

UNIVERSIDAD SAN PEDRO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

**PROGRAMA DE ESTUDIOS DE TECNOLOGÍA
MÉDICA**



**Hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto
Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.**

**Tesis para obtener el Título Profesional de licenciado en Tecnología
Médica con Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación**

Autora:

Angeles Malpica, Katia Yessenia

Asesor - Código ORCID

Clodomira Zapata Adrianzén - 0000-0002-3019-0840

Piura – Perú

2023

Índice general

Índice general.....	i
Índice de tablas	ii
Índice de figuras.....	iii
Palabras clave	iv
Constancia de originalidad.....	v
Título.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract	viii
Introducción	1
Metodología	15
Resultados.....	18
Análisis y Discusión	28
Conclusiones.....	32
Recomendaciones	34
Referencias bibliográficas.....	35
Anexos	38

Índice de tablas

Tabla 1: <i>Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al transportar</i>	18
Tabla 2: <i>Nivel y rango para el cuestionario sobre hábitos posturales</i>	18
Tabla 3: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al transportar, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas</i>	¡Error!
Marcador no definido.	
Tabla 4: <i>Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al caminar</i>	20
Tabla 5: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al caminar, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023</i>	21
Tabla 6: <i>Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al sentarse</i>	22
Tabla 7: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al sentarse, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023</i>	22
Tabla 8: <i>Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al dormir</i>	24
Tabla 9: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al dormir, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023</i>	24
Tabla 10: <i>Hábitos posturales en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023</i>	25

Índice de figuras

Figura 1: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al transportar por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas</i>	19
Figura 2: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al caminar por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas</i>	21
Figura 3: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al sentarse por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas</i>	¡Error!
Marcador no definido.	
Figura 4: <i>Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al dormir por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas</i>	<u>24</u>
Figura 5: <i>Hábitos posturales en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023</i>	26

Palabras clave:

Tema	Hábitos posturales
Especialidad	Salud postural

Keywords:

Subject	Postural habits
Specialty	Postural health

Línea de Investigación:

OCDE			Líneas de investigación
Área	Sub-área	Disciplina	
Ciencias Médicas y de Salud	Ciencias de la Salud	Salud pública	Prevención y Promoción de la Salud.



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El que suscribe, Vicerrector de Investigación de la Universidad San Pedro:

HACE CONSTAR

Que, de la revisión del trabajo titulado "Hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2025." del (a) estudiante: ANGELES MALPICA KATIA YESSSENIA, identificado(a) con Código N° 2515100170, se ha verificado un porcentaje de similitud del **20%**, el cual se encuentra dentro del parámetro establecido por la Universidad San Pedro mediante resolución de Consejo Universitario N° 5037-2019-USPCU para la obtención de grados y títulos académicos de pre y posgrado, así como proyectos de investigación anual Docente.

Se expide la presente constancia para los fines pertinentes.

Chimbote, 04 de diciembre de 2025

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JAVIER MARTÍNEZ CARRIÓN
VICERRECTOR



NOTA: Este documento carece de valor si no tiene adjunta el reporte del Software TURNITIN.

**Hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional
Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.**

Resumen

El propósito de la investigación fue describir los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, con el fin de obtener un diagnóstico adecuado y preparar posteriormente algún programa de intervención para corregir y adaptar buenos hábitos de postura.

El estudio fue descriptivo, ya que se buscaba analizar y conocer los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023. Para ello se tuvo un diseño no experimental, transversal y descriptivo. La población estudiada estuvo conformada por todos los estudiantes del quinto año de secundaria, que ascendieron a 169 de las secciones A y B, de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Como resultados alcanzados, se confirma que los hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023 son saludables y están referidos a los hábitos al transportar, al caminar, al estar sentado y al dormir. Los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares en general (79,1%), seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos (12,8%). Un porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en la variable (8,1%).

Abstract

The purpose of the research was to describe the postural habits of the students of I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, in order to obtain an adequate diagnosis and subsequently prepare an intervention program to correct and adapt good postural habits.

The study was descriptive, since it sought to analyze and know the postural habits of the students of the I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023. For this purpose, a non-experimental, cross-sectional and descriptive design was used. The population studied consisted of all the students in the fifth year of high school, which amounted to 169 from sections A and B, of the I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

As results achieved, it is confirmed that the postural habits adopted by the students of I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023 are healthy and are referred to habits when carrying, walking, sitting and sleeping. The results indicate that most students have regular postural habits in general (79.1%), followed by those with good postural habits (12.8%). A percentage of students show postural habits considered bad in the variable (8.1%).

1. Introducción

El propósito de la investigación es describir los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, a fin de tener un diagnóstico adecuado y posteriormente preparar algún programa de intervención para la corrección y adaptación de buenos hábitos de postura.

Para mayor conocimiento se tuvo que buscar investigaciones anteriores en base a las variables en estudio.

Ramírez y Ramírez (2021) examinaron en su tesis el impacto de las malas posturas de la columna vertebral en el sistema musculoesquelético como consecuencia de desequilibrios musculares y comportamientos humanos indeseables. El objetivo principal de esta investigación fue conocer si existen determinantes asociados a las posturas de la columna vertebral en estudiantes de 11 a 14 años de edad que asisten a la Institución Educativa Dora Mayer, ubicada en la Provincia del Callao, Perú. Se realizó un estudio cuantitativo transversal de alcance correlacional utilizando un diseño no experimental. La evaluación comprendió una cohorte de 160 alumnos de secundaria matriculados en la institución educativa. Se utilizó un formulario de recolección de datos y el cuestionario de nivel de actividad física PAQ-C para analizar un factor significativo, pero poco estudiado a escala nacional, con un enfoque específico en la región del Callao. Este cuestionario es económico, no intrusivo y está validado. Adicionalmente, se utilizó la versión 14 de Stata para el análisis estadístico. Según los hallazgos de la investigación, el 83% de los participantes presentaba algún tipo de error postural de la columna vertebral, mientras que el 12% mantenía una postura adecuada. La escoliosis fue la postura más prevalente, afectando al 46% de los alumnos. Le seguían la hipercifosis dorsal y la hiperlordosis lumbar, con un 24% y un 22%, respectivamente. Se descubrió que la forma de llevar la mochila está asociada con la hipercifosis dorsal, la hiperlordosis lumbar y la escoliosis ($p < 0,00$). Por el contrario, se observó que el nivel de actividad física estaba correlacionado con el número de posturas inadecuadas ($p < 0,04$). Como resultado, se encontró que las posturas inadecuadas de la columna vertebral estaban estadísticamente asociadas con las variables de llevar una mochila escolar y el nivel de actividad física.

Vega (2021), llevó a cabo un estudio con el objetivo de determinar los factores que contribuyen a la cervicalgia miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo

Galilei durante el año 2019. El problema planteado fue identificar los factores que condicionan la cervicalgia miógena en estos docentes. La muestra consistió en 50 docentes y se utilizó un enfoque descriptivo, no experimental y prospectivo de corte transversal. Se recopilaron los datos mediante una ficha de recolección y se procesaron utilizando el programa Excel, con la ayuda de la herramienta estadística IBM SPSS 25. Los resultados mostraron que la mayoría de los docentes tenían una antigüedad laboral de 20 a 30 años, representando el 36% de la muestra. Además, el 56% de los docentes tenía la necesidad de utilizar una computadora y el 56% presentaba problemas de visión. Se observó que muchos docentes adoptaban posturas incorrectas, como estar de pie frente a la pizarra en un 60% de los casos, sentarse en un 56% y estar a la altura de la mesa en un 80%. Un gran número de docentes experimentaba dolor moderado, alcanzando el 50%, y este dolor podría empeorar y volverse severo, lo que llevaba a modificar sus hábitos posturales durante su jornada laboral.

En un estudio realizado por Uscamayta (2020), el objetivo fue investigar la correlación entre los hábitos de estudio de los estudiantes de fisioterapia y rehabilitación y su comprensión de las técnicas de postura corporal. La investigación se realizó en la Universidad Alas Peruanas de Pueblo Libre, Lima, durante todo el año 2019. Veinte estudiantes de Sexto Ciclo conformaron la muestra no probabilística del estudio, que empleó una metodología transversal, descriptiva correlacional y cuantitativa fundamental. Mediante juicio de expertos, se evaluó y analizó un cuestionario referido al conocimiento de la postura corporal y hábitos de estudio. La evaluación de la fiabilidad se realizó utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach, y se emplearon técnicas de análisis descriptivo e inferencial, así como de inducción, deducción, síntesis y SPSS, para analizar estadísticamente los datos recogidos. Los resultados permitieron contrastar las hipótesis propuestas, dando lugar a las deducciones subsiguientes: Al ser el valor de significación de la hipótesis general (bilateral) inferior a 0,05, se aceptó la hipótesis alternativa. Se observó una correlación positiva sólida ($\rho = 0,851$) entre las variables mencionadas. La hipótesis alternativa se adoptó en la primera hipótesis específica debido al descubrimiento de una relación significativa, concretamente una correlación positiva moderada, entre la variable prácticas de estudio y la dimensión actitud postural. La hipótesis alternativa también se adoptó en relación con la segunda hipótesis específica, ya que se observó una correlación positiva moderadamente fuerte entre la dimensión higiene postural y la variable hábitos de estudio.

El propósito de la investigación realizada por Caton (2018) fue delinear el riesgo postural que experimentan los educadores que laboran en centros educativos especiales. Se utilizó un diseño descriptivo transversal para evaluar a ochenta educadores de la Institución Educativa Kallpa y CEBE 12 Beato Edmundo Rice. Para evaluar el riesgo postural se aplicó la técnica REBA (Rapid Whole Body Assessment). Además, se recogieron datos a través de un documento de datos que englobaba diversos factores como el sexo, la edad, los años de servicio, las horas de trabajo diarias y los años de servicio. Los datos recogidos se sometieron a análisis utilizando el programa SPSS versión 23.0. Los resultados revelaron que el nivel más alto de riesgo postural era el más prevalente, ya que fue clasificado por un total de 41 profesores (51,2%). Posteriormente, doce educadores (15,0%) y veintisiete instructores (33,8%) alcanzaron el nivel muy alto. Los resultados mencionados demostraron la urgencia, necesidad e inmediatez de tomar medidas en respuesta a los peligros posturales identificados. Los resultados del estudio indican que la profesión docente conlleva riesgos posturales como consecuencia del uso de posturas insuficientes, prolongadas y repetitivas. Además, se hizo hincapié en la necesidad de realizar más investigaciones sobre este tema en el país.

El objetivo de la investigación realizada por Lévano (2018) fue conocer la frecuencia y los atributos de las molestias en el cuello entre los cajeros de los supermercados ubicados en Lima, Perú. La investigación empleó un diseño transversal, y los participantes fueron elegidos entre cajeros empleados en cinco locales diferentes de una cadena de supermercados situada en Lima. Los datos relativos a los atributos generales de la ocupación de las cajeras se recogieron mediante una encuesta, mientras que las molestias cervicales se evaluaron utilizando una escala numérica. Se empleó un análisis de varianza de una vía (ANOVA) para evaluar la correlación entre las variables de interés, tras un análisis descriptivo. Los resultados revelaron que la edad media de las cajeras examinadas era de 24 años. Trabajaban una media de 38,3 horas semanales, es decir, 8,3 horas diarias, y la mayoría llevaba 12 meses como cajera. Se determinó una prevalencia puntual de molestias en el cuello del 69,3% en los tres meses anteriores y del 30,2% en el momento de la entrevista. No se observaron correlaciones estadísticamente significativas entre el dolor de cuello y variables como el tiempo acumulado de servicio como cajera, las semanas trabajadas, las horas trabajadas al día o la edad. En resumen, existe una incidencia significativa de molestias cervicales entre las cajeras de supermercado debido a los movimientos repetitivos y prolongados en los

que incurren. En consecuencia, es fundamental que las empresas establezcan un departamento de salud laboral que lleve a cabo medidas preventivas para mitigar la probabilidad de molestias cervicales asociadas a esta ocupación concreta.

En un estudio de Pachas (2018) cuyo objetivo principal fue investigar la correlación entre las modificaciones de la columna vertebral y la postura inadecuada entre los trabajadores estibadores del mercado Arenales de Ica, Perú, en el año 2018. Se empleó un diseño metodológico compuesto por elementos correlacionales, prospectivos, transversales y observacionales. Se empleó un procedimiento de muestreo censal para seleccionar la muestra, la cual estuvo conformada por 68 estibadores pertenecientes al mercado Arenales. Para la recogida de datos se utilizó la escala visual analógica (EVA) y un instrumento de evaluación postural. Los resultados indicaron que, según la exploración física de las vértebras, cada empleado presentaba diversos grados de molestias lumbares. Como indicaba la escala analógica visual, el 34,71% de los casos presentaba dolor moderado y el 35,3%, dolor intenso. El 75,0% de los trabajadores declararon dolor cervical, que fue la segunda alteración más prevalente. La cifosis fue señalada por el 57,4% de los trabajadores, seguida de la lordosis (66,2%) y la escoliosis (61,8%). En conclusión, se encontró una correlación estadísticamente significativa entre las alteraciones de la columna vertebral y la mala postura en los trabajadores de la estiba del mercado Arenales de Ica en el año 2018. Con estos resultados se resalta la importancia de abordar y prevenir las alteraciones de columna en este grupo ocupacional.

"Hábitos posturales de las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Villa Fátima de Puno en el año 2017" fue el título de un estudio realizado por Quispe (2018). El objetivo general de la investigación fue conocer los patrones posturales exhibidos por las estudiantes durante diversas actividades relacionadas con la escuela. Para construir el marco teórico, se realizó un examen sobre diversos autores que habían abordado la temática. La población diana del estudio estaba formada por 210 alumnas de edades comprendidas entre los 11 y los 17 años. Se utilizó un análisis basado en el programa SPSS 22 para identificar una muestra de 136 alumnas, que abarcaban los cursos de primaria a quinto de secundaria. La investigación se llevó a cabo utilizando una metodología cuantitativa descriptiva. Se delinearon las prácticas posturales de las alumnas en diversas situaciones, como la postura estática sentada, la postura reclinada,

la postura al caminar y la postura al transportar objetos. Según los resultados, el 82% de los estudiantes, es decir, 109 personas, mantenían una postura saludable en decúbito prono. En cuanto a la postura estática sentados, el 76,5% mantenía una postura saludable. En cuanto al aspecto del hábito de caminar, el 77,2% de las alumnas mostraba un movimiento inadecuado. Por último, en cuanto a sus prácticas de transporte de objetos, el 87,4% mostraba un comportamiento deficiente. En resumen, los resultados indicaron que los alumnos matriculados en la Escuela Secundaria Villa Fátima de Puno poseían conocimientos previos sobre la postura correcta a lo largo de la jornada académica. Futuras investigaciones que utilicen estos hallazgos podrían resultar beneficiosas para investigaciones comparables a nivel local y regional en otros establecimientos académicos.

En un estudio realizado por Rosado (2018), el objetivo fue investigar la correlación entre los factores posturales y el dolor cervical en alumnos de secundaria que asisten a una institución educativa de San Juan de Lurigancho. La investigación se realizó utilizando una muestra de 300 estudiantes de secundaria y empleó un diseño descriptivo, transversal y correlacional. Para evaluar los factores posturales se utilizó un cuestionario de 19 preguntas titulado "Identificación de factores posturales asociados al dolor de cuello en estudiantes de secundaria". Once expertos llevaron a cabo un proceso de validación de este cuestionario, evaluando su adecuación, clarificación, coherencia y relevancia con respecto a cada ítem. Se utilizó el estadístico V de Aiken para calcular el valor de 0,91, y se realizó un análisis del coeficiente Alfa de Cronbach para evaluar la fiabilidad del instrumento; el resultado fue de 0,826. Los resultados indicaron que existía una correlación estadísticamente significativa ($p=0,001$) entre el dolor cervical y la edad, el nivel de estudios, la educación sanitaria ($p=0,001$) y el dolor cervical. El 87,7% del alumnado de la institución académica declaró dolor cervical, y el 85,9% de los estudiantes varones declaró el mismo porcentaje. En resumen, la pronta detección de los elementos posturales vinculados a las molestias cervicales permitirá desarrollar y ejecutar iniciativas preventivas que animen a los alumnos a adoptar posturas saludables, lo que resultará beneficioso para quienes padecen esta dolencia. Los alumnos de secundaria podrían beneficiarse de una mejora postural y de la prevención del dolor cervical como consecuencia de estos hallazgos.

Santiago (2018) investigó los efectos de la mala postura en la columna vertebral de los alumnos de cuarto grado que asisten al 1182 El Bosque, colegio de educación básica ubicado en San Juan de Lurigancho, Lima, durante el año 2016. La investigación se realiza en el contexto de estudios descriptivos de corte transversal. 66 individuos conformaron la muestra utilizada en la investigación. Utilizando un cuestionario tipo Likert, se recolectaron los datos. Para evaluar la validez del instrumento se utilizó la prueba de concordancia del juicio de expertos, que arrojó un valor de 0,876. La fiabilidad del instrumento se evaluó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, que arrojó un valor de 0,931. Los resultados del estudio indicaron que la mayoría de las modificaciones posturales de la columna vertebral observadas en los alumnos se clasificaron como de nivel alto. El apoyo estadístico a esta conclusión lo proporcionó el Chi-cuadrado, que calculó un valor de 22,9 a un nivel de significación de $p < 0,05$. En resumen, la investigación reveló una correlación entre las alteraciones de la columna vertebral y la postura inadecuada entre los alumnos de cuarto grado matriculados en la escuela 1182 El Bosque. Los resultados de este estudio subrayan la importancia de la intervención precoz y la promoción de una postura correctiva para evitar trastornos posteriores de la columna vertebral.

El objetivo principal de la investigación realizada por Tuñoque y Alvites (2018) fue conocer las alteraciones posturales de la columna vertebral en adolescentes matriculados en el cuarto y quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto, entre julio y noviembre de 2016. El tema de las alteraciones posturales y los factores predisponentes entre los adolescentes constituyeron la base de la investigación. El fundamento de este enfoque fue la correlación entre el entorno en el que se desarrolla un individuo y la importancia de la postura corporal. A lo largo de la práctica clínica, se observó que un número considerable de adolescentes presentaban modificaciones posturales que dificultaban su capacidad para mantener determinadas actividades durante períodos prolongados. Utilizando una metodología de investigación descriptiva y aplicada, se utilizó para el estudio un diseño transversal no experimental. La muestra estuvo conformada por 234 adolescentes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ofelia Velásquez de Tarapoto. Para evaluar las alteraciones posturales se utilizaron métodos como la rejilla y la plomada, además de un cuestionario con preguntas sobre prácticas posturales. Según los resultados del estudio, un número significativo de adolescentes presentaba algún tipo de alteración postural, lo

que subraya la importancia de la detección y el tratamiento tempranos para prevenir el desarrollo de complicaciones más graves en el futuro. Se sugirió que se mantuvieran conversaciones con los padres, tutores y profesores de la institución educativa, además de promover la realización de nuevas investigaciones para avanzar en el campo de la educación postural de los adolescentes. El estudio concluyó demostrando la significativa incidencia de alteraciones posturales entre los adolescentes y enfatizando la criticidad de la identificación oportuna y la intervención adecuada. Además, se hizo hincapié en la necesidad de poner en marcha iniciativas educativas y fomentar nuevas investigaciones para mejorar la salud postural de los adolescentes.

En cambio, Guerrero (2017) empleó un enfoque cuantitativo en su investigación titulada "Valoración de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso Loja-Ecuador." El objetivo principal del estudio fue conocer la incidencia del peso de la mochila en las alteraciones de la postura corporal de los 146 estudiantes que componen la muestra de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso. Se realizó una encuesta de estudio piloto previamente validada para adolescentes y el test de Adams, arrojando los siguientes resultados: El 71,2 por ciento lleva una mochila con un peso superior al 10 por ciento de su peso corporal; el 84,2 por ciento de esta población lleva una mochila con un peso superior al 10 por ciento de su peso corporal. Dentro de este mismo grupo demográfico, el 84,62% de los individuos se dedica a caminar y el 65,06% experimenta fatiga. Además, el 70,19% afirma sufrir dolor a nivel del hombro de tres a cuatro veces por semana, con una intensidad de cuatro veces por semana. En la exploración física, el 56,7% presentaba hipercifosis, lo que corrobora la noción de que la naturaleza onerosa de la mochila puede contribuir a la manifestación de molestias y cambios posturales.

Como fundamentación científica se obtuvo la siguiente información:

Los hábitos ejercen una influencia significativa en nuestras vidas. Constante y cotidiano, nuestro carácter se manifiesta a través de estos patrones, que con frecuencia son inconscientes y consistentes (Covey, 2015).

La postura es la posición habitual del cuerpo. Adoptamos determinadas posturas cuando estamos sentados, de pie o corriendo, y en ellas influyen diversos factores, como el agotamiento, el tono muscular, la herencia, las posturas incorrectas, las emociones (por

ejemplo, la tristeza y la ansiedad) y la herencia. La postura sirve como forma indirecta de comunicación (Castro, 2008).

Muchos individuos no son conscientes de los efectos perjudiciales que una mala postura tiene sobre su salud; con frecuencia provoca molestias en la espalda, los hombros y el cuello, además de en los músculos y las articulaciones. El trabajo sedentario, las posturas forzadas prolongadas (a menudo sin darse cuenta), el uso de elementos de descanso inadecuadamente anatómicos (almohada y colchón) y un calzado inapropiado son factores que contribuyen a las dolencias corporales. De estas circunstancias pueden derivarse importantes modificaciones tanto de carácter funcional como anatómico (Uriarte, 2008).

La postura alineada se define como la posición en la que una línea recta atraviesa el pliegue inter glúteo, la séptima vértebra cervical, el centro de la línea alba occipital y el pliegue Inter glúteo cuando el sujeto está de pie erguido con los talones juntos en una vista posterior.

Una línea imaginaria debe atravesar el cuerpo lateralmente, pasando por el trocánter mayor del fémur, el centro del hombro y el tímpano, con el maléolo peroneo por delante.

Una postura inadecuada es el resultado de una utilización incorrecta de las capacidades que proporciona el cuerpo. No sólo dará lugar a problemas estéticos, sino también a molestias físicas, dolor y deterioro. El aumento de la atención prestada a la postura corporal puede atribuirse a la creciente prevalencia del dolor de espalda, las deformidades de la columna vertebral (incluidas la hipercifosis, la hiperlordosis y la cifolordosis) y afecciones crónicas como la hipertensión y la cifolordosis; así como la escoliosis y el síndrome isquiosural corto. Además de otros factores, los comportamientos posturales perjudiciales contribuyen a la aparición de estos problemas del aparato locomotor en la infancia (Rodríguez y Casimiro, 2000).

Hábitos al transportar o Hábitos al cargar: Como sugiere la fisioterapeuta Allende (2010), no es aconsejable inclinar el tronco con las piernas extendidas ni girar mientras se separa el peso del cuerpo. En su lugar, hay que mantener la espalda recta, flexionar las rodillas y las caderas, agarrar el objeto de transferencia de peso lo más cerca posible del cuerpo mientras se realiza el esfuerzo para levantarlo, abstenerse de realizar esta acción con la espalda inclinada hacia delante y evitar levantar el peso.

Hábitos al caminar o Prácticas de marcha: Está ampliamente aceptado que mantener el tronco erguido es esencial para el equilibrio corporal. Al caminar hacia delante, el peso del cuerpo es soportado por los músculos lumbares y abdominales. Para conservar la energía, evite levantar los hombros al acelerar; si lo hace, desperdiciará movimiento. Balancear los brazos de esta manera requerirá menos esfuerzo y favorecerá una aspiración óptima del oxígeno. Deben mantenerse cerca del cuerpo y flexionados en un ángulo de aproximadamente 90 grados; durante los ascensos, los brazos deben contraerse más, y durante los descensos, deben relajarse. Las piernas y las extremidades deben moverse en sentido contrario. Debe evitarse apretar la palma de la mano con las manos relajadas. Es esencial mantener una posición semicerrada, tener precaución al caminar y asegurarse de que el talón y el pie están apoyados. Hay que evitar la propulsión con los dedos de los pies; esto es frecuente cuando se acorta el tendón de Aquiles (Zurita, 2000).

Hábitos al estar sentado o Prácticas de sedestación: Una de las posturas cotidianas más comunes es la de permanecer sentado, lo que hace necesario el uso de mobiliario adecuado. Los taburetes deben colocarse a una altura equivalente a la de la silla y a una profundidad suficiente para que el usuario pueda apoyar los pies en el suelo. Como sugiere el kinesiólogo Fernández (2004), hay que mantener la espalda erguida y alineada mientras se distribuye el peso entre las dos tuberosidades isquiáticas, con las puntas y los talones de los pies apoyados en el suelo y las rodillas colocadas en ángulo recto con las caderas; alternatively, hay que cruzar los pies. Si los pies no llegan al suelo, apóyelos con un taburete; si el respaldo de la silla es demasiado alto, apóyelo firmemente contra la espalda; para la zona lumbar, utilice un cojín o una tela enrollada si es necesario.

Zavala (2012) señala que, para un apoyo óptimo, el respaldo debe proporcionar un soporte adecuado a la región lumbar, la cual es particularmente susceptible a molestias cuando se está sentado de manera incorrecta. Por el contrario, la carpeta escolar debe contar con apoyabrazos que ayuden a mantener la postura adecuada y animen al usuario a sentarse lo más atrás posible. Al apoyar la espalda contra el respaldo de esta manera, se puede prevenir la torsión de la columna vertebral y evitar que la rotación de los hombros impida la rotación de la cadera en la misma dirección. Hay casos en los que los individuos que están sentados desplazan la columna vertebral en un intento de agarrar objetos que están cerca. Por el contrario, Bienfait (2000) desaconseja los asientos afelpados, los que carecen de respaldo y los excesivamente grandes o pequeños. Del

mismo modo, hay que abstenerse de apoyarse en el borde del asiento, que deja la espalda al descubierto, o de inclinarse hacia delante y transferir el peso del cuerpo hacia un lado. Cuando estemos sentados con una mesa delante para trabajar o estudiar, debemos evitar sentarnos demasiado bajos o demasiado elevados, así como apartar la mesa del asiento.

Mandal (1982) cita el consenso de múltiples autoridades según el cual la postura sentada óptima se caracteriza por una columna vertebral erguida y un ángulo de 90° formado por los cuádriceps y el tórax. El problema de esta postura óptima es que es extremadamente difícil de mantener durante un periodo prolongado de tiempo; después de uno o dos minutos, se vuelve insoportable y los músculos responsables de su mantenimiento se fatigan.

Mantener una posición recta de los miembros inferiores, con la pelvis y las rodillas colocadas en un ángulo de 90°, procurando que las piernas no se crucen. Si esto ocurre, debe invertirse la secuencia de las piernas. Los pies deben estar apoyados en el suelo. La espalda debe estar erguida y la cabeza debe mirar hacia delante.

Hábitos al dormir o Patrones de sueño: La comunidad científica ha establecido una correlación entre la postura y la salud; sin embargo, las conjeturas sobre la relación entre la personalidad y los patrones de sueño carecen de validez científica debido a la ausencia de datos concluyentes, tal y como afirma el jefe de la Unidad General de Patología del Sueño de Madrid. García (2008) ofrece un análisis de la correlación entre la posición al dormir y las consecuencias para la salud. Por ejemplo, las personas que roncan y tienen breves periodos de respiración entre ronquidos pueden sufrir complicaciones más graves si duermen boca arriba, ya que esta posición puede provocar un aumento de la presión arterial y daños cardíacos. Además, los individuos obesos deben evitar dormir en esta posición, ya que la carga del peso corporal impide la función respiratoria. Aunque estas posturas no son recomendables para las personas predispuestas a padecer problemas de salud (Philippe y Ollier, 2012), la población en general no corre riesgo de desarrollar ningún trastorno. Por el contrario, numerosos estudios científicos han demostrado que un sueño nocturno adecuado puede servir como un potente mecanismo de defensa contra el cáncer. La inmunidad contra el cáncer se activa mediante la regulación hormonal que tiene lugar durante la vigilia y el sueño; sin embargo, las alteraciones del ciclo de sueño nocturno pueden perturbar el equilibrio del sistema hormonal.

Justificación científica:

La investigación sobre los hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023 tiene una sólida justificación científica debido a la importancia de comprender los efectos de la postura en la salud y el bienestar de los estudiantes. Los hábitos posturales inadecuados pueden dar lugar a una serie de problemas de salud, como dolores de espalda, lesiones musculoesqueléticas y disminución de la productividad cognitiva. Investigar y analizar los hábitos posturales de los estudiantes permitirá identificar patrones comunes y factores de riesgo asociados, lo que a su vez puede contribuir a la implementación de intervenciones y programas de promoción de la salud postural.

Justificación teórica:

Desde una perspectiva teórica, esta investigación se basa en la comprensión de la importancia de la postura corporal en la salud y el rendimiento académico. Existen teorías y estudios que respaldan la relación entre la postura y diversos aspectos de la salud física y mental. Por ejemplo, la teoría de la ergonomía sostiene que la adopción de posturas adecuadas puede prevenir lesiones y mejorar la eficiencia y comodidad en las tareas diarias. Además, la teoría del aprendizaje postural sugiere que la postura influye en la atención, el procesamiento cognitivo y el rendimiento académico. Esta investigación contribuirá al cuerpo teórico existente al brindar datos empíricos sobre los hábitos posturales específicos de los estudiantes en la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Justificación metodológica:

La metodología de esta investigación se basará en un enfoque. Se utilizará un cuestionario para recopilar datos sobre los hábitos posturales de los estudiantes, así como factores determinantes y percepciones relacionadas. Además, se emplearán técnicas de observación directa, que no serán procesadas, para registrar la postura de los estudiantes en diferentes situaciones, como en el aula, en la biblioteca y durante el recreo. La combinación de métodos permitirá obtener una visión completa de los hábitos posturales de los estudiantes, así como comprender las percepciones y experiencias subjetivas asociadas a estos hábitos.

Justificación práctica:

Esta investigación tiene una relevancia práctica significativa, ya que la adquisición de conocimientos sobre los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023 permitirá implementar estrategias de intervención efectivas. Los resultados de este estudio podrían usarse para diseñar programas de promoción de la salud postural en la institución educativa, incluyendo recomendaciones específicas para mejorar la ergonomía en las aulas y espacios de estudio. Además, los hallazgos podrían servir como base para la capacitación del personal docente y la concienciación de los estudiantes sobre la importancia de mantener una postura adecuada para prevenir problemas de salud.

Justificación social:

Desde una perspectiva social, esta investigación tiene implicaciones importantes para la comunidad educativa y la sociedad en general. Los hábitos posturales saludables no solo benefician a los estudiantes en términos de bienestar físico y rendimiento académico, sino que también pueden tener un impacto positivo en su desarrollo personal y social. Al promover la conciencia sobre la importancia de una postura adecuada y proporcionar pautas para mejorar los hábitos posturales, esta investigación podría contribuir a la formación de estudiantes más saludables y conscientes de su bienestar. Además, los hallazgos podrían ser útiles para otras instituciones educativas interesadas en abordar los desafíos relacionados con la postura y la salud de los estudiantes. En última instancia, esta investigación busca mejorar la calidad de vida de los estudiantes y promover la salud postural en la comunidad escolar y la sociedad en general.

Las alteraciones de la columna vertebral se han convertido en un problema prevalente en la sociedad contemporánea, atribuible principalmente al impacto y al avance de la tecnología. En este sentido, estas cuestiones se entrelazan con actividades rutinarias que tienen un efecto sustancial en la postura corporal.

Para analizar cualquier posición de reposo o movimiento, la postura y el centro de gravedad del cuerpo se refieren a un punto específico situado en el centro exacto de la masa corporal. Aunque este punto experimenta pequeñas desviaciones debidas a variaciones en la composición corporal, se desplaza vertical, lateral y lateralmente dentro de un mismo sujeto. Del mismo modo, la posición de los segmentos orgánicos durante una actividad hace que un objeto se comporte como si toda su masa estuviera centrada en ese punto concreto.

Según Bacon (2002), una postura fisiológicamente equilibrada implica una distribución ideal del peso a lo largo del eje de gravedad y una posición adecuada de la pelvis, la cabeza y los hombros. Esto permite reducir el gasto energético a un mínimo absoluto y elimina la necesidad de una postura correcta deliberada.

Al evaluar la postura, es importante tener en cuenta la perspectiva del individuo y la función de su cuerpo (Bienfait, 2000). "No existe una postura única aplicable a todas las personas". Cada individuo debe optimizar el potencial del organismo que posee actualmente. La postura óptima es aquella en la que los segmentos corporales están equilibrados en la posición que requiere el menor esfuerzo y proporciona el mayor apoyo; esto varía de una persona a otra.

A pesar de la existencia de numerosas medidas preventivas en la actualidad, las investigaciones internacionales indican que los estudiantes son propensos a desarrollar diversos trastornos de la columna vertebral.

Este estudio sirve de base a futuros investigadores para educar y motivar a los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, sobre la importancia de mantener posturas corporales correctas.

Es por ello que se plantea la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023?

Respecto a la conceptualización y operacionalización de la variable, se presenta a continuación:

Variable de estudio: Hábitos posturales

- ✓ **Definición conceptual:** La postura es la posición constante que mantiene el cuerpo. Determinadas posturas se adoptan al estar tumbado, de pie o corriendo, y en ellas influyen diversos factores, como el agotamiento, el tono muscular, la herencia, las posturas incorrectas, las emociones (por ejemplo, la tristeza y la ansiedad) y la herencia. La postura sirve como forma de comunicación no verbal. (Castro, 2008).
- ✓ **Definición operacional:** Los hábitos posturales comprenden un conjunto de comportamientos y actitudes destinados a proteger contra las lesiones de la columna

vertebral, garantizando que el cuerpo permanezca en la posición adecuada mientras está en reposo o en movimiento. Se evaluará en función de sus partes constituyentes: hábitos de sueño, hábitos de sedestación, hábitos de transporte y hábitos de marcha.

En este contexto de estudio se propuso la siguiente hipótesis de investigación:

Los hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, son no saludables.

Respecto al Objetivo general, se estableció determinar los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Mientras que los Objetivos específicos, quedaron establecidos los siguientes:

Identificar los hábitos posturales al transportar objetos en los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Identificar los hábitos posturales al caminar de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Identificar los hábitos posturales al permanecer sentado de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Identificar los hábitos posturales al dormir de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Metodología

Tipo y Diseño de investigación

Tipo de investigación.

Según su finalidad, la investigación será básica, porque la investigación está dirigida a alcanzar nuevos conocimientos destinados a conocer los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, resultados que permitirían desarrollar acciones para que desaparezcan las deficiencias encontradas.

Según su alcance, el tipo de investigación será descriptiva, porque se evaluará la variable, es decir los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Diseño de investigación.

El diseño de investigación fue no experimental, descriptivo y transversal simple, ya que permitió describir los problemas que estaban afectando el contexto y, a partir de esa descripción, plantear alternativas de solución.

En el estudio, no se manipularon variables ni se establecieron grupos de control y experimental. En su lugar, se recopiló información sobre los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

El diseño transversal simple implicó recolectar datos en un solo punto en el tiempo, sin seguimiento a largo plazo. Esto permitió obtener una instantánea de los hábitos posturales de los estudiantes en ese momento específico, sin considerar su evolución a lo largo del tiempo.

El enfoque descriptivo se utilizó para obtener una descripción objetiva y precisa de los hábitos posturales de los estudiantes.

Población y Muestra

Población

La población es el conjunto de cosas estudiadas unas en relación con otras; estas cosas existen dentro de los límites de sus características individuales, con precisión temporal y espacial. (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014).

La población estuvo conformada por los estudiantes del 5to año de secundaria, de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, quienes diariamente reciben clases, según el SIAGIE asciende a 169 estudiantes.

Grado/Sección	H	M	Total
Quinto "A"	22	20	42
Quinto "B"	26	18	44
Quinto "C"	24	20	44
Quinto "D"	21	18	39
Total	93	76	169

Muestra

La muestra es adecuada porque incluye una proporción suficiente de la población estudiada para ser representativa en su conjunto. Se asume esto de acuerdo a (Hernandez, Fernandez, & Baptista, 2014). Se aplicaron los instrumentos a los estudiantes del 5to año de secundaria de las secciones A y B, de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, quienes diariamente reciben clases, según el SIAGIE asciende a 86 estudiantes.

Grado/Sección	H	M	Total
Quinto "A"	22	20	42
Quinto "B"	26	18	44
Total	48	38	86

Técnicas e Instrumentos de Investigación

Técnicas de Investigación

En la investigación se manejó el método de la encuesta, cuya finalidad es recabar las opiniones de una muestra representativa de la población sobre el tema investigado. Específicamente, la técnica que se empleó fue la encuesta con la cual nos permitió obtener información de la población objeto de estudio.

Instrumentos de Investigación

El instrumento a utilizar fue el cuestionario para la variable de estudio, el cual fue formulado con un listado de preguntas estandarizadas y estructuradas para obtener la

información de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

Procesamiento y análisis de la información.

Para el procesamiento de la información se utilizaron hojas de Cálculo Excel, para preparar la información recolectada.

Se aplicó el paquete estadístico SPSS a los puntajes indicados por los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para evaluar los hábitos posturales.

Se empleó la estadística de tipo descriptiva, tales como: medidas de tendencia central, medidas de dispersión y medidas de apuntamiento; para evaluar la variable de estudio.

Criterios para la interpretación:

Integración lógica del análisis de datos con la presentación escrita del discurso.

Reflexión crítica sobre la importancia de los resultados a la luz de los objetivos de investigación previstos.

Los resultados de la investigación científica se analizan a la luz de las teorías y estudios existentes, y su significado se aclara mediante la comparación.

Resultados

El propósito de la investigación fue describir los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, con el fin de obtener un diagnóstico adecuado y preparar posteriormente algún programa de intervención para la corrección y adaptación de buenos hábitos de postura.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos, organizados según los objetivos planteados, en primer lugar, se propuso identificar los hábitos posturales al transportar objetos en los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

El conteo de la aplicación del instrumento se muestra a continuación, teniendo en cuenta que N significa Nunca, A significa a veces, F significa frecuentemente y S significa siempre:

Tabla 1.

Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al transportar.

N°	Ítem	N	A	F	S
1	¿Cuándo llevas un objeto pesado, lo llevas en la espalda?	13	25	28	20
2	¿Transportas tu mochila sobre los dos hombros?	19	23	31	13
3	¿Al transportar objetos utilizas las dos manos?	24	28	19	15
4	¿Cuándo transportas un objeto lo llevas pegado al cuerpo?	15	16	26	29

Fuente: Instrumento aplicado a 86 estudiantes.

Aplicando el baremo diseñado para el presente instrumento y por cada estudiante:

Tabla 2.

Nivel y rango para el cuestionario sobre hábitos posturales.

Variables	Ítems	Malo		Regular		Bueno	
		Min	Max	Min	Max	Min	Max
V1. Hábitos posturales	16	16	31	32	47	48	64
D1. Hábitos posturales al transportar	4	4	7	8	11	12	16
D2. Hábitos posturales al caminar	4	4	7	8	11	12	16
D3. Hábitos posturales al sentarse	4	4	7	8	11	12	16
D4. Hábitos posturales al dormir	4	4	7	8	11	12	16

Tabla 3.

Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al transportar, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

	N	%
Malo	8	9,3%
Regular	54	62,8%
Bueno	24	27,9%

Fuente: Instrumento aplicado

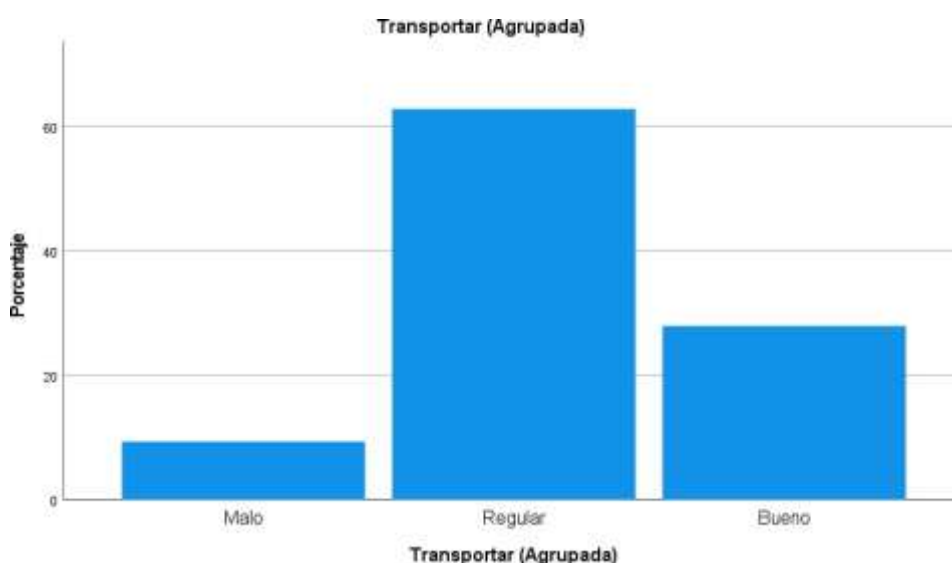


Figura 1: *Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al transportar por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023*

La tabla 3 y figura 1 muestran los resultados de los hábitos posturales en la dimensión de hábitos posturales al transportar, específicamente en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96 en Las Lomas, Piura, en el año 2023.

La tabla se compone de tres columnas:

N: Esta columna indica el número de estudiantes que se encuentran en cada nivel de hábitos posturales.

?: Esta columna muestra el porcentaje correspondiente al número de estudiantes en relación al total de la muestra.

A partir de los datos presentados, se puede interpretar lo siguiente:

Malo: Un total de 8 estudiantes (equivalente al 9,3% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados malos al transportar objetos.

Regular: Un total de 54 estudiantes (equivalente al 62,8% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados regulares al transportar objetos.

Bueno: Un total de 24 estudiantes (equivalente al 27,9% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados buenos al transportar objetos.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al transportar objetos, seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos. Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión.

El segundo objetivo específico fue identificar los hábitos posturales al caminar de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, se desarrolla a continuación:

Tabla 4.

Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al caminar.

Nº	Ítem	N	A	F	S
5	¿Al caminar miras el frente?	10	31	27	18
6	¿Llevas los hombros ligeramente hacia atrás al caminar?	17	27	29	13
7	¿Mantienes la espalda recta cuando caminas?	17	29	28	12
8	¿Cuándo estas triste o cansado (a) caminas con la cabeza hacia abajo?	19	26	31	10

Fuente: Instrumento aplicado a 86 estudiantes.

Tabla 5.

Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al caminar, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

	N	%
Malo	9	10,5%
Regular	58	67,4%
Bueno	19	22,1%

Fuente: Instrumento aplicado

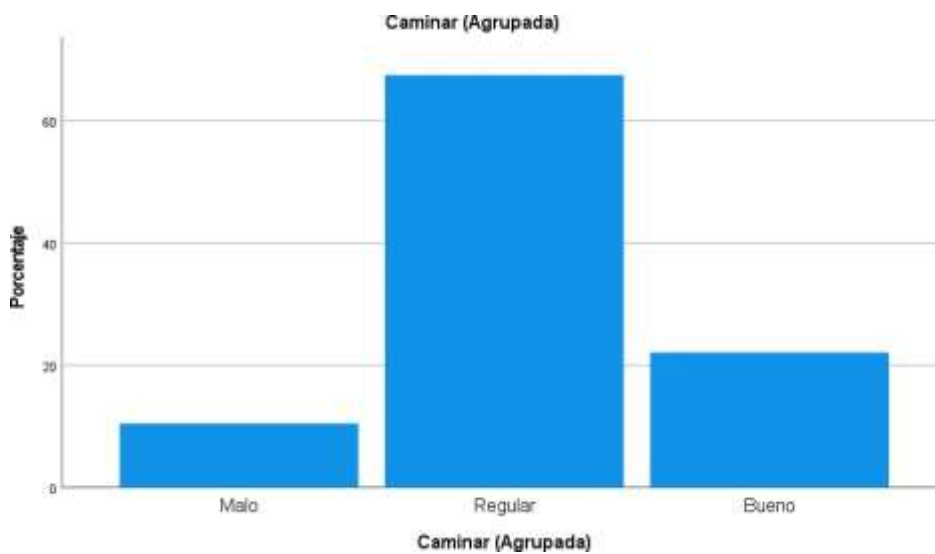


Figura 2: *Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al caminar por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023*

La tabla 5 y figura 2 muestran los resultados de los hábitos posturales en la dimensión de hábitos posturales al caminar, específicamente en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96 en Las Lomas, Piura, en el año 2023.

A partir de los datos presentados, se puede interpretar lo siguiente:

Malo: Un total de 9 estudiantes (equivalente al 10,5% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados malos al caminar.

Regular: Un total de 58 estudiantes (equivalente al 67,4% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados regulares al caminar.

Bueno: Un total de 19 estudiantes (equivalente al 22,1% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados buenos al caminar.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al caminar, seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos. Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión.

El tercer objetivo específico, identificar los hábitos posturales al permanecer sentado de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, se desarrolla a continuación:

Tabla 6.

Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al sentarse.

Nº	Ítem	N	A	F	S
9	¿Te sientas en sillas o sofá muy blandos?	16	33	31	6
10	¿Apoyas la espalda en el respaldo de la silla al sentarte?	18	30	25	13
11	¿Apoyas los pies en el suelo estando sentado?	9	21	36	20
12	¿Te sientas en sillas con respaldo?	14	26	28	18

Fuente: Instrumento aplicado a 86 estudiantes.

Tabla 7.

Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al sentarse, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

	N	%
Malo	10	11,6%
Regular	56	65,1%
Bueno	20	23,3%

Fuente: Instrumento aplicado

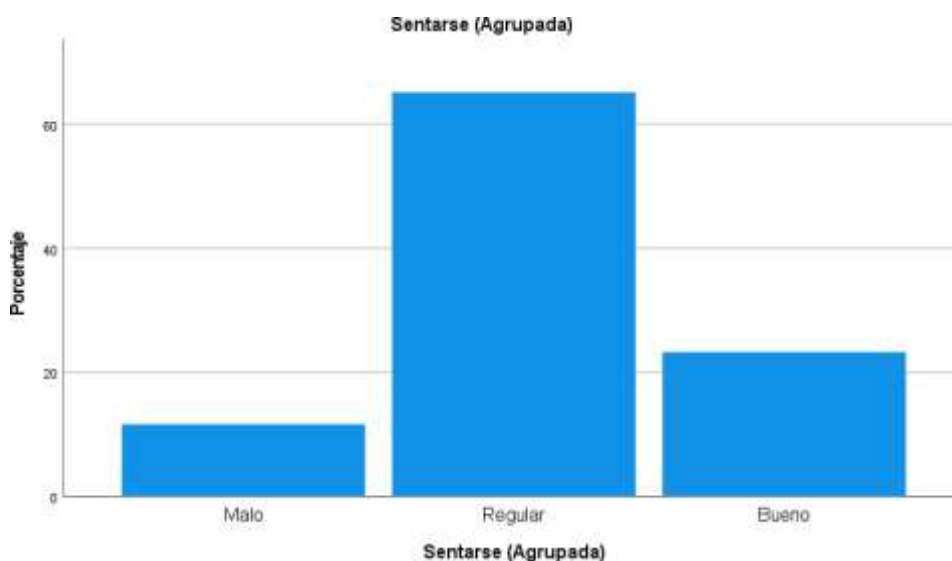


Figura 3: *Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al sentarse por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023*

La tabla 7 y figura 3 muestran los resultados de los hábitos posturales en la dimensión de hábitos posturales al sentarse, específicamente en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96 en Las Lomas, Piura, en el año 2023.

A partir de los datos presentados, se puede interpretar lo siguiente:

Malo: Un total de 10 estudiantes (equivalente al 11,6% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados malos al sentarse.

Regular: Un total de 56 estudiantes (equivalente al 65,1% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados regulares al sentarse.

Bueno: Un total de 20 estudiantes (equivalente al 23,3% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados buenos al sentarse.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al sentarse, seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos. Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión.

El cuarto objetivo específico, identificar los hábitos posturales al dormir de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, se desarrolla a continuación:

Tabla 8.

Conteo de respuestas de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para la dimensión hábitos posturales al dormir.

Nº	Ítem	N	A	F	S
13	¿Duermes en una posición lateral o de lado?	16	28	29	13
14	¿Duermes boca abajo / arriba?	27	23	19	17
15	¿Duermes en colchones muy blandos?	15	19	28	24
16	¿Duermes con almohada de esponja?	9	16	29	32

Fuente: Instrumento aplicado a 86 estudiantes.

Tabla 9.

Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al dormir, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

	N	%
Malo	8	9,3%
Regular	46	53,5%
Bueno	32	37,2%

Fuente: Instrumento aplicado

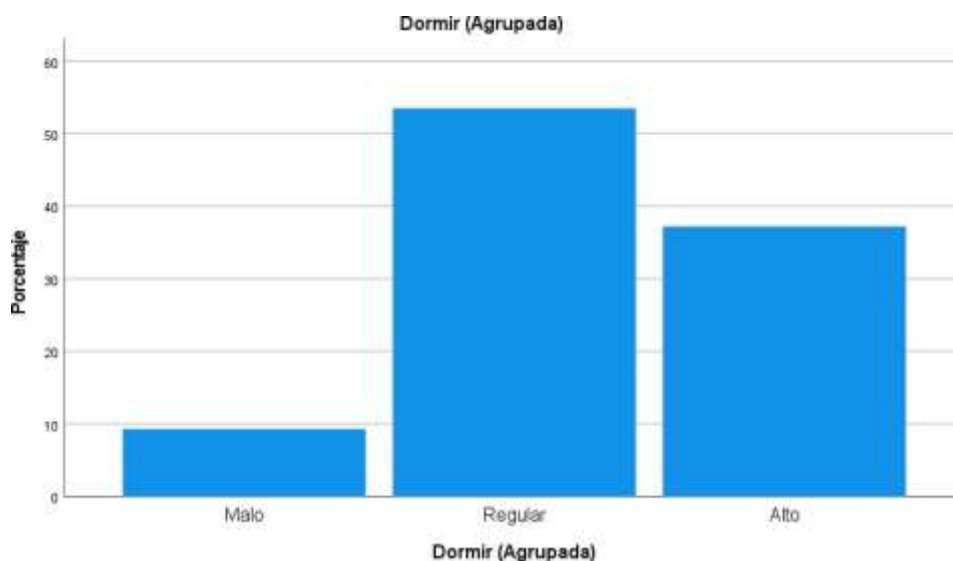


Figura 4: *Hábitos posturales, dimensión hábitos posturales al dormir por nivel, en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023*

La tabla 9 y figura 4 muestran los resultados de los hábitos posturales en la dimensión de hábitos posturales al dormir, específicamente en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96 en Las Lomas, Piura, en el año 2023.

A partir de los datos presentados, se puede interpretar lo siguiente:

Malo: Un total de 8 estudiantes (equivalente al 9,3% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados malos al dormir.

Regular: Un total de 46 estudiantes (equivalente al 53,5% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados regulares al dormir.

Bueno: Un total de 32 estudiantes (equivalente al 37,2% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados buenos al dormir.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al dormir, seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos. Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión.

El objetivo general, determinar los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, se presenta a continuación:

Tabla 10.

Hábitos posturales en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

	N	%
Malo	7	8,1%
Regular	68	79,1%
Bueno	11	12,8%

Fuente: Instrumento aplicado

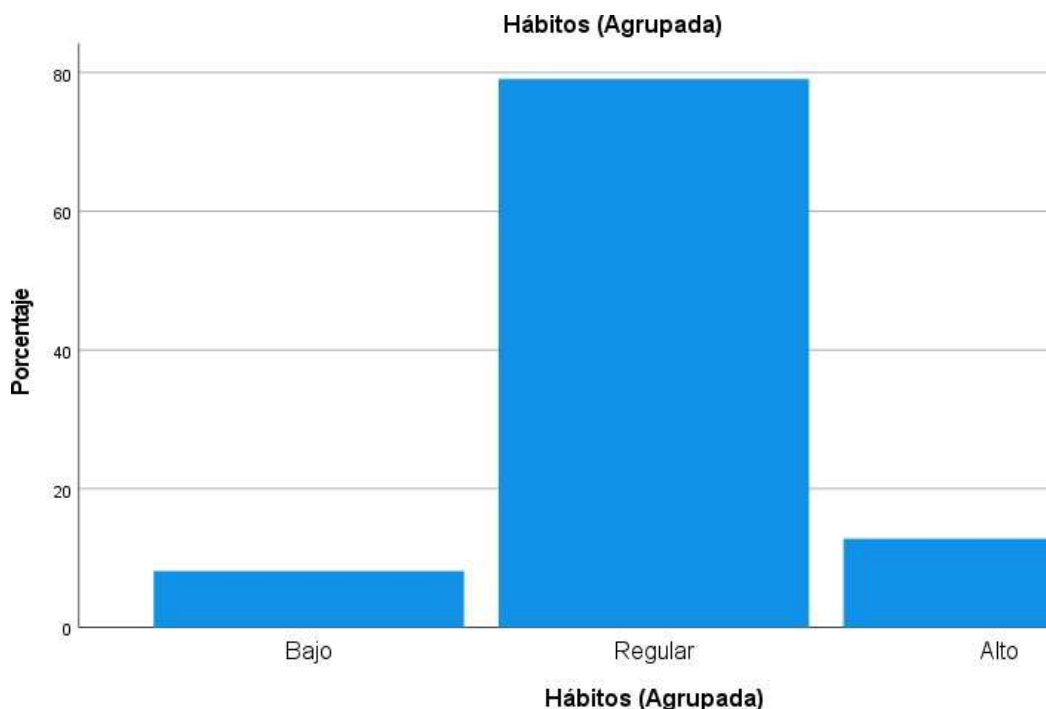


Figura 5: *Hábitos posturales en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023*

La tabla 10 y figura 5 muestran los resultados de los hábitos posturales en general en estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96 en Las Lomas, Piura, en el año 2023.

La tabla se compone de tres columnas:

N: Esta columna indica el número de estudiantes que se encuentran en cada categoría de hábitos posturales.

%: Esta columna muestra el porcentaje correspondiente al número de estudiantes en relación al total de la muestra.

A partir de los datos presentados, se puede interpretar lo siguiente:

Malo: Un total de 7 estudiantes (equivalente al 8,1% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados malos en general.

Regular: Un total de 68 estudiantes (equivalente al 79,1% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados regulares en general.

Bueno: Un total de 11 estudiantes (equivalente al 12,8% de la muestra) tienen hábitos posturales considerados buenos en general.

Estos resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares en general, seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos. Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en la variable.

Análisis y Discusión

Según los resultados y considerando los antecedentes citados, se puede observar que los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96 en Las Lomas, Piura, presentan diferentes niveles de hábitos posturales en distintas dimensiones.

En cuanto a los hábitos posturales al transportar objetos, un 62,8% de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares, mientras que un 27,9% tiene hábitos posturales buenos y un 9,3% muestra hábitos posturales considerados malos. Estos resultados podrían indicar la existencia de ciertos desequilibrios musculares y posturas incorrectas que podrían afectar el sistema musculoesquelético, como lo mencionado por Ramírez y Ramírez (2021). Los resultados son consistentes con el antecedente citado, donde se destaca la importancia de abordar los hábitos posturales incorrectos desde una edad temprana para prevenir posibles desequilibrios musculares y problemas en la columna vertebral. Es fundamental promover la conciencia y la práctica de posturas adecuadas en las actividades diarias de los estudiantes para garantizar su bienestar musculoesquelético a largo plazo.

Se coincide con el estudio realizado por Vega (2021) sobre los factores que contribuyen a la cervicalgia miógena en docentes, se identificó que la mayoría de los docentes tenían una antigüedad laboral de 20 a 30 años, y un gran porcentaje de ellos presentaba problemas de visión y necesidad de utilizar una computadora. Además, se observó que muchos docentes adoptaban posturas incorrectas durante su jornada laboral, lo que podía causar dolor moderado y en algunos casos incluso dolor severo. Los resultados sugieren la necesidad de brindar una educación adecuada sobre la importancia de mantener una postura correcta en diferentes actividades diarias, especialmente en la etapa escolar.

De acuerdo a la investigación realizada por Uscamayta (2020), se encontró una relación significativa entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudio en estudiantes de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación. Además, se halló una correlación positiva moderada entre la actitud postural y los hábitos de estudio, así como una correlación positiva moderadamente alta entre la higiene postural y los hábitos de estudio. Estos resultados sugieren la importancia de promover una buena postura en los estudiantes para mejorar sus hábitos de estudio.

Los resultados del presente estudio muestran que la mayoría de los estudiantes evaluados presentan hábitos posturales regulares (79,1%), seguidos por hábitos posturales buenos (12,8%) y una pequeña proporción con hábitos posturales malos (8,1%). Estos resultados concuerdan con lo reportado por Caton (2018), quien determinó mediante la escala REBA que el nivel de riesgo postural más frecuente en docentes era el alto (51,2%), seguido por el nivel medio (33,8%) y muy alto (15,0%). Ambos estudios ponen de manifiesto que la adopción prolongada de posturas inadecuadas durante las actividades laboral o académica se asocia a un mayor riesgo de desarrollar problemas posturales.

Al igual que Caton (2018), el presente estudio encuentra que la mayoría de los sujetos evaluados presentan algún grado de riesgo postural. Esto se explicaría por la naturaleza sedentaria de las actividades desarrolladas por estudiantes (asistencia a clases, estudio, uso de dispositivos electrónicos) y docentes (permanencia de pie frente al grupo o en situación de escritorio), que involucran posturas estáticas y repetitivas por periodos extendidos. En esta línea, Lévano (2018) también reporta una alta prevalencia de dolor cervical (69,3%) en cajeras de supermercado, quienes realizan movimientos repetitivos en su labor. Estos antecedentes refuerzan la idea de que ciertas ocupaciones con demandas posturales similares se asocian a mayores riesgos para la salud musculoesquelética.

Por otro lado, a diferencia de Caton (2018) y Lévano (2018) que evalúan poblaciones laborales específicas (docentes y cajeras), el presente estudio analiza la postura en una población estudiantil general, lo que restringe la comparabilidad directa de los resultados. No obstante, los hallazgos concuerdan en señalar la importancia de promover activamente hábitos posturales saludables desde edades tempranas, a través de charlas instructivas y revisión periódica, a fin de prevenir problemas a futuro. En este sentido, sería relevante realizar investigaciones similares que evalúen las diferencias en la postura según variables como edad, sexo y tipo de actividad académica.

Los resultados del presente estudio concuerdan parcialmente con los reportados en otros trabajos como los de Quispe (2018), Rosado (2018) y Santiago (2018), quienes encontraron que la mayoría de los estudiantes evaluados mostraban hábitos posturales adecuados o regulares en ciertas actividades, aunque también se evidenciaron algunos hábitos considerados malos.

Específicamente, Quispe (2018) observó que entre el 76,5% y el 80,2% de las estudiantes adoptaban posturas saludables al permanecer acostadas o sentadas, aunque sus hábitos al caminar y trasportar objetos no siempre eran los más adecuados. Del mismo modo, los estudios de Rosado (2018) y Santiago (2018) indicaron prevalencias altas de posturas inadecuadas en estudiantes, lo cual concuerda con el porcentaje de hábitos malos encontrado en el presente estudio (8,1%).

Por otro lado, a diferencia de lo reportado por Pachas (2018) en estibadores, y Tuñoque y Alvites (2018) en adolescentes, donde se encontraron altas prevalencias de alteraciones posturales y malos hábitos; los resultados actuales muestran que la mayoría de estudiantes mantienen una postura adecuada o regular. Esto podría deberse a que trabajadores y adolescentes se ven más expuestos a exigencias laborales o ambientales que afectan negativamente su postura.

En conjunto, estos antecedentes resaltan la importancia de promover hábitos posturales saludables desde edades tempranas, lo cual concuerda con las conclusiones de Santiago (2018). Asimismo, evaluar y detectar precozmente cualquier tipo de alteración o riesgo postural, resulta clave para implementar estrategias de prevención -tal como señalan Pachas (2018), Tuñoque y Alvites (2018)- que contribuyan a mejorar la salud postural de la población.

En cuanto a los hábitos posturales, se compara el estudio realizado con el de Guerrero (2017), ambos estudios encuentran que la mayoría de estudiantes evaluados presentan posturas regulares o adecuadas. Guerrero (2017) reporta que el 56,7% presentaba hipercifosis, dato inferior al porcentaje de hábitos malos encontrado en este estudio (8,1%).

Sin embargo, la investigación de Guerrero (2017) se centra en evaluar específicamente la relación entre el peso de la mochila y la postura, hallando una alta proporción de estudiantes que transportan mochilas pesadas (71,2% con peso >10% de su peso corporal). Dicho estudio correlaciona el exceso de peso de mochila con síntomas musculoesqueléticos frecuentes como dolor de hombros (70,9%) y cansancio (65,6%), ausentes en el presente análisis.

Estos resultados concuerdan en que si bien la mayoría de estudiantes presentan hábitos posturales adecuados, existen factores como el peso excesivo de mochilas que pueden

influir negativamente en la postura y generar molestias. Este apoya la hipótesis planteada por Guerrero (2017) sobre la relación del peso de mochila con alteraciones posturales.

En conclusión, ambos estudios resaltan la importancia de evaluar y controlar factores como el peso de cargas transportadas, a fin de prevenir problemas posturales y molestias musculoesqueléticas en escolares. Sería relevante analizar estas variables de forma integrada en futuras investigaciones.

Conclusiones

Respecto al Objetivo general, determinar los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares en general (79,1%), seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos (12,8%). Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en la variable (8,1%).

En cuanto a identificar los hábitos posturales al transportar objetos en los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023; los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al transportar objetos (equivalente al 62,8% de la muestra), seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos (equivalente al 27,9% de la muestra). Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión (equivalente al 9,3% de la muestra).

En cuanto a identificar los hábitos posturales al caminar de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023; los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al caminar (equivalente al 67,4% de la muestra), seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos (equivalente al 22,1% de la muestra). Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión (equivalente al 10,5% de la muestra).

Respecto a identificar los hábitos posturales al permanecer sentado de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023; los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al sentarse (65,1%), seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos (23,3%). Sin embargo, un pequeño porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión (11,6%).

Respecto a identificar los hábitos posturales al dormir de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023; los resultados indican que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos posturales regulares al dormir (53,5%), seguidos por aquellos con hábitos posturales buenos (37,2%). Sin embargo, un pequeño

porcentaje de estudiantes muestra hábitos posturales considerados malos en esta dimensión (9,3%).

Recomendaciones

Se recomienda fomentar una buena postura en los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, para mejorar sus hábitos posturales en general. Se sugiere también realizar actividades o talleres que promuevan una postura adecuada en el aula y en casa.

Se recomienda concientizar a los estudiantes sobre la importancia de mantener una buena postura al transportar objetos, y proporcionarles consejos y técnicas para hacerlo correctamente.

Se sugiere promover una postura adecuada al caminar a través de actividades lúdicas y prácticas que les ayuden a adquirir buenos hábitos posturales.

Se recomienda enseñar a los estudiantes la importancia de mantener una postura adecuada al permanecer sentados durante largos períodos de tiempo, y aconsejarles tomar descansos y realizar ejercicios de estiramiento para prevenir posibles dolores y lesiones.

Se sugiere que los estudiantes sean conscientes de su postura al dormir y se les recomiende adoptar una postura adecuada para evitar posibles dolores y molestias.

Referencias bibliográficas

- Allende C. (2010). *Enfoque ergonómico de las posturas adoptadas en sus labores domésticas por las amas de casa de la parroquia “el señor de la Paz”*. Editorial. Pylers.
- Bacon, F. (2002) *Postura bípeda y cultura en rosario en la Universidad abierta*. Editorial. Interamericana.
- Bienfait, M. (2000) *La reeducación postural por medio de las terapias manuales* Editorial. Paidotribo. Barcelona.
- Botella P. y Col. H. (2000) *Utilización de cuestionarios en actividad física y promoción a la salud*. España. Editorial. Villareal.
- Castro, F. (2008). Educación postural. Teoría y práctica. Revista digital. Año 12. N°117. Buenos Aires.
- Caton Troyes, D. (2018). *Evaluación del riesgo postural en docentes de centros educativos especiales de Lima Metropolitana 2018*. Tesis de grado, recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12990/5862>
- Covey, S.R. (2015). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. Paidós. Barcelona. <http://productividadpersonal.es/definicion-de-hbito-por-stephen-covey/>
- Fernández, L. (2004) *La educación postural en las primeras edades* España, Editorial. Inder.
- García, B. (2008) *Trastornos y movimientos durante el sueño*. Editorial Español.
- Ibáñez, O. (2015). *Hábitos posturales en Educación Física*. (Tesis de pregrado). Universidad de Granada, España.
- Levano Boggiano, V. A. (2018). *Prevalencia y características del dolor cervical en cajeras de supermercados de Lima Metropolitana*. Tesis de grado, recuperado de <http://hdl.handle.net/10757/648795>
- Mandal, A.C. (1982). *Investigation of the lumbar flexion of the seated man*, International Journal of Industrial Ergonomics, Volume 8, Issue 1.

- Pachas Landeo, R. d. P. (2018). *Alteraciones de la columna vertebral relacionados a la mala postura en trabajadores de la estiba del mercado arenales - Ica, 2018*. Tesis de maestría, recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12990/7778>
- Philippe S, y Ollier. M. (2002) *Escoliosis su tratamiento en fisioterapia y ortopedia*. Editorial. Médica Panamericana.
- Quispe Fuentes, E. M. (2018). *Hábitos posturales de las estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima de Puno*. Tesis de grado, recuperado de <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/10176>
- Ramírez Ynguil, L. L., & Ramírez Ynguil, L. I. (2021). *Factores asociados a las actitudes posturales de la columna vertebral en escolares de 11 a 14 años de la IE. Dora Mayer, de la Provincia del Callao, Perú*. Tesis de grado, recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.14095/1147>
- Rodríguez, P.L. y Casimiro, A.J. (2000). Papel del especialista en actividades físicas como promotor de salud y calidad de vida. Universidad de Almería, Servicio de publicaciones.
- Rosado Ladera, J. M. (2018). *Dolor cervical y su relación con los factores posturales en estudiantes de educación secundaria de una Institución Educativa de San Juan de Lurigancho*. Tesis de grado recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.14095/651>
- Santiago Santiago, K. R. (2018). *Alteraciones en la columna vertebral debido a la mala postura de alumnos del 4to grado de primaria, colegio 1182 El Bosque, San Juan de Lurigancho, Lima 2016*. Tesis de grado, recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12990/9046>.
- Tuñoque Huidobro, R. A., & Alvites Cabrejos, J. L. (2018). *Alteraciones posturales de la columna vertebral en los adolescentes que cursan el cuarto y quinto año del nivel secundario de la Institución Educativa Ofelia Velásquez, julio – noviembre, Tarapoto, 2016*. Tesis de grado, recuperado de <http://hdl.handle.net/11458/2657>
- Uriarte, S. (2008). *Los hábitos posturales. ¿Cuáles son las molestias más frecuentes de las personas que realizan su trabajo sentadas?* Recuperado de http://www.portalfitness.com/2086_los-habitos-posturales.aspx

- Uscamayta Álvarez, G. E. (2020). *Conocimiento de técnicas de postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes del Sexto Ciclo Especialidad Terapia Física y Rehabilitación de Universidad Alas Peruanas. Lima, 2019.* Tesis de maestría recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12990/6606>
- Vega Roman, L. M. (2021). *Factores condicionantes de la cervicalgia miógena en los docentes de la Institución Educativa Galileo Galilei-2019.* Tesis de grado, recuperado de <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/17765>
- Zavala, G. (2012). *Alteraciones posturales de la columna vertebral dorso lumbar y el equilibrio, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.*
- Zurita, F. (2007) *Prevalencia de las alteraciones raquídeas escoliosis e Hipercifosis, en una población escolar de 12 a 17 años de la provincia de Granada.*
- .

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición
Hábitos posturales	La postura es la posición que nuestro cuerpo adopta habitualmente. Cuando estamos sentados, de pie o corriendo adoptamos posturas determinadas y diversos factores inciden en ella, el cansancio, tono muscular, herencia, posiciones incorrectas, las emociones, la tristeza y el miedo por ejemplo nos encorvan. Nuestra postura es un modo de comunicación no verbal (Castro, 2008).	Los hábitos posturales son un conjunto de normas y actitudes encaminadas a mantener la correcta posición del cuerpo, ya sea en quietud o en movimiento, para evitar posibles lesiones en la columna vertebral. Se evaluará en sus dimensiones: hábitos al transportar, hábitos al caminar, hábitos al estar sentado, hábitos al dormir.	Hábitos Posturales al Transportar	Espalda Hombros Manos Cuerpo	1,2,3,4	Escala ordinal
			Hábitos Posturales al Caminar	Mirada Hombros Espalda Cuello	5,6,7,8	
			Hábitos Posturales al Sentarse	Cuerpo Espalda Hombros Pies	9,10,11,12	
			Hábitos Posturales al Dormir	Lateral Horizontal	13,14,15,16	

Anexo 2: Matriz de consistencia

Problema	Variables	Objetivos	Hipótesis	Metodología
<p>¿Cuáles son los hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023?</p>	<p>Hábitos posturales</p>	<p>Objetivo general: Determinar los hábitos posturales de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los hábitos posturales al transportar objetos en los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023. • Identificar los hábitos posturales al caminar de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023. • Identificar los hábitos posturales al permanecer sentado de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023. • Identificar los hábitos posturales al dormir de los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023. 	<p>Los hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E. Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023, son no saludables.</p>	<p>La investigación será básica, de alcance descriptivo, diseño no experimental y de corte transversal. La población estará conformada por los 169 estudiantes del 5to año de secundaria. Se aplicarán los instrumentos a los estudiantes del 5to año de secundaria de las secciones A y B que en total son 86.</p>

Anexo 3: Instrumento

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES

I. DATOS INFORMATIVOS.

EDAD: _____

FECHA DE NACIMIENTO: _____

SECCIÓN: _____

FECHA DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO _____

Marca la opción con la cual te caracterizas más al optar distintas posturas.

LEYENDA. N= nunca. A= a veces. F= frecuentemente. S= siempre

Nº	HÁBITOS POSTURALES	N	A	F	S
	Hábitos Posturales al Transportar				
1	¿Cuándo llevas un objeto pesado, lo llevas en la espalda?				
2	¿Transportas tu mochila sobre los dos hombros?				
3	¿Al transportar objetos utilizas las dos manos?				
4	¿Cuándo transportas un objeto lo llevas pegado al cuerpo?				
	Hábitos Posturales al Caminar				
5	¿Al caminar miras el frente?				
6	¿Llevas los hombros ligeramente hacia atrás al caminar?				
7	¿Mantienes la espalda recta cuando caminas?				
8	¿Cuándo estas triste o cansado (a) caminas con la cabeza hacia abajo?				
	Hábitos Posturales al Sentarse				
9	¿Te sientas en sillas o sofá muy blandos?				
10	¿Apoyas la espalda en el respaldo de la silla al sentarte?				
11	¿Apoyas los pies en el suelo estando sentado?				
12	¿Te sientas en sillas con respaldo?				
	Hábitos Posturales al Dormir				
13	¿Duermes en una posición lateral o de lado?				
14	¿Duermes boca abajo / arriba?				
15	¿Duermes en colchones muy blandos?				
16	¿Duermes con almohada de esponja?				

Anexo 4: Base de datos

Nº	Transportar				Caminar				Sentarse				Dormir			
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16
1	2	2	3	4	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	4	4
2	3	1	2	2	4	1	4	1	3	1	4	2	3	1	4	4
3	1	3	1	4	1	4	2	3	1	4	3	4	1	1	4	3
4	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	3	2	4	2	4
5	4	2	4	1	3	1	1	2	3	1	3	2	1	4	1	3
6	1	4	1	3	4	3	4	2	1	3	4	3	1	1	3	4
7	3	3	4	4	2	4	2	3	3	4	3	2	3	4	4	4
8	2	1	2	2	3	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3
9	4	2	4	3	1	3	3	2	2	3	1	3	4	4	3	1
10	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2
11	3	3	4	3	4	1	4	3	3	1	4	3	3	4	1	4
12	3	2	2	4	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	4	4
13	4	3	2	3	2	3	1	3	4	3	4	3	4	4	3	4
14	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	1	1	3
15	1	3	3	4	3	3	1	3	1	2	3	2	1	3	3	3
16	3	1	3	1	4	3	2	1	3	3	4	1	3	3	3	4
17	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3
18	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4
19	4	2	3	4	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3
20	2	4	3	2	2	4	1	4	2	4	2	2	2	3	4	2
21	4	1	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	1	3	4
22	3	2	2	1	4	1	3	2	3	1	4	1	3	2	1	4
23	1	4	3	4	1	3	2	4	1	3	1	4	1	3	3	1
24	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	3
25	4	3	4	2	3	3	1	3	2	2	3	2	1	4	3	3
26	2	2	1	3	1	1	4	2	2	1	1	3	2	1	1	1
27	3	4	2	4	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2
28	1	1	3	1	4	2	1	1	1	2	4	1	1	3	4	4
29	2	2	1	3	3	4	3	2	2	4	3	3	2	1	4	4
30	4	1	3	2	3	2	2	1	4	2	3	2	3	3	2	3
31	3	4	1	4	2	1	3	2	3	1	3	4	3	1	1	3
32	4	1	2	3	1	2	4	1	2	2	1	3	4	2	2	1
33	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2	4	4
34	1	4	3	2	3	1	2	4	1	1	3	2	1	3	1	3
35	2	3	1	3	2	3	1	3	2	3	2	3	2	1	3	4
36	4	2	4	4	1	2	2	2	4	2	1	2	1	4	2	1
37	3	4	1	1	2	3	3	4	3	3	2	1	3	1	3	2
38	4	3	2	3	3	1	1	3	1	1	3	3	4	2	4	4
39	2	2	2	2	4	4	3	2	2	4	4	2	2	2	4	4
40	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	2
41	2	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	4	3

42	1	1	3	1	4	3	3	1	1	3	4	1	1	3	3	4
43	1	2	1	3	2	1	4	2	1	1	3	3	1	1	1	3
44	3	4	2	4	2	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	2
45	4	2	2	2	4	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	4
46	2	1	4	3	3	2	1	1	2	2	3	3	2	4	4	3
47	3	3	1	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	1	4	4
48	4	1	4	3	3	3	2	1	3	2	3	3	4	4	3	3
49	2	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	2	2	1	2	4
50	1	2	2	4	2	1	4	2	1	1	2	3	1	2	1	2
51	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1	3	1	2	1
52	3	2	2	3	2	4	1	2	3	4	3	3	3	2	4	3
53	2	1	4	4	4	3	2	1	2	3	4	4	2	4	3	4
54	4	3	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1	4	1	1	3
55	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2
56	3	3	2	4	3	1	1	3	3	1	3	2	3	2	1	3
57	1	4	3	3	4	4	4	2	1	4	4	3	1	3	4	4
58	4	3	1	1	2	3	3	3	4	3	2	1	2	1	3	2
59	3	3	1	2	3	1	2	3	3	1	3	2	3	1	1	3
60	2	3	2	4	4	2	2	3	2	2	4	4	2	2	2	4
61	4	1	1	4	1	3	3	1	1	3	1	4	4	1	3	1
62	3	3	1	4	2	2	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2
63	2	4	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	2	2	3	3
64	4	1	1	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	4
65	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4
66	1	3	2	4	2	2	3	3	1	2	2	2	1	2	4	2
67	3	1	4	1	3	1	1	1	3	1	3	1	3	4	1	3
68	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	4
69	4	4	2	3	2	4	3	4	1	4	2	3	4	2	4	4
70	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3
71	2	3	3	2	3	2	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3
72	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	3	4	3	2	4	3
73	3	1	4	3	4	4	3	1	3	4	4	3	3	4	4	4
74	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	1	1	2	1	3	1
75	4	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	4	4	3	2	2
76	1	1	2	2	3	3	2	1	1	3	3	2	1	2	3	3
77	2	3	4	3	2	1	1	3	2	1	2	3	2	4	1	2
78	3	2	3	1	3	4	4	2	3	4	3	1	3	3	4	3
79	4	3	1	4	4	2	3	3	4	2	4	4	2	1	2	4
80	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2
81	3	2	3	4	3	1	1	2	3	1	3	4	3	3	1	3
82	1	1	1	2	1	3	3	1	1	3	1	2	1	1	3	1
83	2	4	1	1	2	2	2	4	2	2	2	1	2	1	2	2
84	4	1	3	2	3	4	4	1	2	4	3	2	4	3	4	3
85	2	2	3	4	4	2	3	2	2	2	4	4	2	3	2	4
86	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2

Anexo 5: Índice de similitud

Hábitos posturales que adoptan los estudiantes de la I.E.
Instituto Nacional Agropecuario 96, Las Lomas, Piura, 2023.

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRINCIPALES

1	1library.co Fuente de Internet	5%
2	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.usanpedro.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	ispa.edu.pe:8080 Fuente de Internet	1%
8	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
9	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	

		1 %
10	www.researchgate.net Fuente de Internet	1 %
11	archive.org Fuente de Internet	<1 %
12	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1 %
13	(Carlinda Leite and Miguel Zabalza), "Ensino superior: inovação e qualidade na docência", Repositório Aberto da Universidade do Porto, 2012. Publicación	<1 %
14	www.revcirologia.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
15	www.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.ensad.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	www11.urbe.edu Fuente de Internet	<1 %
18	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.uai.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

20	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
21	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	"Práticas Pedagógicas e Inclusivas no Ensino de Ciências", Editora Científica Digital, 2023 Publicación	<1 %
23	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Unviersidad de Granada Trabajo del estudiante	<1 %
25	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
26	mejorconsalud.as.com Fuente de Internet	<1 %
27	Submitted to BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA Trabajo del estudiante	<1 %
28	Dovilė Šorytė, Vilmantė Pakalniškienė. "Children's recycling behavior: could it be explained by an extended theory of planned behavior? ()", PsyEcology, 2021 Publicación	<1 %
29	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %

30	boletin.invemar.org.co Fuente de Internet	<1 %
31	doaj.org Fuente de Internet	<1 %
32	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
33	www.popline.org Fuente de Internet	<1 %
34	www.tuling.com Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uchile.cl Fuente de Internet	<1 %
36	revista.profesionaldelainformacion.com Fuente de Internet	<1 %
37	www.cifor.cgiar.org Fuente de Internet	<1 %
38	www.digitallipublishing.com Fuente de Internet	<1 %
39	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apocóide

Excluir coincidencias: <10 words

Excluir bibliografía

Activo

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE DOCUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

1. Información del Autor			
ANGELES MALPICA KATIA YESSENIA		46270938	katiaangeles@hotmail.com
Apellidos y Nombres		DNI	Correo Electrónico
2. Tipo de Documento de Investigación			
<input checked="" type="checkbox"/>	Tesis	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Suficiencia Profesional
<input type="checkbox"/>	Trabajo Académico	<input type="checkbox"/>	Trabajo de Investigación
3. Grado Académico o Título Profesional ¹			
<input type="checkbox"/>	Bachiller	<input checked="" type="checkbox"/>	Título Profesional
<input type="checkbox"/>	Título Segunda Especialidad	<input type="checkbox"/>	Maestría
<input type="checkbox"/>	Doctorado		
4. Título del Documento de Investigación			
"HÁBITOS POSTURALES QUE ADOPTAN LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. INSTITUTO NACIONAL AGROPECUARIO 96, LAS LOMAS, PIURA, 2023."			
5. Programa Académico			
TECNOLOGÍA MÉDICA EN LA ESPECIALIDAD DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN			
6. Tipo de Acceso al Documento			
<input checked="" type="checkbox"/>	Abierto o Público ² (info:eu-rep/semantics/openAccess)	<input type="checkbox"/>	Acceso restringido ³ (info:eu-rep/semantics/restrictedAccess) (*)
(*) En caso de restringido sustentar motivo			

A. Originalidad del Archivo Digital

Por el presente dejo constancia que el archivo digital que entrego a la Universidad, es la versión final del trabajo de investigación sustentado y aprobado por el Jurado Evaluador y forma parte del proceso que conduce a obtener el grado académico o título profesional.

B. Otorgamiento de una licencia CREATIVE COMMONS ⁵

El autor, por medio de este documento, autoriza a la Universidad, publicar su trabajo de investigación en formato digital en el Repositorio Institucional Digital, al cual se podrá acceder, preservar y difundir de forma libre y gratuita, de manera íntegra a todo el documento. ⁶



Katia Angeles

Lugar	Día	Mes	Año
Chimbote	25	01	2024

Importante

- Según Resolución de Consejo Directivo N° 633-2015-SUNEDU-CD, Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar Grados Académicos y Títulos Profesionales, Art. 4, inciso 4.2.
- Ley N° 30028, Ley que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto y D15, 005-2015-PCM.
- Si el autor eligió el tipo de acceso abierto o público, otorga a la Universidad San Pedro una licencia de uso exclusivo para que se pueda hacer arreglos de forma en la obra y difundir en el Repositorio Institucional Digital, respetando siempre los Derechos de Autor y Propiedad Intelectual de acuerdo en el Marco de la Ley 822.
- En caso de que el autor o (a) la registro puede, únicamente se publicará los datos del autor y resumen de la obra, de acuerdo a la directiva N° 004-2016-COMYTEC/DEUC (numeros 5.2 y 6.7) que forma el funcionamiento del Repositorio Nacional Digital.
- Las Agencias Creativas Comunes (CC) es una organización internacional sin fines de lucro que pone a disposición de los autores un conjunto de licencias flexibles y de transparente flexibilidad que facilitan la difusión de información, recursos educativos, obras artísticas y científicas, entre otras. Estas licencias también garantizan que el autor obtenga el crédito por la obra.
- Según el inciso 32.2, del artículo 32° del Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales -RENATI, las universidades, instituciones y escuelas de educación superior tienen como obligación registrar todos los trabajos de investigación y proyectos, incluyendo los realizados en sus repositorios institucionales procediendo al uso de acceso abierto o restringido, los cuales serán posteriormente respaldados por el Repositorio Digital RENATI, a través del Repositorio AUCIAT.

Nota: - En caso de falsedad en los datos, se procederá de acuerdo a ley 27946, art. 32, núm. 38.3.