores principalmente en la espalda, adicional a ello refieren que por el tema de presión de cumplir con la demanda del servicio en ocasiones olvidan usar las técnicas mecánica corporal, lo que

podría significar un riesgo a su salud de tipo ergonómico, es por ello que se vio en la necesidad de que se formule las siguiente interrogantes:

## **1.1 Formulación del problema**

### **1.1.1. Problema general**

¿Cómo el conocimiento se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026?

### **1.1.2. Problemas específicos**

¿Cómo la dimensión conocimientos básicos se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería?

¿Cómo la dimensión elementos se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería?

¿Cómo la dimensión principios básicos y normas se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería?

¿Cómo la dimensión acciones en la aplicación se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería?

## **1.2. Objetivos de la investigación**

### **1.2.1. Objetivo general**

Determinar cómo el conocimiento se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería.

### **1.2.2. Objetivos específicos**

Identificar cómo la dimensión conocimientos básicos se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería

Identificar cómo la dimensión elementos se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería

Identificar cómo la dimensión principios básicos y normas se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería

Identificar cómo la dimensión acciones en la aplicación se asocia con la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería

### **1.3. Justificación**

#### **1.3.1. Justificación teórica**

El estudio busca seguir aportando al conocimiento de las variables, con el fin de mejorar su entendimiento conceptual y su aplicación en el ámbito asistencial. Asimismo, permite analizar cómo estos elementos se relacionan con la prevención de lesiones músculo-esqueléticas y el desempeño seguro del personal. Finalmente, el estudio se sustentará en teorías que explican el cuidado y la adaptación del ser humano, como la teoría del autocuidado de Orem y la adaptación de Roy

#### **1.3.2. Justificación metodológica**

El diseño del estudio permitirá una recolección de datos ordenada y sistemática, favoreciendo la identificación de patrones y la conexión entre las variables analizadas. Asimismo, aportará a asegurar la consistencia, objetividad y replicabilidad de los resultados, fortaleciendo el rigor metodológico de la investigación. Por otro lado, los instrumentos utilizados, al contar con adecuados niveles de validez y confiabilidad y siendo de autores nacionales se podrá afirmar su valor como instrumento para poder ser empleados en futuras investigaciones de características similares, aportando a la estandarización de los procesos de medición y al fortalecimiento del conocimiento científico en este campo de estudio, además de ello el estudio podrá constituirse también como un antecedente que aporte información a otros estudios.

### **1.3.3. Justificación práctica**

Según lo que se obtenga en el estudio permitirá conocer la realidad problemática del personal de enfermería en relación con la movilización de los pacientes, identificando áreas de fortaleza y aspectos susceptibles de mejora. Esta información servirá como base para proponer estrategias de capacitación, promoción del autocuidado y prevención de lesiones, orientadas a mejorar la CVL y el desempeño profesional. Asimismo, los hallazgos podrán apoyar la toma de decisiones institucionales para fortalecer prácticas seguras y mejorar la calidad del servicio.

## **1.4. Delimitación**

### **1.4.1. Temporal**

Será ejecutada en los meses de diciembre 2025 a mayo 2026

### **1.4.2. Espacial**

Se establecerá en el hospital Regional Rezola de Cañete

### **1.4.3. Población o unidad de análisis**

Personal profesional de enfermería

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes internacionales**

Parajuli et al. (11) en el año 2025 desarrollaron un estudio en Nepal con el propósito de “Evaluar los conocimientos y las prácticas sobre mecánica corporal del personal de enfermería de un hospital terciario de Pokhara”. Investigación cuantitativa, con enfermeras de consulta externa y hospitalización, utilizando un muestreo por conveniencia y un cuestionario estructurado para evaluar conocimientos y prácticas de mecánica corporal. De 105 participantes, el 36,2% presentó buen conocimiento y el 81,0% mostró una práctica satisfactoria. Se halló conexión directa entre el conocimiento y las horas laborales semanales ( $p = 0,027$ ) y el nivel educativo ( $p = 0,006$ ). En conclusión, las enfermeras evidenciaron conocimientos moderados pero buenas prácticas, destacándose la necesidad de fortalecer la capacitación continua para evitar lesiones en el trabajo y mejorar su bienestar.

Nalawade y Kundnani. (12) en el año 2024 en India buscaron “Evaluar la práctica del personal de enfermería hospitalario en relación con la mecánica corporal durante la atención al paciente”. Se realizó un estudio con 70 enfermeras/os hospitalarios, a quienes se aplicó un cuestionario validado y autoadministrado, distribuido en formato físico y en línea, cuyos datos se analizaron mediante estadística descriptiva. Los resultados mostraron que el 62,8% tenía conocimientos sobre mecánica corporal, pero solo el 54,5% la practicaba correctamente, evidenciando una brecha entre saber y hacer. En conclusión, aunque la mayoría del personal cuenta con conocimientos teóricos, su aplicación es menor, posiblemente por limitaciones de tiempo u otras barreras, lo que sugiere la necesidad de reforzar estrategias que favorezcan la práctica adecuada en el entorno laboral.

Douhal et al. (13) en el año 2024 desarrollaron una investigación en Jordania buscaron “Evaluar el conocimiento y la práctica de las enfermeras que trabajan en hospitales jordanos sobre las técnicas apropiadas de mecánica corporal y su relación con el dolor de espalda no específico”. Se realizó un estudio transversal con 280 enfermeras seleccionadas mediante muestreo por conveniencia, utilizando un cuestionario confiable aplicado en formato físico o digital. Los resultados mostraron que el 63,6% tenía buen conocimiento, el 34,3% conocimiento promedio y el 2,1% bajo, mientras que en la práctica el 80,4% presentó un nivel promedio, el 17,1% bueno y el 2,5% deficiente. Tanto el conocimiento como la práctica se asociaron negativamente con el dolor lumbar no específico, indicando que mayores niveles se relacionaron con menor dolor, sin encontrarse diferencias significativas según características sociodemográficas. En conclusión, las enfermeras presentaron buen conocimiento, pero práctica moderada de mecánica corporal, lo que resalta la necesidad de fortalecer su aplicación para reducir el dolor de espalda.

Ashaari et al. (14) en 2024 en Malasia buscaron “investigar el dolor lumbar entre enfermeras de cuidados intensivos mediante la evaluación de su comprensión y uso de la mecánica corporal apropiada en la Unidad de Cuidados Intensivos del Hospital Johor Bahru.” Se desarrolló un estudio cuantitativo mediante la aplicación de un cuestionario autoadministrado en línea a 20 enfermeras/os que cumplieran los criterios de inclusión. El instrumento incluyó secciones sobre práctica, conocimiento y datos demográficos. Los resultados mostraron un alto nivel de conocimiento, con un 37,5% de acuerdo y 48% muy de acuerdo, así como una buena práctica de mecánica corporal, con 63% de acuerdo y 24,5% muy de acuerdo. En conclusión, el personal de enfermería de cuidados intensivos presentó niveles elevados de conocimiento y práctica, sin relación significativa con los años de experiencia.

Fentanew et al. (15) en 2022 en Etiopía buscaron “evaluar la práctica de técnicas adecuadas de mecánica corporal y los factores asociados entre el personal de enfermería del Hospital Integral Especializado de la Universidad de Gondar”. Se llevó a cabo un estudio transversal en una institución, utilizando un cuestionario autoadministrado con preguntas dicotómicas calificadas mediante la escala de Thurstone; los datos fueron depurados, codificados y analizados en SPSS 26 mediante regresión logística bivariada y multivariada, considerando significativo  $p < 0,05$ . Participaron 258 enfermeras (100% de respuesta) y solo el 37,2% practicaba regularmente una mecánica corporal adecuada. En conclusión, la práctica adecuada de mecánica corporal fue poco frecuente y estuvo significativamente relacionada con factores formativos, ergonómicos y organizacionales.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Mamani y Quispe (16) en el año 2025 desarrolló en Puno el estudio cuyo propósito fue “determinar la relación entre conocimiento y aplicación de la mecánica corporal del personal de salud del centro quirúrgico del Hospital Lucio Aldazabal Pauca Huancané - 2025”. Se realizó un estudio correlacional de enfoque cuantitativo, con diseño descriptivo y corte transversal, empleando un cuestionario y una guía de cotejo, con 23 enfermeras donde se halló que el 69,6% tuvo un conocimiento medio y el 30,43% alto; En la práctica de la mecánica corporal, el 69,6% (16) evidenció un nivel medio y el 30,43% (7) un nivel bajo. Se concluyó con un valor  $p$  de 0.000 que existe una conexión significativa entre elementos evaluados: a mayor conocimiento, mayor nivel de aplicación de la mecánica corporal.

Escalante (17) en el año 2024 realizó en Tingo María tuvo el objetivo de “Determinar la relación entre la aplicación de la mecánica corporal y el dolor lumbar en el personal de salud del Hospital de Tingo María”. Se realizó un estudio observacional, retrospectivo, transversal y descriptivo en 148 trabajadores de salud, seleccionados mediante muestreo probabilístico,

utilizando una encuesta con cuestionario. Se observó posturas adecuadas en el 85,14%, equilibrio adecuado en el 91,22% y movimiento coordinado adecuado en el 86,49%. Se concluyó que la mecánica corporal fue aplicada adecuadamente con una relación significativa con el bajo dolor lumbar

Tello y Varillas (18) en el año 2023, en Andahuaylas tuvo como objetivo “Establecer la relación entre la mecánica corporal y trastornos musculo esqueléticos en el profesional de enfermería del Hospital Sub Regional Andahuaylas”. Se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, con 96 profesionales de enfermería. Se uso la encuesta como técnica de recolección, empleando dos cuestionarios. Se halló que el 30,2% presentó buena mecánica corporal, 20,8% mala y 17,7% muy mala; mientras que la frecuencia de trastornos musculoesqueléticos fue regular en el 31,3%. Se concluyó que una mejor mecánica corporal se relaciona con menor frecuencia de trastornos musculoesqueléticos.

Quinde (19) en el año 2023 desarrollaron en Piura tuvieron como objetivo “Determinar la relación entre el conocimiento y la aplicación de la mecánica corporal del profesional de enfermería en el Servicio de Hospitalización, del Hospital Nuestra Señora de las Mercedes de Paíta, Piura 2023”. Se desarrolló un estudio de nivel descriptivo correlacional con enfoque cuantitativo y diseño transversal, trabajando con 89 enfermeras con el uso de un cuestionario y una ficha de observación, donde se pudo constatar que el 60,7% presentó conocimiento medio sobre mecánica corporal, 25,8% conocimiento alto y 13,5% bajo. En cuanto a la aplicación, el 49,4% mostró una práctica regular, 33,7% óptima y 16,9% deficiente. Se concluye que existe una conexión significativa entre los saberes de la enfermera con su aplicación e la MC en un nivel moderado con un 0.709 de RS con un valor p de 0.000.

Bustamante (20) en 2021 realizó en Lima buscó “determinar la relación entre el nivel de conocimiento y la aplicación de la mecánica corporal al movilizar pacientes del hospital Belén de Trujillo”. Se estudió a 47 enfermeras mediante un cuestionario y una lista de cotejo.

El 91,5% presentó un alto conocimiento así como una buena aplicación de la MC. Por dimensiones, se observó aplicación inadecuada al levantar objetos (68,1%), y adecuada al adoptar la posición de pie (67,4%), sentado (80,9%), al transportar pacientes (87,2%) y en otra dimensión relacionada con el traslado (51,1%). Se concluyó que existe conexión directa entre variables, con un Tau-c de Kendall = 0,311 y una probabilidad de 0,021.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1 Conocimiento**

El conocimiento de la mecánica corporal se entiende como el conjunto de información que abarca las normas fundamentales para levantar o manipular objetos pesados, permitiendo un uso eficiente del sistema musculoesquelético y previniendo la fatiga y lesiones musculares innecesarias (21). De manera similar, se define como el proceso cognitivo mediante el cual las enfermeras aprenden a movilizar sus pacientes, desarrollando habilidades a través de la capacitación, la observación y la práctica, con el objetivo de prevenir lesiones derivadas de técnicas inadecuadas en el entorno laboral (22).

De igual forma, el conocimiento del personal de enfermería se conecta estrechamente con la teoría crítica, la cual permite comprender los aspectos que fundamentan la enfermería crítica dentro de la sociedad y promueve un enfoque liberador, ofrece un marco filosófico que puede ser aplicado en diversas áreas de la disciplina, sirviendo de soporte a la enfermería y a otras ciencias sociales y humanísticas (23).

**Dimensión 1 Conocimientos básicos de la mecánica corporal.** - La mecánica corporal se entiende como el uso adecuado del cuerpo para efectuar movimientos de alta carga física. Adoptar movimientos adecuados facilita el funcionamiento óptimo del sistema musculoesquelético, disminuye el esfuerzo necesario para desplazarse y mantener la estabilidad, y, como resultado, reduce la fatiga y el riesgo de lesiones (24).

Además, diversos se destaca que la correcta aplicación de la MC es fundamental para la salud física de la persona, ya que contribuye a prevenir sobrecargas físicas, lesiones laborales y agotamiento durante la realización de tareas de cuidado y movilización (25).

**Dimensión 2 Elementos de la mecánica corporal.** - La MC se compone de tres elementos esenciales. Primero, la alineación del cuerpo, segundo, el equilibrio o estabilidad, definido como la capacidad de mantener un estado estable frente a fuerzas opuestas mediante compensaciones mutuas. Finalmente, el movimiento coordinado del cuerpo, que implica ejecutar desplazamientos y acciones de manera armoniosa y controlada para reducir esfuerzos y prevenir lesiones (26).

**Dimensión 3 Principios básicos y normas de la mecánica corporal.** - Según las directrices de la MC, se destacan varias recomendaciones para optimizar el movimiento y prevenir lesiones en los trabajadores de la salud. Trabajar a favor de la gravedad facilita la ejecución de los movimientos, mientras que los músculos deben mantenerse en ligera contracción constante. La fuerza necesaria para desplazar un cuerpo depende tanto de su resistencia como de la gravedad. Se debe Flexionar caderas y rodillas sin inclinar la cintura ayuda a mantener un centro de gravedad bajo, distribuyendo el peso de manera equilibrada y mejorando la estabilidad, mientras que una base amplia con los pies separados aumenta la seguridad y el equilibrio lateral (27).

Otros principios importantes incluyen mantener la línea gravitacional del objeto dentro de la base de apoyo, usar la fuerza muscular de manera equilibrada, evitar torsiones anormales de la columna, y distribuir el esfuerzo entre brazos y piernas. Las técnicas como hacer palanca, empujar, torcer o girar requieren menos esfuerzo que levantar directamente, y reducir la fricción entre superficies facilita el movimiento, disminuyendo el riesgo de lesiones. Mantener

una buena mecánica corporal no solo protege la espalda y articulaciones, sino que también reduce la fatiga muscular, por lo que alternar periodos de actividad y descanso contribuye a un desempeño más seguro y eficiente (28).

**Dimensión 4 Acciones en la aplicación de la mecánica corporal.** - Las recomendaciones para una correcta mecánica corporal incluyen poner los pies en una buena superficie estable con una separación entre pies de la anchura de los hombros, con la espalda recta y el fortalecimiento del abdominal, y lumbar, siendo esencial mantener cercanía con el objeto que se pretende cargar, con los brazos a los lados. Al asistir a un paciente, se recomienda colocar un brazo alrededor de su espalda y usar el propio desplazamiento corporal para transmitir apoyo, mientras el otro brazo queda listo para ayuda adicional si es necesario (29).

Al agacharse para recoger un objeto, se deben flexionar caderas y rodillas evitando inclinar el tronco. Además, mantener hábitos de vida saludables contribuye a la prevención de lesiones: realizar ejercicio regular, fortalecer el abdomen y la espalda, así como ejercicios de relajación para cuidar el musculo. Estas prácticas favorecen tanto la seguridad del profesional como la eficiencia en sus movimientos y atención al paciente (30).

### **2.2.2 Practica sobre mecánica corporal**

La MC se define como el uso correcto del cuerpo humano, siguiendo normas específicas al transportar o movilizar objetos personas con el fin de evitar lesiones (31).

Además, la MC se centra en cómo se ejercen las fuerzas sobre el cuerpo, destacando la importancia de actuar de manera consciente y no solo por instinto. Para ello, es necesario contar con conocimientos previos en ciencias aplicadas, como la biomedicina, que orientan sobre la correcta aplicación de las fuerzas sobre los músculos y las distintas partes del cuerpo, garantizando así un desempeño seguro y efectivo (32).

**Dimensión 1. Alineación corporal.** - Cuando la postura es correcta, los hombros se ubican hacia la parte posterior del tórax, evitando que se adelanten. Los brazos deben rotarse externamente, de manera que el pulgar y la palma de la mano apunten hacia adelante, garantizando una posición ergonómica que reduzca el riesgo de sobrecarga o lesiones (33). La alineación del cuerpo resulta fundamental en todas las actividades funcionales, tanto para el personal de salud como para los usuarios bajo su cuidado, ya que previene lesiones musculoesqueléticas (34).

**Dimensión 2. Equilibrio.** - El equilibrio dinámico es la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realiza un movimiento o desplazamiento, habilidad que, aunque parezca natural al caminar, se adquiere progresivamente y puede requerir entrenamiento constante, como se observa en los bebés durante el aprendizaje de la marcha (35). Esta competencia no es innata, sino que se desarrolla con el tiempo y puede mejorar o deteriorarse, especialmente en la tercera edad, lo que hace esencial mantener una rutina de ejercicio regular para conservarla y fortalecerla (36).

Se define además como la estabilidad que permite a una persona mantener continuamente su base de apoyo durante la actividad. Este equilibrio se manifiesta en situaciones activas y puede involucrar una base mínima o ajustable; por ejemplo, los patinadores modifican la amplitud de su base de apoyo para adaptarse a distintos tipos de desplazamiento, demostrando la flexibilidad y adaptación del equilibrio dinámico (37).

**Dimensión 3. Postural.** - Es la disposición del cuerpo en el entorno, ya sea durante el movimiento (postura dinámica) o en reposo (postura estática). No consiste únicamente en mantenerse erguido, sino en lograr un equilibrio adecuado entre músculos, huesos y articulaciones, permitiendo que el cuerpo funcione de manera eficiente y evitando sobrecargas o lesiones (38).

El alineamiento corporal se refiere a la simetría y proporción de todo el cuerpo o de una parte del mismo, tomando en cuenta el centro de equilibrio. La postura puede considerarse de dos formas: estática o dinámica. La postura estática se relaciona con la posición del cuerpo en un espacio determinado y la relación de sus distintas partes entre sí, mientras que la postura dinámica implica el control de los movimientos neuromusculares para mantener el equilibrio sobre la base de sustentación (39).

### **2.2.3 Teorías de enfermería**

#### **Teoría del autocuidado de Dorothea Orem**

La autora refiere que el paciente tiene el poder de cuidar de su propia salud con la guía adecuada, lo que es esencial para lograr un buen nivel de salud. La enfermería interviene cuando las personas no pueden satisfacer por sí mismas estas necesidades, ya sea proporcionando apoyo directo, guiando en la realización de actividades de autocuidado o enseñando habilidades necesarias (40).

#### **Teoría de la adaptación de Callista Roy**

La teoría concibe al ser humano como un grupo de reacciones que interactúa con su ambiente y busca adaptarse a los estímulos internos y externos. La enfermería actúa facilitando la adaptación mediante la promoción de respuestas fisiológicas, psicológicas, sociales y espirituales saludables. Incluye cuatro modos de adaptación: fisiológico, de auto-concepto, rol funcional y de interdependencia. Su enfoque permite a los profesionales de enfermería identificar desequilibrios y diseñar intervenciones que fortalezcan la capacidad de adaptación del paciente, mejorando su calidad de vida y su bienestar integral (41).

### **2.2.4 Definiciones**

**Alineación corporal:** Organización simétrica y proporcional de las partes del cuerpo en relación con el centro de gravedad. Garantiza movimientos eficientes y reduce el esfuerzo innecesario. Su correcta práctica previene lesiones en el personal de salud (42).

**Aplicación práctica:** Ejecución de técnicas de mecánica corporal en situaciones reales de trabajo, como movilización de pacientes. Requiere habilidad, coordinación y conciencia corporal. Su adecuada implementación reduce riesgos y protege la salud del trabajador (43).

**Base de sustentación:** Área formada por los puntos de apoyo del cuerpo, como los pies, que determina la estabilidad. Una base amplia mejora el equilibrio y facilita la transferencia de peso. Es fundamental en actividades de levantamiento y traslado de pacientes (44).

**Conocimiento teórico:** Información y comprensión sobre principios de mecánica corporal, postura, alineación y técnicas de traslado. Permite al profesional de enfermería aplicar correctamente estas prácticas. Facilita la prevención de lesiones y mejora la calidad del cuidado (45).

**Dolor lumbar:** Molestia localizada en la zona baja de la espalda, frecuente en personal de enfermería por esfuerzos inadecuados. Puede deberse a mala postura o falta de mecánica corporal. Prevenirlo requiere educación y práctica correcta de técnicas de movimiento (46).

**Equilibrio:** Capacidad de mantener la estabilidad del cuerpo frente a fuerzas internas y externas. Incluye el equilibrio estático y dinámico. Es fundamental para la seguridad al movilizar pacientes o realizar tareas físicas (47).

**Mecánica corporal:** Conjunto de técnicas y principios que permiten usar el cuerpo de manera eficiente para realizar movimientos y levantar objetos, reduciendo el riesgo de lesiones. Favorece el equilibrio y la conservación de energía durante la actividad física. Es esencial para el cuidado seguro del paciente y del profesional (48).

**Movimiento coordinado:** Uso sincronizado de músculos y articulaciones para realizar acciones seguras y eficientes. Incluye levantar, empujar, transportar y girar objetos o pacientes. Minimiza el riesgo de lesiones y optimiza el esfuerzo físico (49).

**Postura:** Posición que adopta el cuerpo en reposo o movimiento, optimizando la alineación de huesos, músculos y articulaciones. Mantener una buena postura evita sobrecargas y fatiga. Es clave en la prevención de lesiones musculoesqueléticas (50).

**Prevención de lesiones:** Grupo de acciones y estrategias que buscan reducir la incidencia de daños musculoesqueléticos. Incluye educación, postura correcta, técnicas de levantamiento y uso de equipos de apoyo. Es un objetivo central de la mecánica corporal en enfermería (51).

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general**

**Hi:** Existe relación significativa entre el conocimiento y la práctica sobre mecánica corporal (MC) en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026.

**Ho:** No existe relación significativa entre el conocimiento y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026.

### **2.3.2. Hipótesis específicas**

**Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión conocimientos básicos y la práctica sobre MC en el profesional de enfermería.

**Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión elementos y la práctica sobre MC en el profesional de enfermería.

**Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión principios básicos y normas y la práctica sobre MC en el profesional de enfermería.

**Hi:** Existe relación significativa entre la dimensión acciones en la aplicación y la práctica sobre MC en el profesional de enfermería.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Método de investigación**

Para esta investigación, se usará el hipotético-deductivo, un enfoque científico que comienza con la observación de un fenómeno para formular una hipótesis, avanzando de lo general a lo específico (52). el método se origina desde la hipótesis, que serán verificadas en el transcurso del proceso de observación y comprobación (53). Este enfoque facilita una mayor capacidad para predecir y explicar los hechos cuantitativos (54).

#### **3.2. Enfoque investigativo**

En este caso, se utilizará un enfoque cuantitativo, centrado en datos numéricos, que hace uso de escalas de medición y métodos estadísticos para establecer parámetros que definan las características de los fenómenos investigados (55). Este enfoque posibilita una identificación más precisa y objetiva de los patrones en las variables, ofreciendo así una visión más clara del problema (56). Resulta particularmente adecuado para investigaciones que buscan comprobar hechos de manera estructurada y objetiva en un entorno real (57).

#### **3.3. Tipo de investigación**

Es aplicado, dado que se orienta a solucionar el problema mediante el conocimiento científico disponible (58). Su propósito es aportar mediante el análisis de datos científicos y observables (59). En este contexto, la investigación aplicada tiene como objetivo ofrecer soluciones prácticas a los problemas identificados, generando conceptos significativos y útiles a lo largo del proceso (60).

#### **3.4. Diseño de la investigación**

Es no experimental, porque el estudio de las variables se realizará sin manipulación o intervención alguna solo se observará tal y como se presenta en la realidad (61). Es de corte transversal, porque el estudio realizará la observación en un territorio delimitado en un tiempo

determinado (62). El nivel es correlacional, porque se busca medir el nivel de conexión entre los elementos evaluados (63).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

Es un conjunto de personas que cumplen con ciertas características específicas seleccionadas para evaluar un problema en observación (64). En este caso será conformado por un grupo de 80 enfermeras en un Hospital.

#### **Muestra**

En el caso de la muestra por ser una cantidad mínima la población se trabajará con todos los profesionales de enfermería siendo ellos 80.

#### **Muestreo**

Es por conveniencia. Este método se utiliza para obtener datos de forma rápida y eficiente, eligiendo a aquellos que cumplen con los requisitos básicos (65).

#### **Criterios de inclusión**

- Profesionales de enfermería con más de 12 meses en el establecimiento de salud
- Que tenga noción sobre mecánica corporal
- Y que firmen el consentimiento informado

#### **Criterios de exclusión**

- Profesionales de enfermería que no llenen por completo los cuestionarios
- Profesionales de enfermería que estén de vacaciones
- Profesionales de enfermería que no firmen el consentimiento informado.

### 3.6. Variables y operacionalización

| Variables                                   | Definición Conceptual                                                                                                                                                                                                                                                                           | Definición Operacional                                                                                                   | Dimensiones                                         | Indicadores                                                           | Escala de medición | Escala valorativa (niveles o rangos)                          |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|
| <b>V1: Conocimiento</b>                     | El conocimiento de la mecánica corporal se entiende como el conjunto de información que abarca las normas fundamentales para levantar o manipular objetos pesados, permitiendo un uso eficiente del sistema musculoesquelético y previniendo la fatiga y lesiones musculares innecesarias (21). | El conocimiento será evaluado mediante un cuestionario compuesto por 20 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones.       | Conocimientos básicos de la mecánica corporal       | Definición<br>Objetivos                                               | Ordinal            | Alto<br>(14-20)<br><br>Medio<br>(7-13)<br><br>Bajo<br>(0-6)   |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | Elementos de la mecánica corporal                   | Alineación<br>Equilibrio corporal<br>Movimiento coordinado del cuerpo |                    |                                                               |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | Principios básicos y normas de la mecánica corporal | Movimiento activo<br>Uso de los músculos en conjunto<br>Normas        |                    |                                                               |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | Acciones en la aplicación de la mecánica corporal   | Pasos<br>Importancia<br>Técnicas                                      |                    |                                                               |
| <b>V2: Practica sobre mecánica corporal</b> | La MC se define como el uso correcto del cuerpo humano, siguiendo normas específicas al transportar o movilizar objetos personas con el fin de evitar lesiones (31).                                                                                                                            | La práctica sobre mecánica corporal se medirá a través de una guía de observación de 10 ítems considerando 3 dimensiones | Alineación corporal                                 | Alineación,<br>Transporte<br>Equipos                                  | Ordinal            | Buena<br>(7-10)<br><br>Regular<br>(3- 6)<br><br>Mala<br>(0-2) |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | Equilibrio                                          | Estabilidad<br>Carga<br>Equilibrio<br>Apoyo                           |                    |                                                               |
|                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          | Postura                                             | Materiales y equipos<br>Ajuste de espacios y materiales               |                    |                                                               |

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

Para recolectar información sobre la primera variable, relacionada con el conocimiento, se usará la encuesta, que permite obtener datos sobre actitudes, opiniones y características de la población; mientras que para la segunda variable se aplicará la observación, técnica que registra de manera sistemática los comportamientos o situaciones en su contexto natural, facilitando identificar patrones y conductas reales sin intervención del investigador (66).

#### **3.7.2. Descripción**

##### **a) Instrumento para medir la variable conocimiento**

Para evaluar la “Conocimiento” se aplicará el cuestionario diseñado por Sánchez (67) en Perú, 2025, de 20 ítems en 4 dimensiones: conocimientos básicos de la MC (4 ítems), elementos de la MC (5), principios básicos y normas de la mecánica corporal (6), acciones en la aplicación de la MC (5 ítems). Las respuestas se medirán mediante una escala dicotómica Correcto (1), e incorrecto (0). La variable se clasificará según los puntajes obtenidos en: Alto (14-20), Medio (7-13), Bajo (0-6).

##### **b) Instrumento para medir la variable mecánica corporal**

Para evaluar la “practica sobre mecánica corporal” se aplicará el de Jaimes (68) en Perú, 2018, de 10 ítems en tres dimensiones: Alineación corporal (4 ítems), Equilibrio (4 ítems) y Postura (2 ítems). Las respuestas se medirán mediante una escala dicotómica Si (1), e No (0). La variable se clasificará según los puntajes obtenidos en: Buena (7-10), Regular (3- 6), Mala (0-2)

### **3.7.3. Validación**

#### **a) Validación del instrumento que mide la variable conocimiento**

Sánchez (67) en Perú, 2025, sometió a validez de contenido, mediante el juicio de 4 expertos. La validez de contenido del instrumento tuvo una V de Aiken de 0.88 indicando una alta concordancia y validez entre jueces.

#### **b) Validación de la variable mecánica corporal**

En Perú, Jaimes (68) en 2018 validó el cuestionario con la evaluación de cinco expertos, logrando un valor de la prueba binomial de  $p = 0,04375$ , inferior a 0,05, lo que refleja una elevada concordancia y validez entre los jueces.

### **3.7.4. Confiabilidad**

#### **a) Confiabilidad del instrumento conocimiento**

Sánchez (67) en Perú, 2025, mediante una prueba piloto de 20 individuos con un alfa de Cronbach de 0,810 altamente confiable.

#### **b) Confiabilidad de la variable mecánica corporal**

Para garantizar la confiabilidad, Jaimes (68) en Perú, 2018, realizó una prueba piloto con 20 participantes, obteniendo un valor KR-20 de 0,700, alta fiabilidad.

## **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Se enviará una solicitud al responsable de la entidad investigada para establecer un vínculo con la institución. Luego se coordinará una entrevista con la supervisora de enfermería para facilitar el acceso al entorno de investigación. Durante la encuesta, se aplicarán los lineamientos de inclusión, y todos los participantes firmarán un consentimiento informado y se

aplicará una encuesta junto con una observación individual de 25 minutos a cada sujeto seleccionado para utilizar el instrumento correspondiente.

Posteriormente, los datos se desarrollarán en una data en Excel 2016 y se analizarán con SPSS 26.0 mediante procedimientos descriptivos e inferenciales. Los resultados se mostrarán en tablas y gráficos estadísticos, empleando la correlación de Spearman (Rho) para evaluar la hipótesis según los niveles previamente establecidos.

### 3.9. Aspectos éticos

Se considera lo siguiente (60):

**El principio de la justicia:** Las personas serán tratadas cordialmente con respeto e igualdad. Asimismo, la información recolectada será considerada válida y legítima.

Con respecto a la **autonomía**, se garantizará que la participación de los sujetos sea completamente voluntaria, manifestada a través de la firma del consentimiento informado.

Respecto a la **beneficencia**, se informará sobre los objetivos, cuyos resultados contribuirán a la mejora del bienestar y desempeño del personal de enfermería.

En cuanto a la **no maleficencia**, No se ocasionará daño alguno a los participantes, ya que se desarrollará con fines estrictamente académicos y sin acciones que comprometan su integridad; además, se garantizará la confidencialidad.



## 4.2. Presupuesto

|                      | 2026              |                     |
|----------------------|-------------------|---------------------|
| Recursos             |                   | Costo total (S/.)   |
| Internet             | S/. 80 (5 meses)  | S/. 400.00          |
| Laptop               | Adquisición única | S/. 1,650.00        |
| USB                  | Adquisición única | S/. 25.00           |
| Lapiceros            | S/. 5 (5 meses)   | S/. 25.00           |
| Hojas bond A4        | S/. 8 (5 meses)   | S/. 40.00           |
| Fotocopias           | S/. 12 (5 meses)  | S/. 60.00           |
| Impresiones          | S/. 15 (5 meses)  | S/. 75.00           |
| Espiralado           | S/. 12 (3 meses)  | S/. 36.00           |
| Movilidad            | S/. 35 (5 meses)  | S/. 175.00          |
| Alimentos            | S/. 45 (6 meses)  | S/. 270.00          |
| <b>Total general</b> |                   | <b>S/. 2,756.00</b> |

## 5. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Trastornos musculoesqueléticos [Internet]. 2021 [Consultado el 20 de diciembre de 2025] Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/musculoskeletal-conditions>
2. Douhal H, Jarrah S, Masa'deh R, Shudifat R. Nurses' knowledge and practice of appropriate techniques of body mechanics and non-specific back pain. *Cureus* [Internet]. 2024;16(3):e56478. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.56478>
3. Nalawade N, Kundnani T. Knowledge and practice of use of correct body mechanics during patient care among hospital nurses. *Physiotherapy* [Internet]. 2025;19(2):105–10. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.4103/pjiap.pjiap\\_53\\_24](http://dx.doi.org/10.4103/pjiap.pjiap_53_24)
4. Sousa A, Baixinho C, Presado M, Henriques M. The effect of interventions on preventing musculoskeletal injuries related to nurses work: Systematic Review. *J Pers Med* [Internet]. 2023;13(2). [Consultado el 20 de diciembre de 2025] Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/jpm13020185>
5. Guzmán A, Gómez E. Relación entre la carga laboral de enfermería en las unidades de cuidado intensivo de un hospital de alta complejidad y la ocurrencia de eventos adversos. *Acta Colomb Cuid Intensivo* [Internet]. 2025; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.acci.2025.09.001>
6. Gutiérrez Á, Manzano F, Quinde A. Lumbalgia aguda asociada a la carga laboral en el personal de salud y auxiliares de enfermería: Clínica Albán, Cuenca-Ecuador. *MQRInvestigar* [Internet]. 2023 [Consultado el 20 de diciembre de 2025];7(3):3760–88. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/644>
7. Llerena Y, Gomero R, Mejia C. Factores socio-laborales asociados a la lumbalgia en técnicas y enfermeras que atendieron pacientes Covid-19 en Perú. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab* [Internet]. 2022 [Consultado el 20 de diciembre de 2025];31(2):146–54.

- Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S3020-11602022000200003](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S3020-11602022000200003)
8. Yovera E. Conocimientos y prácticas sobre mecánica corporal en enfermeras del Hospital Belén de Lambayeque, 2024 [Tessi de especialidad]. Universidad Señor de Sipán; 2025 [Consultado el 20 de diciembre de 2025]. Disponible en: <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/15032?show=full>
  9. Peralta E. Level of knowledge about body mechanics and its relationship with the application in emergency nurses (os) of a national hospital [Tesis de especialidad]. Universidad Privada Norbert Wiener; 2023 [citado el 20 de enero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/items/7f205ec1-b80d-4985-9927-12bd465df9a1>
  10. Novoa S, Ruiz P. Conocimiento y aplicación de la mecánica corporal al movilizar pacientes, en personal de enfermería de cuidados intensivos, de un Hospital Cajamarca, 2025. [Tesis de especialidad] Universidad Privada Antenor Orrego; 2025. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/item/ed334327-51d5-476b-83f7-05da1d8aefd1>
  11. Parajuli R, Lamichhane S. Knowledge and practice regarding body mechanics among the nurses in a tertiary hospital of Pokhara, Nepal. J Chitwan Med Coll [Internet]. 2025 [citado el 20 de enero de 2026];15(6):29–41. Disponible en: <https://jcmc.com.np/jcmc/index.php/jcmc/article/view/1807>
  12. Nalawade N, Kundnani T. Knowledge and practice of use of correct body mechanics during patient care among hospital nurses. Physiotherapy [Internet]. 2025;19(2):105–10. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.4103/pjiap.pjiap\\_53\\_24](http://dx.doi.org/10.4103/pjiap.pjiap_53_24)
  13. Douhal H, Jarrah S, Masa'deh R, Shudifat R. Nurses' knowledge and practice of appropriate techniques of body mechanics and non-specific back pain. Cureus [Internet]. 2024;16(3):e56478. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.7759/cureus.56478>

14. Ashaari SRA, Mayilvahanam S, Zaimarol Z. Knowledge and practice of body mechanic among intensive Care Nurses in hospital. Journal of Engineering and Health Sciences [Internet]. 2024 [citado el 20 de enero de 2026];8(1):116–29. Disponible en: <https://www.unimel.edu.my/journal/index.php/JEHS/article/view/1868>
15. Fentanew M, Mekie M, Suleyman J, Elias R, Kassa T, Jember G, et al. Practice of proper body mechanics technique and associated factors among nurses during patients care in resource limited setting, northwest, Ethiopia. International Journal of Clinical and Medical Education Research [Internet]. 2023 [citado el 10 de febrero de 2026];0(0):226–33. Disponible en: <https://www.opastpublishers.com/peer-review/practice-of-proper-body-mechanics-technique-and-associated-factors-among-nurses-during-patients-care-in-resource-limited-6002.html>
16. Mamani S, Quispe D. Conocimiento y aplicación de la mecánica corporal en el personal salud del centro quirúrgico del Hospital Lucio Aldazabal Pauca Huancané - 2025. [Tesis de titulación] Universidad Privada San Carlos; 2025. [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.upsc.edu.pe/handle/UPSC/1824>
17. Escalante M. Aplicación de la mecánica corporal y el dolor lumbar en el personal de salud del Hospital de Tingo María, 2023. [Tesis de titulación] Universidad de Huánuco; 2024. [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/20.500.14257/5235>
18. Tello G, Varillas K. Mecánica corporal y trastornos musculoesqueléticos en profesionales de enfermería del Hospital Sub Regional Andahuaylas, 2022. [Tesis de maestría] Universidad Nacional del Callao; 2023. [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.unac.edu.pe/item/aa49349d-5c77-4431-8824-7418ccb8184>

19. Quinde G. Conocimiento y aplicación de la mecánica corporal de profesional de enfermería del servicio de hospitalización, Hospital Nuestra Señora de las Mercedes de Paíta, Piura 2023. [Tesis de especialidad] Universidad Inca Garcilaso de la Vega; 2023. [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.uigv.edu.pe/item/8ca10ba5-579a-462e-bbb5-f51ffa87b33>
20. Bustamante J. Conocimiento y aplicación de la mecánica corporal al movilizar pacientes, Hospital Belén de Trujillo [Tesis de titulación]. Universidad Nacional de Trujillo; 2021 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIT\\_f1cdde9247780476f956d5e7be4b5863/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNIT_f1cdde9247780476f956d5e7be4b5863/Description#tabnav)
21. Macedo Y. Conocimiento sobre mecánica corporal y su relación con la presencia de trastornos musculo esqueléticos de los profesionales de enfermería de la unidad de cuidados intensivos del hospital nacional de Lima 2022 [Tesis de especialidad]. Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/12412>
22. Martínez M, Lugo D, Rivera A. La simulación clínica. Una herramienta para mejorar la seguridad durante la movilización temprana en la unidad de cuidados intensivos. Acta Médica Grupo Ángeles [Internet]. 2025;23(2):212–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35366/119499>
23. Pinargote R, Ponce L, Figueroa F, Muñiz S. La teoría crítica como alternativa de desarrollo profesional en la disciplina de Enfermería. Rev Arbitr Interdiscip Koin [Internet]. 2021;6(11):70. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i11.1168>
24. Chávez G, Castro G, Fernández G. Lesiones osteomusculares en personal de enfermería y su relación con la incorrecta aplicación de la mecánica corporal. J Sci Res [Internet].

- 2023 [citado el 10 de febrero de 2026];8(2):17–28. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8994636>
25. Parra D, Felli V, Soto P, Pinto D, Saldías M. Problemas de salud enfermedad generados por el proceso de trabajo de la enfermería docente. Cienc Enferm (Impresa) [Internet]. 2022;28. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.29393/ce28-4psdm50004>
  26. Pérez J. Fundamentos teóricos de la mecánica corporal en la movilización de pacientes en el ámbito de enfermería. Más Vita Rev Cienc Salud [Internet]. 2020;2(1):8–15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47606/acven/mv0001>
  27. Calvo T. Principios básicos de mecánica corporal [Internet]. Ocronos - Editorial Científico-Técnica. 2023 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://revistamedica.com/principios-basicos-mecanica-corporal/>
  28. Chicaiza E, Martínez D. Uso de la mecánica corporal para disminuir lesiones en los estudiantes de enfermería. RCS [Internet]. 2025 [citado el 10 de febrero de 2026];8(15):2–26. Disponible en: <https://journalgestar.org/index.php/gestar/article/view/163>
  29. Brenes IM. Normas básicas de mecánica corporal - Manuales Clínicos [Internet]. Manuales Clínicos. 2022 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://manualclinico.hospitaluvrocio.es/procedimientos-generales-de-enfermeria/indirectos/normas-basicas-de-mecanica-corporal/>
  30. Mutua. Consideraciones generales acerca del uso de la mecánica corporal [Internet]. 2022 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.mutual.cl/portal/wcm/connect/36dd77db-871b-4865-bb12-f55ab3e6d637/consideraciones-uso-mecanica-corporal.pdf?MOD=AJPERES&CVID=myvZogr&CVID=myvZogr&CVID=myvZogr>

31. Asencios I. Aplicación de la mecánica corporal del personal de Enfermería del Servicio de Emergencia del Hospital III Emergencias Grau. Lima, agosto - octubre 2020. [Trabajo académico para optar el título segunda especialidad en enfermería en emergencia y desastres] Universidad de San Martín de Porres; 2021. [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/8802>
32. Rodrigue Y. Aplicación de la mecánica corporal en el personal Técnico de Enfermería que labora en el área de hospitalización Hospital Regional Moquegua 2020. [Tesis de titulación] Universidad José Carlos Mariátegui. [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <http://repositorio.ujcm.edu.pe/handle/20.500.12819/979>
33. Asociación Española de Quiropráctica. El alineamiento corporal [Internet]. 2018 [citado el 21 de enero de 2026]. Disponible en: <https://quirop Practica-aeq.com/el-alineamiento-corporal/>
34. uDocz. Alineación corporal. uDocz [Internet]. 2023 [citado el 10 de febrero de 2026]; Disponible en: <https://www.udocz.com/apuntes/563555/alineacion-corporal>
35. Esneca. Equilibrio Dinámico: Qué Es, Beneficios y Ejemplos [Internet]. Esneca. Esneca Business School; 2023 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.esneca.com/blog/que-es-equilibrio-dinamico/>
36. Campo M, Hernández G, López D, Hincapié O, Mosquera W, Paz G. Caracterización del equilibrio dinámico y la tipología de pie en futbolistas juveniles. Rev Univ Ind Santander Salud [Internet]. 2022;54(1). [citado el 10 de febrero de 2026] Disponible en: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistasaluduis/article/view/12135>
37. Armengod J. Equilibrio dinámico y alteración de los arcos del pie en niños de 8 a 15 años de La Academia Deportiva Cantolao Arequipa, 2023. [Tesis de titulación]

- Universidad Continental; 2022. Disponible en:  
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/13914>
38. Physiovertex. Postura Corporal: Qué es, Importancia y Cuidados [Internet]. 2025 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://physiovertex.com/postura-corporal-consejos-importancia/>
  39. Rivas J. Postura corporal I. [Examen de Suficiencia Profesional Res. N° 0853-2021-D-FPYCF] Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2021 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en:  
<https://repositorio.une.edu.pe/entities/publication/1b1dbd45-13e5-46f5-9016-46a3bfbe57fa>
  40. Naranjo Y, Concepción JA, Rodríguez M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. Gac médica espiritana [Internet]. 2017 [citado el 10 de febrero de 2026];19(3):89–100. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)
  41. Alvarado M, Venegas BC, Salazar A. Applying Roy's adaptation model to a community contextAplicado do Modelo Roy de Adaptado em um contexto comunitário. Rev Cuid [Internet]. 2023;14(3):e07. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.15649/cuidarte.3016>
  42. Garg A, Kapellusch JM. Long-term efficacy of an ergonomics program that includes patient-handling devices on reducing musculoskeletal injuries to nursing personnel. Hum Factors [Internet]. 2012;54(4):608–25. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.1177/0018720812438614>
  43. Argubi-Wollesen A, Wollesen B, Leitner M, Mattes K. Human body mechanics of pushing and pulling: Analyzing the factors of task-related strain on the musculoskeletal

- system. *Saf Health Work* [Internet]. 2017;8(1):11–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.shaw.2016.07.003>
44. Heuel L, Otto A-K, Wollesen B. Physical exercise and ergonomic workplace interventions for nursing personnel—effects on physical and mental health: a systematic review. *Ger J Exerc Sport Res* [Internet]. 2024;54(2):291–324. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s12662-023-00922-6>
  45. Hamid A, Fekry N, Etway EAE. Effect of ergonomics training program on nurses' knowledge and safety practice. *Int J Health Sci (IJHS)* [Internet]. 2022;5992–6006. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.11195>
  46. Hochhauser M, Liberman E. Health status and ergonomics education: A comparison between student nurses and first-year nursing staff. *Nurs Open* [Internet]. 2024;11(7):e2239. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/nop2.2239>
  47. Graves A. Minimizing musculoskeletal injury risk in health care professionals with education on safe patient handling. Murray State University; 2021.
  48. Makasare NP, Singh S. Effectiveness of Body Mechanics Training (BMT) on the management of low back pain, functional disability and physical fatigue among women working in health profession: A Study protocol. *J Pharm Res Int* [Internet]. 2021;58–64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i54b33765>
  49. Karahan A, Bayraktar N. Determination of the usage of body mechanics in clinical settings and the occurrence of low back pain in nurses. *Int J Nurs Stud* [Internet]. 2004;41(1):67–75. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/s0020-7489\(03\)00083-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0020-7489(03)00083-x)
  50. Powell G, Rugs D, Ialynychev A, Devine D, McCoskey K, Zhang Y, et al. CE: Original research: Patient handling and mobility course content: A national survey of nursing programs. *Am J Nurs* [Internet]. 2018;118(11):22–31. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/01.NAJ.0000547636.03211.28>

51. Fagin J. Body mechanics and ergonomics to decrease low back pain in nursing staff [Internet]. RICHES - Research & Intellectual Collective of Health Education Scholars. 2022 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://riches.cabarruscollege.edu/mot-student-capstones/79/>
52. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 5ta edición. Perú. 2018.
53. González R, Santiago Y, Universidad Femenina del Sagrado Corazón - UNIFE. El método hipotético deductivo de Karl Popper en los estudiantes de la Educación Básica Regular en Perú. educacion [Internet]. 2023 [citado el 10 de febrero de 2026];29(2):1–15. Disponible en: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/educacion/article/view/3045>
54. Gorozabel T, Padrón A, De la Rúa M. Metodología para la implementación del Modelo de evaluación de las relaciones del currículo en la Universidad Técnica de Manabí. Validación de sus resultados. Ref pedagóg [Internet]. 2022 [citado el 10 de febrero de 2026];10(1):56–71. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2308-30422022000100056&script=sci\\_arttext](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2308-30422022000100056&script=sci_arttext)
55. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas - República 2018.
56. Sánchez F. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Rev Digit Investig Docencia Univ [Internet]. 2019;101–22. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
57. Ortega C. Investigación cuantitativa. Qué es y cómo realizarla [Internet]. QuestionPro. 2020 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/>

58. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
59. Ortega C. Investigación aplicada: Definición, tipos y ejemplos [Internet]. QuestionPro. 2022 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-aplicada/>
60. Vizcaíno P, Cedeño R, Maldonado I. Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina [Internet]. 2023;7(4):9723–62. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i4.7658](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7658)
61. Rodríguez M, Mendivelso F. Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018;21(3):141–6. [citado el 10 de febrero de 2026];25(5). Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
62. Manterola C, Hernández M, Otzen T, Espinosa M, Grande L. Estudios de Corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. Int J Morphol [Internet]. 2023;41(1):146–55. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-95022023000100146>
63. Ramos C. Alcances de una investigación. CienciAmérica [Internet]. 2020;9(3):1–6. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
64. Hernández R, Mendoza, C Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
65. López P, Fachelli S. Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 2018;25(5). [citado el 10 de febrero de 2026] Disponible en: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf)

66. Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE). Cuestionarios y Encuestas: explorando sus diferencias [Internet]. 2020 [citado el 10 de febrero de 2026] Disponible en: <https://g-se.com/cuestionarios-y-encuestas-explorando-sus-diferencias-bp-e64ee43a99bf6a>
67. Sánchez D. Conocimientos sobre mecánica corporal y trastornos musculoesqueléticos en profesionales de Enfermería - Hospital Regional Docente de Cajamarca - 2025. [Tesis de titulación] Universidad Nacional de Cajamarca; 2025. [citado el 10 de febrero de 2026] Disponible en: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/8889>
68. Jaimes J. Aplicación de la mecánica corporal por el personal de enfermería en central de esterilización del Hospital Cayetano Heredia [Tesis de titulación]. Universidad Privada San Juan Bautista; 2018 [citado el 10 de febrero de 2026]. Disponible en: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ\\_e678f092f402283b3cb0ea9656257d12](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPSJ_e678f092f402283b3cb0ea9656257d12)

## **ANEXOS**

### Anexo 01: Matriz de consistencia

**Título: Conocimiento y practica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete, 2026.**

| <b>Formulación del problema</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Objetivos</b>                                                                                                                                                                                                                         | <b>Hipótesis</b>                                                                                                                                                                                  | <b>Variables</b>                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Diseño metodológico</b>                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Problema general:</b><br>¿Qué relación existe entre el conocimiento y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026?                                            | <b>Objetivo general:</b><br>Determinar la relación entre el conocimiento y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026                                                    | <b>Hipótesis general</b><br>Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026. | <b>V1: Conocimiento</b><br><br><b>Dimensiones</b><br>- Conocimientos básicos de la mecánica corporal<br>- Elementos de la mecánica corporal<br>- Principios básicos y normas de la mecánica corporal<br>- Acciones en la aplicación de la mecánica corporal | <b>Tipo de investigación:</b><br>Aplicada<br><br><b>Método y diseño de Investigación</b><br>Método hipotético - Deductivo<br><br><b>Diseño</b><br>No experimental de corte transversal |
| <b>Problemas específicos:</b><br>¿Qué relación existe entre el conocimiento en su dimensión conocimientos básicos y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026? | <b>Objetivos específicos:</b><br>Identificar la relación existe entre el conocimiento en su dimensión conocimientos básicos y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026 | <b>Hipótesis Especifica</b><br>Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión conocimientos básicos y la práctica sobre mecánica                                         | <b>V2: Practica sobre mecánica corporal</b><br><br><b>Dimensiones</b><br>- Alineación corporal                                                                                                                                                              | <b>Población y muestra</b><br>80 profesional de enfermería en un Hospital Rezola de Cañete - 2026.                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                      |                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026?</p> <p>¿Qué relación existe entre el conocimiento en su dimensión principios básicos y normas y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026?</p> <p>¿Qué relación existe entre el conocimiento en su dimensión acciones en la aplicación y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026?</p> | <p>enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026.</p> <p>Identificar la relación existe entre el conocimiento en su dimensión principios básicos y normas y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026</p> <p>Identificar la relación existe entre el conocimiento en su dimensión acciones en la aplicación y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026</p> | <p>corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión elementos y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en un Hospital Rezola de Cañete - 2026.</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión principios básicos y normas y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026</p> <p>Hi: Existe relación significativa entre el conocimiento en su dimensión acciones en la aplicación y la práctica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete - 2026</p> | <p>- Equilibrio</p> <p>- Postura</p> | <p><b>Técnica</b></p> <p>Encuesta</p> <p>Observación</p> <p><b>Instrumentos</b></p> <p>Cuestionario</p> <p>Guía de observación</p> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



## **Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos.**

### **CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE MECÁNICA CORPORAL**

Buenas tardes, soy la licenciada Huamán Naventa Lorena Rocio estoy realizando un estudio que permita conocer su nivel Conocimiento y practica sobre mecánica corporal.

Marca la respuesta que considere la correcta:

#### **CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE LA MECÁNICA CORPORAL**

##### **1. ¿Qué estudia la mecánica corporal?**

- a) El equilibrio en los seres humanos
- b) El movimiento y equilibrio de los cuerpos aplicado a los seres humanos.
- c) El movimiento de los cuerpos.
- d) La estructura de los movimientos.

##### **2. La mecánica corporal consiste en:**

- a) Uso eficaz, coordinado y seguro del organismo para producir movimientos y mantener el equilibrio durante sus actividades.
- b) Realización de ejercicios pasivos y activos.
- c) Tener momentos de relajación durante las horas de trabajo.
- d) Uso óptimo de movimientos de los músculos.

##### **3. Es uno de los objetivos de la mecánica corporal:**

- a) Tener una buena posición del cuerpo.
- b) Aumentar el gasto de energía muscular.
- c) Mantener una buena actitud.
- d) Prevenir complicaciones musculoesqueléticas.

##### **4. El uso de una mecánica corporal adecuada reduce:**

- a) Riesgo de lesión musculoesquelético.
- b) El uso de la energía corporal.
- c) Los ejercicios pasivos y activos.
- d) El riesgo del cuerpo en mala posición.

## **ELEMENTOS DE LA MECÁNICA CORPORAL**

### **5. ¿Cuáles son los elementos de la mecánica corporal?**

- a) Posición, alineación y equilibrio.
- b) Alineación, equilibrio y movimientos coordinados.
- c) Postura, equilibrio y base de sustentación.
- d) Movimientos coordinados, energía y uso de los músculos.

### **6. Una buena alineación corporal es esencial para:**

- a) Que las distintas partes del cuerpo estén sin fatiga.
- b) No generar tensiones indebidas.
- c) Mantener un adecuado equilibrio del cuerpo.
- d) Estar en posición adecuada durante una actividad.

### **7. Entendemos por equilibrio:**

- a) Es el estado de contrapeso y/o sensación de estabilidad.
- b) Funcionamiento óptimo del cuerpo humano.
- c) Es la correcta posición del cuerpo cuando está parado.
- d) Una postura y una alineación corporal adecuada.

### **8. La capacidad del equilibrio puede verse afectada por:**

- a) Que el cuerpo se desestabiliza y podría generar caídas
- b) Enfermedad, lesión, dolor, medicaciones y la inmovilidad.
- c) Menos trabajo muscular generando lesiones.
- d) La posición que se adopte será incómoda.

### **9. Un movimiento corporal coordinado comprende:**

- a) La estabilidad, el tono muscular, y el uso del cuerpo.
- b) El uso de los músculos de los miembros inferiores.
- c) El funcionamiento integrado del sistema musculoesquelético y nervioso.
- d) Funcionamiento de tendones, huesos y articulaciones.

## **PRINCIPIOS BÁSICOS Y NORMAS DE LA MECÁNICA CORPORAL**

### **10. Es uno de los principios de la mecánica corporal:**

- a) La inmovilidad puede dañar a los músculos.
- b) El movimiento activo produce contracción de los músculos.
- c) Los grandes músculos se fatigan más que los pequeños.
- d) Los cambios de posición constante generan lesiones.

### **11. El enunciado: los músculos tienden a funcionar mejor en grupos que individualmente, pertenece a:**

- a) Objetivos de la mecánica corporal.
- b) Equilibrio.
- c) Principios de la mecánica corporal.
- d) Alineación corporal.

### **12. Es una norma fundamental de la mecánica corporal:**

- a) Algunos dispositivos mecánicos reducen tensión.
- b) Los músculos tienden a funcionar en grupos.
- c) El desequilibrio genera miedo a caerse.
- d) Preparar el espacio físico donde se realizará la actividad.

### **13. El enunciado: utilizar el peso de nuestro cuerpo para facilitar la maniobra de empujar un objeto; corresponde a:**

- a) Normas fundamentales de la mecánica corporal.
- b) Principios de la mecánica corporal.
- c) Movimientos coordinados.
- d) Alineación corporal.

### **14. Al pararse correctamente la posición será:**

- a) Mantener ambos pies en el suelo.
- b) Los pies deben estar separados entre sí y distribuir el peso en ambos lados.
- c) Reducir la tensión nerviosa de ambos miembros.
- d) Mantener las piernas en ligera tensión.

**15. Al levantar y cargar un objeto; ¿cuál es el primer paso?**

- a) Observar la posición del objeto.
- b) Mantener el dorso recto y equilibrado.
- c) Adopte posición encorvada, a fin de reducir la flexión dorsal.
- d) Se coloca cerca del objeto o jalarlo con un pie.

**ACCIONES EN LA APLICACIÓN DE LA MECÁNICA CORPORAL****16. ¿Cómo se debe generar el impulso al levantar el objeto?**

- a) Con la espalda, inclinando el tronco hacia adelante.
- b) Con los músculos de los brazos, sin involucrar las piernas.
- c) Con las piernas, mediante movimientos firmes y controlados.
- d) Con movimientos rápidos para minimizar el esfuerzo.

**17. ¿Por qué se debe evitar trabajar con mesas u objetos de trabajo más bajos que la cintura?**

- a) Para evitar una mala postura y reducir el riesgo de fatiga.
- b) Porque se dificulta la movilidad de las piernas.
- c) Para mantener el equilibrio en una sola pierna.
- d) Para evitar la fatiga en los brazos.

**18. ¿Qué acción es recomendable para mantener una postura correcta al estar sentado?**

- a) Mantener las piernas cruzadas con apoyo de una almohada en la espalda baja.
- b) Usar una almohada como apoyo en la espalda baja, con los pies apoyados en el piso en un ángulo de 90°.
- c) Mantener los pies colgando sin apoyo en el piso y con la espalda recta.
- d) Mantener los pies apoyados en el piso con un ángulo de 90° y con ligera torsión del dorso.

**19. ¿Qué grupos musculares deben utilizarse para trasladar a un paciente de manera segura?**

- a) Músculos de los brazos y la espalda.
- b) Músculos glúteos y piernas.
- c) Solo los músculos de la espalda baja.
- d) Únicamente los músculos de los brazos.

**20. ¿Cuál es la técnica adecuada para mover un objeto (camilla, silla de ruedas u otro) para transportar un paciente?**

- a) Empujar con las manos y los codos flexionados, inclinándose hacia adelante.
- b) Jalar el objeto para evitar el esfuerzo de las piernas.
- c) Mantener la espalda rígida sin inclinarse.
- d) Usar solo la fuerza de los brazos sin involucrar el tronco.

Fuente: <https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/8889>

## GUÍA DE OBSERVACIÓN DE LA PRÁCTICA SOBRE MECÁNICA CORPORAL

Marca la respuesta según el nivel alcanzado:

| Nº                         |                                                                                                                              | Si<br>(1) | No<br>(0) |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|
| <b>Alineación corporal</b> |                                                                                                                              |           |           |
| 1                          | El personal de Enfermería al comenzar con su trabajo, mantiene una alineación adecuada.                                      |           |           |
| 2                          | El personal de Enfermería al descargar el material sitúa lo más cerca posible el objeto a mover                              |           |           |
| 3                          | El personal al mover y transportar objetos, mantiene el objeto lo más cerca posible al centro de gravedad                    |           |           |
| 4                          | Al descargar el material agranda la base de apoyo                                                                            |           |           |
| <b>Equilibrio</b>          |                                                                                                                              |           |           |
| 5                          | Al comenzar con su trabajo el personal aumenta la estabilidad ampliando el apoyo, flexionando la rodilla, cadera y tobillos. |           |           |
| 6                          | El personal antes descargar distribuye la carga de trabajo entre ambos brazos y piernas para evitar lesiones.                |           |           |
| 7                          | Al descargar el material, utiliza los brazos como palancas para aumentar la potencia de levantamiento                        |           |           |
| 8                          | El personal solicita ayuda al momento de retirar el coche de la autoclave para disminuir esfuerzo muscular                   |           |           |
| <b>Postura</b>             |                                                                                                                              |           |           |
| 9                          | En el área de trabajo, mantiene el coche al nivel de la cintura y mantiene el cuerpo cerca del coche.                        |           |           |
| 10                         | Antes de descargar el material, ajusta a la altura el coche para evitar estiramientos y tensiones en el alcance de objetos   |           |           |

Fuente: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/e56a5ff0-9c5f-4d8f-b274-87667fec2cb2/content>

### **Anexo 03: Consentimiento informado**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Este formulario de consentimiento informado contiene información para ayudarle a decidir si desea participar en este estudio. Debe conocer y comprender cada una de las siguientes secciones antes de decidir si participar. Tómese el tiempo necesario y lea atentamente la información que se proporciona a continuación. No obstante, si aún tiene preguntas, comuníquese con los investigadores a través del teléfono móvil o el correo electrónico que figuran a continuación para este documento. No debe dar su consentimiento hasta que comprenda esta información y se hayan resuelto todas las preguntas.

**Título del proyecto:** “Conocimiento y practica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería en el Hospital Rezola de Cañete, 2026.

**Nombre del investigador principal:**

**Propósito del estudio:** Determinar la relación entre Conocimiento y practica sobre mecánica corporal en el profesional de enfermería

**Participantes:** personal de enfermería del hospital Rezola de Cañete

**Participación voluntaria:** Su participación en este estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

**Beneficios por participar:** Los participantes del estudio podrán acceder a los resultados de la investigación.

**Inconvenientes y riesgos:** Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario.

**Costo por participar:** Usted no hará gasto alguno durante el estudio.

**Remuneración por participar:** Ninguna es voluntaria.

**Confidencialidad:** La información que usted proporcione estará protegido, solo los investigadores pueden conocer. Fuera de esta información confidencial, usted no será identificado cuando los resultados sean publicados.

**Renuncia:** Usted puede retirarse del estudio en cualquier momento, sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tiene derecho.

**Consultas posteriores:** Si tuviese preguntas adicionales durante el desarrollo de este estudio o acerca del estudio, puede dirigirse a la coordinadora de equipo.

**Contacto con el Comité de Ética:** Si usted tuviese preguntas sobre sus derechos como voluntario, o si piensa que sus derechos han sido vulnerados, puede dirigirse al Presidente del Comité de Ética de la ..... ubicada en la 4, correo electrónico: .....

### CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué 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.

Participante

Investigador

Nombres:

Nombres:

DNI:

DNI:

Firma:

Firma:

# 10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

## Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

## Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

### Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

### Fuentes principales

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

|    |                     |                                                    |     |
|----|---------------------|----------------------------------------------------|-----|
| 1  | Internet            | repositorio.uwiener.edu.pe                         | 4%  |
| 2  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-08-08                   | <1% |
| 3  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2024-02-22                   | <1% |
| 4  | Trabajos entregados | Submitted on 1685561561730                         | <1% |
| 5  | Trabajos entregados | uwiener on 2023-09-24                              | <1% |
| 6  | Internet            | repositorio.unc.edu.pe                             | <1% |
| 7  | Internet            | repositorio.uigv.edu.pe                            | <1% |
| 8  | Trabajos entregados | Universidad Peruana Cayetano Heredia on 2025-11-20 | <1% |
| 9  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-08-02                   | <1% |
| 10 | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-08-09                   | <1% |
| 11 | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2025-11-08                   | <1% |