



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
DE TECNOLOGÍA MÉDICA
ÁREA DE TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL
EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA DEL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN –
TRUJILLO”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA
TECNÓLOGO MÉDICO EN EL ÁREA DE TERAPIA FÍSICA
Y
REHABILITACIÓN**

NATALÍ PAMELA MIMBELA FUNE

**ASESOR:
Lic. MANUEL ALEXANDER GONZALES ODAR**

**TRUJILLO - PERÚ
2017**

HOJA DE APROBACIÓN

NATALÍ PAMELA MIMBELA FUNE

**“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL
EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO DE EDUCACIÓN
PRIMARIA DEL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN –
TRUJILLO”**

Esta tesis fue evaluada y aprobada para la obtención del título de
Licenciada Tecnólogo Médico en el área de Terapia Física y
Rehabilitación por la Universidad Alas Peruanas.

TRUJILLO – PERÚ

2017

DEDICATORIA

Se Dedicar este Trabajo:

A Dios

Por estar conmigo en cada paso que doy,
por fortalecer mi corazón dándome el
ímpetu para seguir adelante y porque cada
día bendice mi vida.

A mis padres

Porque creyeron en mí, dándome ejemplos
dignos de superación y entrega; y con su
amor, apoyo, comprensión y consejos, me
han dado todo lo que soy como persona, mis
valores, principios, perseverancia y coraje
para conseguir mis objetivos.

AGRADECIMIENTO

El agradecimiento especial:

Agradezco sinceramente a mi asesor, Lic. Manuel Alexander Gonzales Odar; por su motivación y apoyo por la culminación de este logro, ha sido un honor haber contado con su ayuda y orientación.

A la Universidad ALAS PERUANAS y en ella a cada uno de los docentes que influyeron con sus lecciones y experiencias, motivando culminar mi carrera.

Al Colegio Sagrado Corazón, por haberme brindado todas las facilidades para la realización de este trabajo.

RESUMEN

El propósito de la presente investigación fue determinar el nivel de conocimiento respecto a la higiene postural, igualmente, el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la postura sedente y en el transporte de mochilas, bolsas o carteras en escolares de 5to y 6to grado de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón – Trujillo 2017.

La higiene postural son todas aquellas medidas, normas que podemos adoptar para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales del individuo que adquiere durante su vida, así como las medidas que facilitan la reeducación de actitudes o hábitos posturales adquiridos previamente de manera incorrecta. El nivel de conocimiento sobre la higiene postural refiere a la situación alcanzada o el grado en que se sitúa la capacidad, instrucción, cultura o saber respecto al tema.

La presente investigación es del tipo observacional – descriptivo, con diseño no experimental de corte transversal. Este tipo de estudio se ubica en los no experimentales, ya que la exposición ocurre sin la participación del investigador y según variables que están fuera de su control. La recolección de datos se ejecutó en un solo momento. La población de estudio fue de 300 alumnos del 5to y 6to grado de educación secundaria, quienes fueron evaluados mediante cuestionarios sobre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y de la postura sedente, instrumentos utilizados en esta investigación.

Los resultados nos permiten concluir que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria, prevalece el nivel regular en un 49.37%, seguido del nivel bueno con 26.58%, y por último el nivel malo en un 24.05%; del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017

Palabras claves: Nivel de conocimiento de higiene postural, escolares.

ABSTRACT

The purpose of the present investigation was to determine the level of knowledge regarding postural hygiene, likewise, the level of knowledge about postural hygiene in the sedentary posture and in the transport of backpacks, bags or purses in 5th and 6th grade students School of Sacred Heart College - Trujillo 2017.

The postural hygiene are all those measures, norms that we can adopt for the correct learning of the activities or posture habits of the individual that acquires during his life, as well as the measures that facilitate the reeducation of previously acquired attitudes or postural habits in an incorrect way. The level of knowledge about postural hygiene refers to the situation reached or the degree to which the capacity, education, culture or knowledge regarding the subject is located.

The present research is observational - descriptive, with non - experimental cross - sectional design. This type of study is located in the non-experimental, since the exposure occurs without the participation of the researcher and according to variables that are beyond his control. The data collection was executed in a single moment. The study population was 300 students in the 5th and 6th grades of secondary education, who were evaluated through questionnaires on the level of knowledge about postural hygiene and sedentary posture, instruments used in this research.

The results allow us to conclude that the level of knowledge about postural hygiene in primary and secondary school students prevails at the regular level of 49.37%, followed by the good level with 26.58% and finally the bad level in 24.05%; of the Sagrado Corazón Colegio -Trujillo 2017

Key words: Level of knowledge of postural hygiene, schooling.

LISTA DE FIGURAS

Figura N° 1: Nivel de conocimiento sobre higiene postural.....	30
Figura N° 2: Nivel de conocimiento sobre la postura sedente.....	31
Figura N° 3: Nivel de conocimiento ¿cuánto pesa mi mochila?.....	32

LISTA DE TABLAS

Tabla N° 1: Edad de la Muestra.....	29
Tabla N° 2: Nivel de conocimiento sobre higiene postural.....	29
Tabla N° 3: Nivel de conocimiento sobre la postura sedente.....	30
Tabla N° 4: Nivel de conocimiento ¿cuánto pesa mi mochila?.....	31

ÍNDICE

CARÁTULA.....	01
HOJA DE APROBACIÓN.....	02
DEDICATORIA.....	03
AGRADECIMIENTO.....	04
RESUMEN.....	05
ABSTRACT.....	06
LISTA DE FIGURAS.....	07
LISTA DE TABLAS.....	08
INTRODUCCIÓN.....	10
1: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Planteamiento del Problema.....	11
1.2. Formulación del Problema.....	13
1.2.1. Problema general.....	13
1.2.2. Problemas secundarios.....	14
1.3. Objetivos.....	14
1.3.1. Objetivo general.....	14
1.3.2. Objetivos secundarios.....	14
1.4. Justificación.....	14
2: MARCO TEÓRICO	
2.1. Bases Teóricas.....	16
2.1.1 La Postura.....	16
2.1.1.1. Componentes de la postura.....	16
2.1.1.1. Consecuencias de los malos hábitos posturales.....	16
2.1.2 Higiene postural.....	18
2.1.2.1. Factores.....	18
2.1.2.2. Normas.....	19
2.2. Antecedentes.....	22
3: METODOLOGÍA	
3.1. Tipo de investigación.....	25
3.2. Diseño de investigación.....	25
3.3. Población y muestra de la investigación.....	25
3.3.1. Población.....	25
3.3.2. Muestra.....	25
3.4. Variables, dimensiones e indicadores.....	26
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	26
3.6. Método de análisis de datos.....	28
4: RESULTADOS ESTADÍSTICOS	
4.1. Características de la muestra.....	29
4.2. Resultados de investigación.....	29
4.3. Discusiones de los resultados.....	33
4.4. Conclusiones.....	35
4.5. Recomendaciones.....	36
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	37
ANEXOS	40
-Consentimiento informado.....	41
- Instrumentos.....	42

INTRODUCCIÓN

La higiene postural cumple un rol importante en la prevención y promoción de la salud, siendo en la etapa escolar un período fundamental para abordar el correcto trabajo de la higiene postural. La falta de conocimiento sobre esto se debe al poco interés de parte de los padres por conocer y tratar estos problemas posturales en sus hijos.

Hay estudios que indican que los escolares tienen escaso nivel de conocimiento sobre la higiene postural, de esta forma toda una serie de consecuencias pueden suponer un serio riesgo para la correcta conformación de las estructuras vertebrales. Producto directo de estos factores podrían derivar en deformaciones raquídeas o inestabilidad del conjunto vertebral, llevando a largo plazo a sufrir molestias y dolores.

Al evidenciar esta problemática sobre el conocimiento, promovió a ejecutar la presente investigación, puesto que, los escolares que fueron parte de la investigación, no contaban con un nivel de conocimiento sobre higiene postural y menos aún sobre lo perjudicial que son los factores de riesgo para su salud.

De acuerdo a la pesquisa sobre esta problemática, el nivel de conocimiento no debe ser nuestra única preocupación, sino también interesarnos para que el paciente adopte hábitos de higiene y control postural al realizar sus actividades de la vida diaria. De esta manera se disminuya los riesgos que pueden sufrir con todas las consecuencias a largo plazo que conllevan.

1. PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El período escolar supone una etapa fundamental en el desarrollo del niño. Los cambios experimentados en la morfología corporal serán espectaculares cualitativa y cuantitativamente, pero, del mismo modo, debemos ser precavidos y asegurar que dicho crecimiento se produzca de la forma más adecuada posible (1).

Según estudios existe un gran número de niños en etapa escolar que no adoptan las posturas correctas en sedente, bípedo o en supino; ni transportan el carrito o mochila asignado de acuerdo a su peso, y menos aún la forma correcta de movilizarlo, debido a que existe una desorganización de los niños(as) con relación al material que necesitan cada día y también gran falta de información por parte de los profesores sobre este tema importante de higiene postural.

La postura es inherente a cada ser humano; una postura equilibrada es aquella donde la alineación del cuerpo presenta máxima eficiencia fisiológica y biomecánica (2).

La Academia Americana de Ortopedia considera la postura como el equilibrio entre los músculos y huesos, para que exista un adecuado mantenimiento de la postura tiene que existir la presencia de un tono muscular adecuado y flexibilidad, debido a que los músculos deben trabajar continuamente contra la gravedad y unos con otros (2).

Existen toda una serie de factores que pueden influir negativamente en el correcto desarrollo y evolución de la columna vertebral en los escolares. De esta forma, el crecimiento acelerado, unido a la falta de actividad física que tonifique los

grupos musculares posturales y la adquisición de incorrectos hábitos posturales pueden suponer un serio riesgo para la correcta conformación de las estructuras vertebrales. Como causa directa de estos factores se derivan las deformidades raquídeas o inestabilidad del conjunto vertebral. Como consecuencia de ello, a medio o largo plazo, una columna vertebral inestable generará molestias y dolores (1).

La higiene postural y la ergonomía cumplen un papel importante en la prevención y promoción de la salud, porque a través de estas disciplinas se enseñan a hacer todo tipo de actividades del modo más seguro y liviano para nuestro cuerpo.

La etapa escolar supone un período fundamental para abordar el correcto trabajo de higiene postural (1).

El adecuado desarrollo de la columna vertebral precisa que se adopten posturas correctas durante todo el día y a lo largo del crecimiento (3).

Los escolares conocerán la higiene postural, a través de los profesionales de la salud, de preferencia el fisioterapeuta, y la enseñanza, por medio de una educación sanitaria que incidirá en aspectos ergonómicos y hábitos posturales correctos que eviten lesiones y patologías del aparato locomotor.

Aunque numerosos autores expresan la necesidad de implantar programas de educación postural en edades tempranas, existen escasas investigaciones específicas que valoren los efectos de la intervención dentro de las clases escolares sobre la columna vertebral. Hoy en día, sólo un número limitado de programas de higiene postural han sido desarrollados y evaluados (3).

En el territorio nacional “Perú”, se realizan campañas de salud en centros médicos, colegios, universidades, entre otros, que buscan concientizar la correcta postura. Profesionales de salud y docentes de educación física entre otras áreas, actualmente están preocupados por resolver la alteración postural típica en niños y jóvenes, que se encuentra a nivel de la columna vertebral, pero aun el trabajo es incipiente, se realizan campañas de descarte, pero esto no es suficiente, aún faltan recursos, materiales, concientización a los padres de familia, niños y adolescentes e interés por parte del Ministerio de Salud y Educación. En algunos centros educativos docentes de Educación Física inician el año escolar, solicitando al padre de familia un informe de evaluación postural a su menor hijo, donde se descarte pie plano y/o alguna alteración en la columna vertebral, los padres voluntariamente no buscan un conocimiento del tema, si bien es cierto algunos padres cumplen con la evaluación, otros no la realizan por medios económicos y otros porque simplemente la ignoran, esto demuestra el poco interés que se tiene al cuidado de la postura(2).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema principal

PG. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017?

1.2.2. Problemas secundarios

Ps1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la postura sedente, en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón – Trujillo 2017?

Ps2. ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre higiene postural del transporte de la mochila, bolsa o cartera, en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Objetivo general

OG. Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017.

1.3.2. Objetivos secundarios

Os1. Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la postura sedente, en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017.

Os2. Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural del transporte de la mochila, bolsa o cartera, en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

El presente estudio determinó el nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón, ya sea en el transporte de su mochila o carrito, como también la postura adoptada en diferentes juegos o actividad física. En la atención terapéutica física a los niños que presentan alteración postural se evidencia el limitado conocimiento que poseen sobre normas de higiene postural; los padres de familia prestan poco interés por conocer, descartar y/o tratar los problemas posturales de sus hijos en sus estadios

iniciales; al observar la asimetría en los segmentos del cuerpo o a la manifestación de dolor, es cuando los padres recién se preocupan por llevar a sus hijos a una consulta médica.

La investigación resulta importante para el escolar y su familia, ya que, se encontró cuanto saben los niños sobre las posturas más óptimas al desenvolverse y que posturas viciosas deben erradicar. El estudio es factible, ya que, se tiene el número adecuado de escolares, se cuenta con experiencia técnica adecuada y es abordable en cuanto al tiempo. Cumple las características de ético porque no hay invasión de la intimidad. Con la base de datos, el Tecnólogo Médico Fisioterapeuta investigador podría insertar un taller de higiene postural para todo el alumnado del Centro Educativo.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. BASES TEÓRICAS

2.1.1. LA POSTURA

La postura contemplada desde un punto de vista mecánico es el posicionamiento del cuerpo entendido como una estructura multisegmentaria. Es frecuente identificarla con la bipedestación u otras posiciones estáticas no obstante en este trabajo, partiendo de una concepción amplia se van a considerar también otras actividades no estrictamente estáticas, como la carga y descarga de pesos (4-5).

Desde los tiempos de los antiguos egipcios se conocía la relación de la salud con la columna vertebral. Hipócrates recomendaba a sus discípulos buscar en la columna vertebral la causa de muchas enfermedades (6).

2.1.1.1 COMPONENTES DE LA POSTURA

El esfuerzo invertido en numerosas situaciones escolares, laborales domésticas y de ocio, está en gran parte condicionado por la postura en la que se realiza. No sólo los movimientos que se hacen son responsables del esfuerzo, sino que existe un componente importante de lo que se denomina trabajo estático, que no es más que un trabajo de tipo isométrico (4).

En los trabajos de tipo dinámico, como por ejemplo el de las extremidades inferiores al caminar o subir escaleras los músculos se contraen rítmicamente posteriormente se relajan. Contrariamente, en los trabajos de tipo estático, como, por ejemplo: mantenerse de pie, mantener los brazos levantados o mantenerse en posición arrodillada con apoyo de las muñecas en el suelo, los músculos mantienen

su contracción a lo largo del tiempo. El componente estático en diferentes posiciones habituales en el trabajo doméstico. Se ha observado cómo respecto al consumo metabólico basal estar sentado significa un incremento entre un 3% - 5%, estar de pie incrementa de un 8% - 10%, agacharse lo incrementa entre el 50% - 60%, mientras que estar arrodillado lo incrementa entre un 30% - 40% (4).

En la escuela el trabajo estático va a ser sobre todo el de la postura sedente. Diversos autores citan la paradoja de que el trabajo de tipo estático, aunque posea un menor coste metabólico que un trabajo dinámico, a menudo produce mayor fatiga. Esto se puede explicar fisiológicamente: en el trabajo estático las contracciones isométricas aprisionan los vasos sanguíneos comprometiendo la irrigación, dificultando por tanto el aporte de oxígeno y reteniendo metabolitos resultantes del trabajo muscular, que incrementa la fatiga de los músculos (7).

En el trabajo de tipo dinámico contrariamente al anterior, el aporte de oxígeno y glucosa a través de la circulación, así como la evacuación de los metabolitos de desecho es continua, lo que supone un mayor rendimiento que en el trabajo estático (8).

Existen gran porcentaje de factores de riesgos en la sociedad entre los más frecuentes tenemos el sedentarismo, sobrepeso, falta de tonicidad abdominal, emociones negativas, movimientos bruscos del tronco al momento de girar el tronco, flexionar; las posturas en el trabajo desfavorables contribuyen a que el trabajo sea más pesado y a la larga produce daño corporal, permanecer en una sola postura o en movimientos repetitivos (9).

2.1.1.2 CONSECUENCIAS DE LOS MALOS HÁBITOS POSTURALES

Los malos hábitos posturales pueden producir contracturas musculares la cual impide que se relaje la musculatura paravertebral opuesta a la lateralización. Posiblemente desencadenando una patología orgánica inflamatoria, infecciosa o traumática. Como: dolores musculoesqueléticos (cervicalgia, dorsalgia, lumbalgia, sacralgia, tendinitis, esguinces, desgarros). Alteraciones o deformaciones posturales llámese: cifosis, escoliosis, hiperlordosis, espalda aplanada, coxa vara, coxa valga, genu varo, genu valgo, genu recurvatum, genu reflexum, pie equino, talo varo, talo valgo.

2.1.2. HIGIENE POSTURAL

Se denomina higiene postural al proceso educativo encaminado al conocimiento y desarrollo de medios para el cuidado, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias.

2.1.2.1. FACTORES

La higiene postural se compone de dos tipos de factores diferenciados: los hábitos posturales inscritos en nuestro esquema corporal son:” internos y *dinámicos*”; y “*los factores externos o ayudas*” como son el mobiliario o los espacios (son estáticos). Podemos deducir que los instrumentos o medidas estáticas que utilizamos para educar los hábitos posturales son ayudas y por lo tanto una parte de la higiene postural, pero no lo más importante ya que más depende del individuo (10).

En el ambiente escolar no es frecuente que se trate la educación postural. No obstante el niño(a) se ve sometido a ciertas posturas de riesgo que pueden provocarle fatiga, bajo rendimiento y, a la larga lesiones. Algunos trabajos proponen ejercicios de prevención de problemas en la columna de los escolares. Aun reconociendo la importancia de la columna en los problemas posturales no debería desligarse en la edad escolar el trabajo de la columna de los principios y normas que deberían regir la eficacia de los movimientos de cualquier segmento corporal.

Un factor importante agrava el problema: se trata del hecho que todo el alumnado de una misma clase utiliza el mismo mobiliario con independencia de sus dimensiones antropométricas, esto que también sucede en otros ámbitos de la vida con todo tipo de herramientas, muebles y máquinas que tienen dimensiones inapropiadas para los usuarios, refuerza la importancia de considerar siempre la herramienta, mueble o máquina, desde un punto de vista ergonómico con el fin de buscar las estrategias motrices menos perjudiciales (4).

2.1.2.2. NORMAS:

Las normas de higiene postural en las actividades de vida diaria son (11):

- *Levantamiento de peso:*

- El peso debe levantarse con las piernas, no con la espalda, colocándose en cuclillas y doblando las rodillas.
- No se debe girar o inclinar el tronco mientras se levanta una carga pesada, de lo contrario causaríamos daños en el disco y articulaciones interapofisiarias.
- Los objetos deben mantenerse cerca al cuerpo y a la altura del pecho, o sobre la cresta iliaca colgado en la espalda, o equilibrando el peso entre ambos brazos.

- Debe evitarse cargar peso por sobre el nivel de los hombros, de ser necesario, subiremos en un taburete o escalera. Si la carga es demasiado pesada se debe pedir ayuda.

- Es preferible empujar que arrastrar un objeto.

- No se deben emplear gestos bruscos queriendo aprovechar la inercia del cuerpo, la ejecución debe ser lenta y planeada.

- Mantener los pies firmes y separados.

- Bipedestación y marcha:

- No se debe permanecer de pie en una sola posición por mucho tiempo, podemos dar pequeños paseos, separar los pies y/o apoyar un pie sobre un taburete basculando la pelvis, alternando cada pie.

- En actividades de menor duración, doblaremos las rodillas ligeramente y manteniendo la espalda alineada.

- Se debe caminar con la cabeza y la espalda erguida respetando el plano horizontal de visión, mentón levemente retraído.

- Evitar colocar los hombros en antepulsión.

- Los zapatos deben ser cómodos, tacones bajos, especialmente si estaremos de pie o caminando.

- Sedestación y descanso (9):

- La altura de las sillas o sillones debe permitir que las rodillas estén alineadas con las caderas y los pies toquen el suelo, o de ser necesario usar un soporte en los pies. Además, su actitud debe ser laxa al sentarnos.

- Los apoyadores no deben provocar que los hombros se eleven o los brazos estén muy separados.

- El respaldo de la silla debe generar un apoyo estable: 10° a 15° de inclinación para leer y 15° a 20° para descansar. De tal manera, debemos apoyarnos firmemente contra el respaldo de la silla.

- Al sentarnos para conducir, debemos sentarnos cerca al volante, manteniendo los codos en ligera flexión, ya que estirarse para tomar el volante y los pedales aumenta tensión sobre la espalda.

- Acostados:

- El colchón debe ser firme.
- Se debe dormir en decúbito lateral con las rodillas dobladas, o en decúbito supino con la almohada bajo las rodillas, jamás en decúbito prono.

- Las almohadas deben adaptarse al espacio hombro-cuello de la espalda, manteniendo la alineación de la columna cervical.

Para la prevención del cuidado postural se crearon actualmente corsés para ello se realizaron estudios biomecánicos que demuestran su eficacia en limitar la movilidad lumbar y en disminuir la presión intradiscal en ciertas posturas de flexión lumbar ya que producen inmovilización segmentaria del raquis, se recomienda usar durante un periodo corto ya que puede producir atrofia de la musculatura abdominal y paravertebral creando una dependencia mecánica que producirá rigideces ligamentosas, articulares y musculares, y una dependencia psicológica del corsé (12-13).

La higiene postural se recomienda en la fase aguda de lesiones musculares mediante la fisioterapia dentro de ellos es uno de los puntos más importante, debe ser dirigido por un terapeuta, el objetivo es estirar los músculos contracturados para

que recuperen su longitud funcional, iniciar la reeducación postural el rango de movimiento con ejercicios de flexibilización (14).

Para evitar dolores musculoesqueléticos debemos cumplir las normas de higiene postural y ergonomía, ya que su finalidad es reducir la carga que soporta la espalda durante las actividades diarias (15).

Entre otras formas de evitar estos problemas es mediante programas educativos de Higiene postural donde se enseñan los hábitos correctos que eviten la sobrecarga vertebral, prevengan lesiones y dolores de espalda a través de la realización correcta de diferentes actividades de la vida diaria (7).

2.2. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

- Lorenzo Gonzáles E, García Soidán J L. 2001-2003. "Elaboración y Aplicación de un Programa de Educación Postural en Educación Secundaria" .España. Tuvo como objetivo valorar la eficacia de un programa de intervención en la asignatura de Educación Física, para que el alumnado adquiriera conocimientos básicos de la estructura y funcionamiento de la columna vertebral, tanto en el ámbito cognitivo-conductual, como a través de la higiene postural, ejercicios de fortalecimiento y flexibilización de la espalda. Tras un proceso de investigación, se puso de manifiesto la ausencia de hábitos y conocimientos del alumnado en relación con la educación postural y que a través de este programa comprendieron y mejoraron las actitudes saludables respecto a los cuidados de su espalda (10).

- Xavier Aguado J, Riera Riera J, et al. 2000 "Educación postural en primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión." España. En este artículo se justifica necesidad de la educación postural escolar y se propone tratarla desde

el área de educación física, dentro de una unidad didáctica de educación postural, sobre el manejo de las mochilas. Se pretende con ello educar al alumnado en las diferentes posturas cotidianas que va a emplear a lo largo de la vida, con el fin de rentabilizar diversas situaciones de trabajo, ocio y descanso evitando fatiga y posibles lesiones (4).

- Castro Gabriela. 2010. Nivel de conocimiento sobre higiene postural que tiene el personal docente preescolar de diferentes centros de educación inicial. Barquisimeto-Venezuela. Se concluyó que dentro de los resultados destacan que los profesores poseen un nivel deficiente de conocimientos sobre higiene postural. El mayor porcentaje de los docentes en las aulas, no le dan una atención adecuada a la problemática postural. Se recomendó al docente, prepararse para la detección y prevención de los malos hábitos de postura a temprana edad (5).

- Martínez González M., Gómez Conesa A., et al. Programas de higiene postural desarrollados con escolares. Se revisan los programas educativos sobre higiene postural desarrollados en el ámbito escolar. Se analizan 8 estudios de ámbito internacional desarrollados entre 1984 y 2007. El número de sesiones que constituyen los programas oscilan entre una y once, y la duración media es de 60 min. El contenido de la mayor parte de estos programas se centra en la recogida y el transporte de objetos, aunque encontramos trabajos que incluyen también otras conductas de riesgo para la espalda, como sentarse para comer o estudiar, o el uso adecuado de la mochila para el transporte del material escolar, la mayor parte de los estudios ponen de manifiesto la efectividad de las intervenciones educativas mediante el incremento de los conocimientos de los escolares sobre higiene postural, así como del perfeccionamiento de la ejecución de tareas. Además,

algunos estudios demuestran que los escolares son capaces de retener estas conductas hasta 2 años después de la intervención (16).

3. METODOLOGÍA

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación según Hulley Stephen B. (2014) corresponde al tipo de estudio observacional – descriptivo. Según la asignación de la exposición, se ubica en los no experimentales, ya que la exposición ocurre sin la participación del investigador y según variables que están fuera de su control.

3.2. DISEÑO DE LA INVESTIGACION

Según Hulley Stephen B. (2014), corresponde a los diseños transversales, puesto que la medición se realiza en una única ocasión, en un solo tiempo, sin período de seguimiento.

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

3.3.1. Población

La población está conformada por 316 alumnas del 5to y 6to grado de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón de Trujillo. 2017.

3.3.2. Muestra

La investigación se realizó a toda la población de 316 alumnas del 5to y 6to grado de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón.

Criterios de inclusión:

- Las alumnas del 5to y 6to grado de educación primaria del Colegio Sagrado Corazón de Trujillo.

- Las alumnas que tengan de 10-12 años de edad.

Criterios de exclusión:

Los criterios de exclusión por los cuales las alumnas no podían ser incluidas en el estudio son:

- Alumnas de otros grados, que no sean 5to y 6to de primaria.

3.4. VARIABLES, DIMENSIONES E INDICADORES

VARIABLES		DIMENSIONES
independiente	Nivel de conocimiento	-Cuestionario para evaluar el conocimiento sobre higiene postural. - Cuestionario del nivel de conocimiento ¿cuánto pesa mi mochila? - Cuestionario del nivel de conocimiento sobre la postura sedente o sentada.
dependiente	Higiene postural en escolares	-Normas a tener en cuenta sobre la postura propia al realizar distintas actividades y posturas que deben ser correctas, de igual manera con la carga de peso.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE LA RECOLECCIÓN DE DATOS

3.5.1 Técnicas

Las técnicas a utilizar en la presente investigación fueron:

- **Observación;** proceso sensorio-mental, con o sin ayuda de aparatos, hechos o fenómenos.

- **Escala de medición del tipo nominal;** no pueden realizarse operaciones aritméticas entre los posibles valores, ni tampoco puede establecerse un orden entre ellas.

- **Métodos estadísticos;** se emplearon para analizar los datos, así como la forma de presentación de los resultados.

3.5.2. Instrumentos: (por juicio de expertos)

- Cuestionario para evaluar el conocimiento sobre higiene postural.
- Cuestionario sobre nivel de conocimiento ¿cuánto pesa mi mochila?
- Cuestionario sobre nivel de conocimiento de la postura sedente.

3.5.3. Procedimientos:

- Se solicitó permiso a la directora del Colegio Sagrado Corazón de Trujillo, para desarrollar el estudio de investigación, por medio de una solicitud, adjuntando los requisitos.

- Presentación con la directora del Colegio Sagrado Corazón, presentando el documento que acredita el permiso correspondiente para realizar el trabajo de investigación.

- Los alumnos del 5to y 6to grado de primaria recibieron una explicación grupal sobre el propósito de la investigación solicitándoles su colaboración para formar parte del estudio.

- El grupo de estudio recibió el cuestionario para evaluar el conocimiento sobre higiene postural que incluye datos generales; apellidos y nombres. (Anexo 01).

- Una vez recolectados los datos que se van a estudiar. Finalmente, los resultados se procesaron de manera apropiada estadísticamente.

3.6 MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS

Para el estudio y análisis de los datos de la presente investigación se realizó un análisis cualitativo de los resultados que se obtuvieron; la estadística inferencial SPSS20 ayudó a describir mejor los resultados.

4. RESULTADOS ESTADÍSTICOS

4.1. CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

EDAD DE LA MUESTRA

Tabla N° 01. Edad de la muestra

Media	10.8
Moda	10
Desviación estándar	1,258
Mínimo	10
Máximo	12

La muestra formada por 316 alumnas del 5to y 6to grado de primaria del colegio “Sagrado Corazón” de Trujillo, presentó una edad promedio de 10.8 años, con una desviación estándar o típica de 1.25 y un rango de edad que iba desde los 10 a 12 años.

4.2. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO GRADO DE PRIMARIA DEL COLEGIO “SAGRADO CORAZÓN”

Tabla N° 02: Nivel de conocimiento sobre higiene postural

	Nivel de Conocimiento	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	76	24.05%
Regular	156	49.37%
Bueno	84	26.58%
Total	316	100.00%

La tabla N°02 nos describe el nivel de conocimiento de las alumnas del 5to y 6to grado de educación primaria del colegio “Sagrado Corazón” de Trujillo de los cuales 76 alumnas presentaron nivel de conocimiento malo, 156 en el nivel de conocimiento regular y 84 nivel de conocimiento bueno.

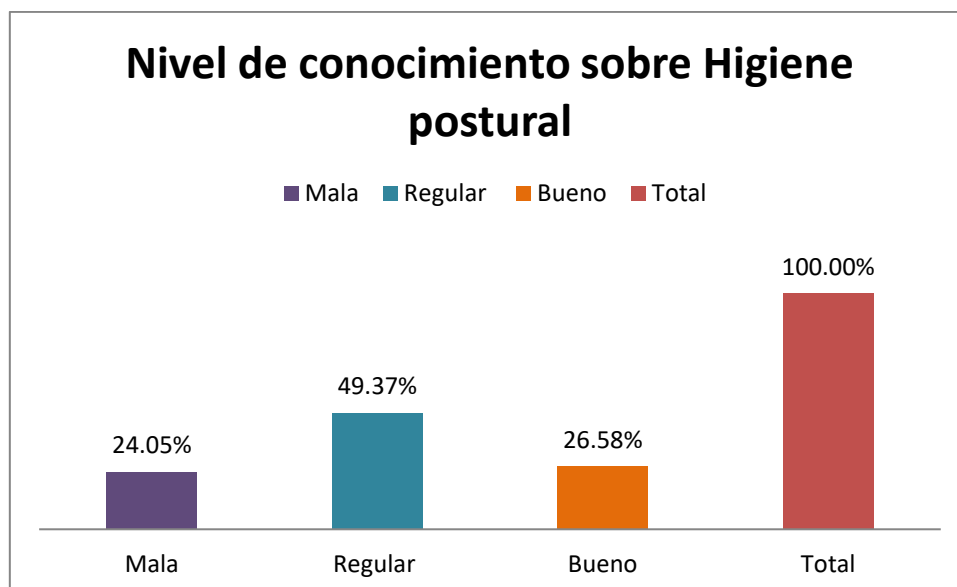


Figura N°01: Nivel de conocimiento sobre higiene postural

Los porcentajes correspondientes se muestran en la Figura N° 01.

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN LA POSTURA SEDENTE

Tabla N° 03: Nivel de conocimiento sobre la postura sedente

	Nivel de Conocimiento sobre la postura sedente	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	128	40.51%
Regular	123	38.93%
Bueno	65	20.56%
Total	316	100.00%

La tabla N°03 nos da a conocer el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la postural sedente en alumnas del 5to y 6to grado de primaria del colegio “Sagrado Corazón” en la cual se obtuvo que 128 alumnas tienen un nivel malo de conocimiento sobre higiene postural en posición sedente, 123 alumnas tienen un

regular nivel de conocimiento sobre higiene postural sedente y solo 65 alumnas tiene un nivel de conocimiento bueno.

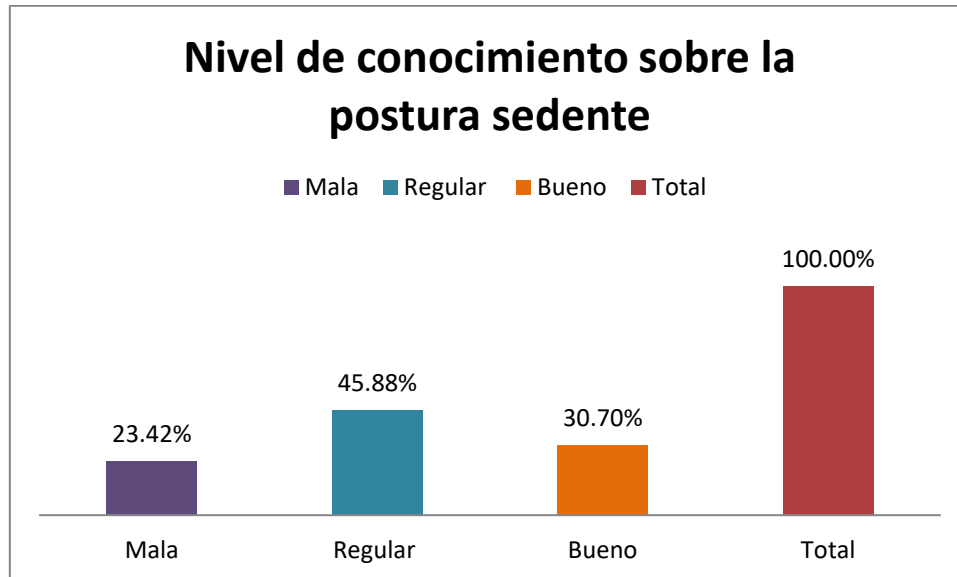


Figura N°02: Nivel de conocimiento sobre la postura sedente

Los porcentajes correspondientes se muestran en la Figura N° 02.

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE EL TRANSPORTE DE LAS MOCHILAS

Tabla N° 03: Nivel de conocimiento: ¿Cuánto pesa mi mochila?

	Nivel de Conocimiento sobre la postura sedente	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	74	23.42%
Regular	145	45.88%
Bueno	97	30.70%
Total	316	100.00%

La tabla N° 04 nos muestra el nivel de conocimiento del transporte de la mochila, bolsa o cartera, en el cual obtuvimos que 74 alumnas tiene un mal nivel de conocimiento sobre higiene postural del transporte de mochila, 145 un nivel de

conocimiento regular y 97 alumnas un buen nivel de conocimiento sobre transporte de mochilas.

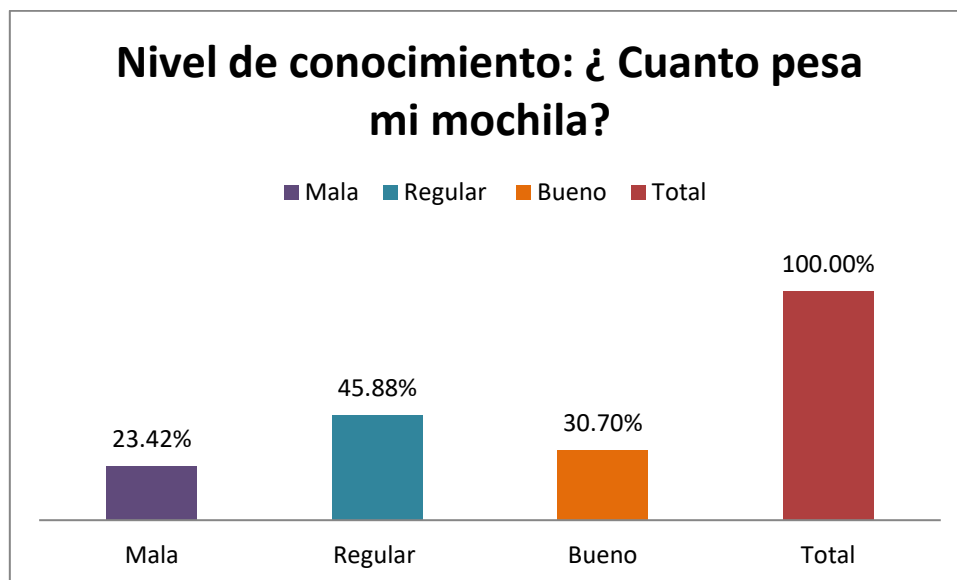


Figura N°03: Nivel de conocimiento: ¿Cuánto pesa mi mochila?

Los porcentajes correspondientes se muestran en la Figura N° 03.

4.3. DISCUSIONES DE RESULTADOS

- En la investigación "Elaboración y Aplicación de un Programa de Educación Postural en Educación Secundaria" .España 2001-2003. Gonzáles y García manifestaron la ausencia de hábitos y conocimientos del alumnado en relación con la educación postural y que a través de este programa comprendieron y mejoraron las actitudes saludables respecto a los cuidados de su espalda. En nuestro trabajo de pregrado se encontró que las alumnas del 5to y 6to de primaria del colegio Sagrado Corazón, su nivel de conocimiento sobre higiene postural era el de regular con mayor prevalencia. No se puede valorar la eficacia, porque es un estudio descriptivo, no hemos intervenido con algún programa.

- En el artículo "Educación postural en primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión." España 2000. Xavier y Riera justifican la necesidad de la educación postural escolar y se propone tratarla desde el área de educación física, dentro de una unidad didáctica de educación postural, sobre el manejo de las mochilas, pretendiendo con ello educar al alumnado en las diferentes posturas cotidianas que va a emplear a lo largo de la vida. En nuestra tesis compartimos con la idea beneficiosa de una metodología sobre educación postural impartida en los colegios, aunque en esta primera instancia contamos con la base de datos respecto al nivel de conocimientos sobre higiene postural en las escolares del 5to y 6to grado de primaria del Colegio Sagrado Corazón.

- En el estudio "Nivel de conocimiento sobre higiene postural que tiene el personal docente preescolar de diferentes centros de educación inicial. Venezuela 2010". Castro concluyó que los profesores poseen un nivel deficiente de conocimientos sobre higiene postural. El mayor porcentaje de los docentes en las

aulas, no le dan una atención adecuada a la problemática postural. En la presente pesquisa tanto la población, como el grupo etáreo incluido son diferentes, ya que son niñas de 10-12 años. Pero si analizamos desde la familia, y los profesores vienen a ser un factor predisponente para que las escolares del Colegio Sagrado Corazón se encuentren en determinado nivel de conocimiento sobre higiene postural.

- “Programas de higiene postural desarrollados con escolares.1984-2007”. Martínez y Gómez analizaron 8 estudios de ámbito internacional. El contenido de la mayor parte de estos programas se centraba en el transporte de objetos, sentarse para comer o estudiar. La mayor parte de los estudios manifestó la efectividad de las intervenciones educativas mediante el incremento de los conocimientos de los escolares sobre higiene postural. Algunos estudios demuestran que los escolares son capaces de retener estas conductas hasta 2 años después de la intervención. En nuestro trabajo sobre nivel de conocimiento en escolares del colegio Sagrado Corazón, los instrumentos de medición fueron elaborados con ítems similares a transporte de objetos, postura sedente y el uso de la mochila para el transporte escolar. Pero no se puede ahondar en la discusión porque nuestro estudio es observacional descriptivo, de tipo transversal (medido en un solo momento). Damos fe sobre el rol que cumplen las intervenciones educativas sobre higiene postural en los escolares.

4.4. CONCLUSIONES

1. Este estudio determina que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de educación primaria, prevalece el nivel regular (49.37%) con 156 alumnas, seguido del nivel bueno (26.58%) con 84 alumnas, y por último el nivel malo (24.05%) con 76 alumnas; del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017.
2. Se determina que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en la postura sedente, en escolares de 5to y 6to de educación primaria, se encuentra en el nivel malo con más alto porcentaje (40.51%), posterior el nivel regular (38.93%), y en menor porcentaje el nivel bueno (20.56%); del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017.
3. Se determina que el nivel de conocimiento sobre higiene postural del transporte de la mochila, bolsa o cartera, en escolares de 5to y 6to de educación primaria, tenemos en mayor porcentaje al nivel regular (45.88%), sucesivo el nivel bueno (30.70%), y finalmente el nivel malo con (23.42%); del Colegio Sagrado Corazón –Trujillo 2017.

4.5. RECOMENDACIONES

1. Realizar intervención educativa concerniente a la salud e higiene postural a todas las escolares del Colegio Sagrado Corazón.
2. Propiciar la participación activa de la plana docente en los temas concernientes a salud, promoción y prevención, en las aulas educativas, involucrándolos en el análisis de los factores de riesgo que podían existir, ya que importantes para la salud postural del niño.
3. Realizar charlas educativas sobre la higiene postural a los padres de familia en sus reuniones de escuela para padres de los colegios de educación primaria.
4. Debería insertarse el diseño de una unidad didáctica en la que mediante diferentes sesiones se vayan viendo estos contenidos de normas posturales, y pueda realizarse a lo largo del periodo de escolarización.
5. Se recomienda realizar investigaciones complementarias al presente tema de corte longitudinal, además de ejecutar trabajos de campo y ejecución de nuevos proyectos por parte de los estudiantes de Alas Peruanas, con la finalidad de encontrar nueva información y datos sobre los problemas posturales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- 1) García Rodríguez P L. Educación física y salud en primaria: hacia una educación corporal significativa y autónoma. Vol. 177. Inde, 2006.
- 2) Zavala Velásquez G. Alteraciones posturales de la columna vertebral dorso lumbar y el equilibrio dinámico en niños de tercer y cuarto grado del nivel primario de la institución educativa San Agustín en el distrito de Comas. [Tesis] Universidad Mayor de San Marcos; 2012.
- 3) Medina, F. Santonja, et al. "Papel del profesor de educación física ante las desalineaciones de la columna vertebral." Selección 13.1 (2004): 5-17.
- 4) Jódar, Xavier Aguado, Joan Riera Riera, et al. "Educación postural en primaria. Propuesta de una metodología y ejemplo de una sesión." Apunts. Educación física y deportes 1.59 (2000): 55-60.
- 5) Kendall ME, Peterson KF, et al. Kendall's Músculos Pruebas, Funciones y Dolor Postural. 4ª ed. España: Marbán libros; 2000.
- 6) Martínez M, Gómez A. et al. Asociación Española de Fisioterapeutas. Programas de higiene postural desarrollados con escolares. Vol. 30. 2008.
- 7) Gallardo Vidal I. Cuida tu espalda. Proyecto marco de Educación para la Salud en la escuela. Gerencia de Atención Primaria. Madrid; 2009.
- 8) López Aguilar B, Cuesta Varga A. Higiene postural y Ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. Revista de estudios de juventud, 2007, no 79, p. 147-157.
- 9) Bort Saborit N, Simó Pitarch A. Carritos o mochilas en la edad escolar. Fisioterapia, 2002, vol. 24, no 2, p. 63-72.

- 10)** Elaboración y Aplicación de un Programa de Educación Postural en Educación Secundaria. [base de datos en línea]. España: Facultad de Ciencias de la Educación, Pontevedra Universidad de Vigo; 2004. [visto 06 de enero del 2017]. Disponible en: http://webs.uvigo.es/reined/ejemplares/2/reined_02_04.pdf
- 11)** Aparicio, E. Q., Noguerras, A. M. et al. Estudio de la postura sedente en una población infantil. *Fisioterapia*, 2004, vol. 26, no 3, p. 153-163.
- 12)** Fisioterapeutas Del Servicio Gallego de Salud. Temario Específico. Editorial MAD: 2006. (1) 294.
- 13)** Diaz Davila, Galán Huaynacari, et. al. Autocuidado Físico y Emocional. En: *Reciclaje*. [visto el 09 de enero 2017]. Disponible en: http://es.slideshare.net/vaflor_cristhie/autocuidado-15660867.
- 14)** Seguro Social de Salud. Visión y Misión. [En línea]. Disponible en: <http://www.essalud.gob.pe/>.
- 15)** Bigorda Sague. Study of the effectiveness of Back School in non-specific Low Back Pain. *Rehabilitación; ELSEVIER*; 2012.
- 16)** Castro A. Gabriela, Nivel de conocimiento sobre higiene postural que tiene el personal docente de preescolar de diferentes centros de educación inicial. Barquisimeto. 2010.
- 17)** García Manzanares, González, Sunyer, Medina, Tornero, Limón. Efficacy of a Hospital Back School Program. *Rehabilitación; ELSEVIER*. [revista en internet]; 2009.
- 18)** Hulley Stephen B. Cummings Steven R. et al. *Diseño de Investigaciones Clínicas*. 4 ed. California: Wolters Kluwer; 2014.

19) Página de Salud Pública del ayuntamiento de Madrid. Las mochilas escolares y el dolor de espalda. 2011. Disponible en :<http://madridsalud.es/>

ANEXOS

ANEXO N° 1:



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....fui informado para que mi menor hija.....participe voluntariamente en la investigación **“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ESCOLARES DE 5TO Y 6TO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DEL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN –TRUJILLO 2017”** desarrollado por la bachiller **Natalí Pamela Mimbela Fune**, de la **Universidad Alas Peruanas**. Filial-Trujillo.

Yo certifico que he leído y me han explicado el objetivo de la investigación que se realizará en el mismo colegio y los beneficios si participa mi menor hija en el estudio, me han hecho saber que su participación es voluntaria y comprendo que puedo retirar mi consentimiento en cualquier momento.

Fui informado que se realizará el estudio a niñas de los grados 5to y 6to de primaria, para tener conocimiento cuanto saben sobre normas posturales y si lo están aplicando en sus actividades de la vida diaria.

Si tiene alguna duda o necesita información adicional puede comunicarse con la Bachiller: *Natalí Pamela Mimbela Fune n° fono: 9.....*

Lugar de Nacimiento..... F. de Nacimiento:

Firma.....

ANEXO N° 2:

CUESTIONARIO PARA EVALUAR EL CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE

POSTURAL

Nombre y apellidos:

PARTE A

Conocimiento Específico.

1. ¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?

- 24 – 26
- 28 – 30
- 33 – 34
- 36 – 37

2. ¿Qué entiendes con la palabra postura?

- La relación que guardan las distintas partes del cuerpo entre sí.
- Las diferentes partes del cuerpo están alineadas.
- Estado de equilibrio de músculos y huesos.
- Mantenerse recto en posición sentada o de pie.
- Todas son correctas.
- No sabe

3. Las posturas que más sobrecargan a la columna vertebral son:

- Sedestación (sentado) y bipedestación (de pie).
- Sedestación (sentado) y flexión de tronco.
- Decúbito (tumbado) y bipedestación (de pie).
- Flexión de tronco y decúbito (tumbado).

4. La curvatura de la zona lumbar se llama:

- Cifosis
- Lumbalgia
- Lordosis
- Cervical

5. ¿Cuál de estas posturas sobrecarga más los discos intervertebrales a nivel dorsal (zona media de la espalda)?

- Tumbado boca arriba.
- Sentado manteniendo una carga de 10 kilos.
- La flexión del tronco manteniendo una carga de 10 kilos.
- La bipedestación o cuando estamos de pie.

PARTE B

Higiene Postural.

1. Grado de conocimiento que posees sobre higiene de columna vertebral.

- Mucho
- Poco
- No conoce

2. ¿Conoce usted que cuidados debe tener con su columna vertebral para evitar defectos o problemas en ella?

- Si
- No

3. Cuidados que se deben tener con su columna vertebral para evitar defectos o problemas en ella.

- Cuidados al dormir
- Al cargar objetos
- Mantener columna recta
- Equilibrar los pesos

4. ¿Cada cuánto tiempo realiza ejercicios o deporte para mantener su columna recta o en buena posición?

- Ejercicios o deportes un mínimo de 3 veces por semana
- Ejercicios o deportes un mínimo de 1 vez por semana.
- Ninguna actividad.

5. ¿Realizó ayer alguna actividad que te ocasionará dolor o fatiga en cualquier parte del cuerpo?

- Si
- No

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

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

7. Para transportar una carga correctamente debo:

- Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.
- Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.
- No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.

8. Para alcanzar un objeto que está alto, es aconsejable:

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

ANEXO N° 3:

**CUESTIONARIO DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA POSTURA
SEDENTE O SENTADO**

- 1. ¿Debemos apoyar bien los pies en el suelo al estar en clases, frente a la computadora o al realizar un trabajo en el escritorio?**
 - Sí
 - No
 - No sabe

- 2. ¿Enderezar la pelvis, echando los glúteos hacia el respaldo de la silla, tendremos la cabeza con la mirada hacia delante es correcto cuando estamos sentados?**
 - Sí
 - No
 - No sabe

- 3. ¿Debemos sentarnos con las piernas cruzadas o enrolladas al estar sentado?**
 - Sí
 - No
 - No sabe

- 4. Para estudiar nuestros antebrazos deben estar semiflexionados, ¿si es posibles apoyados sobre una base?**
 - Sí
 - No
 - No sabe

ANEXO N° 4:

CUESTIONARIO DEL NIVEL DE CONOCIMIENTO ¿CUÁNTO PESA MI

MOCHILA?

1. ¿Cuántos kg se podrían llegar a transportar?

- De acuerdo al peso corporal
- 2 kg
- 3kg
- 10kg

2. ¿Por qué no es bueno cargar mucho peso en la mochila?

- Lesionaríamos la columna
- Por nada
- Se ultrajarían los cuadernos
- La mochila se podría romper

3. ¿Por qué cada uno debe ajustar la mochila a sus características?

- Por propio estilo de cada uno
- Moda
- Porque no todos tenemos la misma contextura y peso
- Porque si no se queda floja

4. ¿La mochila debe posicionarse encima o debajo de la cintura?

- Encima de la cintura
- Debajo de la cintura

5. Al transportar el material escolar en un cochecito, ¿lo llevarías atrás con tu cuerpo girado o junto al cuerpo?

- Atrás del cuerpo
- Junto al cuerpo

ANEXO N° 5:
REGISTRO FOTOGRÁFICO

