



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO**

TESIS

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.

PRESENTADO POR:

Bach. Gladys Emilia Uscamayta Alvarez

PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN
DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

LIMA – PERÚ

2020



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA DE POSGRADO**

TESIS

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.

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Desarrollo de una educación de calidad conectada al
empleo y el servicio de la sociedad

ASESOR

Dr. Richard Mariano Cucho Puchuri

DEDICATORIA

La presente investigación se lo consagro a Dios, porque me da la vida y la fortaleza para seguir adelante, esforzándome día a día para que pueda utilizar mis manos como instrumento de llevar salud a los que me necesiten.

A mi familia, Ronald, mi amado esposo, a John y André, mis hijos, quienes estuvieron conmigo apoyándome las horas que pasé en el desarrollo de esta investigación, por todo el tiempo que no les brindé.

AGRADECIMIENTO

A la Dra. Paola Vásquez por haberme inculcado a realizar la maestría; al Dr. Richard Cucho que me hizo entender el porqué de los cambios en el desarrollo del trabajo; y a nuestra querida compañera Teresa Vela, por su apoyo incondicional en el comprender, motivarnos el avanzar todos juntos hasta obtener nuestro grado de maestro.

RECONOCIMIENTO

A la Universidad Alas Peruanas, por las facilidades que me dio para realizar la docencia, así como realizar la maestría y a los diferentes asesores que me ayudaron con este trabajo de investigación, finalmente a mi familia que en todo momento me ayudaron y proporcionaron los materiales.

ÍNDICE

| | Pág. |
|--|-----------|
| CARÁTULA..... | i |
| DEDICATORIA..... | iii |
| AGRADECIMIENTO..... | iv |
| RECONOCIMIENTO..... | v |
| ÍNDICE..... | vi |
| RESUMEN..... | ix |
| ABSTRACT..... | x |
| LISTA DE TABLAS..... | xi |
| LISTA DE FIGURAS..... | xii |
| INTRODUCCIÓN..... | xiv |
| CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 15 |
| 1.1 Descripción de la realidad problemática..... | 15 |
| 1.2 Delimitación de la investigación..... | 16 |
| 1.2.1 Delimitación espacial..... | 16 |
| 1.2.2 Delimitación social..... | 16 |
| 1.2.3 Delimitación temporal..... | 17 |
| 1.2.4 Delimitación conceptual..... | 17 |
| 1.3 Problemas de investigación..... | 17 |
| 1.3.1 Problema principal..... | 17 |
| 1.3.2 Problemas específicos..... | 17 |
| 1.4 Objetivos de la investigación..... | 18 |
| 1.4.1 Objetivo general..... | 18 |
| 1.4.2 Objetivos específicos..... | 18 |
| 1.5 Justificación e importancia de la investigación..... | 18 |
| 1.5.1 Justificación..... | 18 |
| 1.5.2 Importancia..... | 19 |
| 1.6 Factibilidad de la investigación..... | 19 |
| 1.7 Limitaciones del estudio..... | 19 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL..... | 21 |
| 2.1 Antecedentes del problema..... | 21 |

| | | |
|--|---|-----------|
| 2.1.1 | Internacionales..... | 21 |
| 2.1.2 | Nacionales..... | 24 |
| 2.2 | Bases teóricas..... | 25 |
| 2.2.1 | Técnicas de postura corporal | 25 |
| 2.2.1.1 | Actitud postural..... | 25 |
| 2.2.1.2 | Higiene postural..... | 30 |
| 2.2.2. | Hábitos de estudio..... | 32 |
| 2.2.2.1 | Lugar de estudio..... | 34 |
| 2.2.2.2 | Condiciones personales..... | 35 |
| 2.3 | Definición de términos básicos..... | 35 |
| CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES..... | | 40 |
| 3.1 | Hipótesis general..... | 40 |
| 3.2 | Hipótesis específicas..... | 40 |
| 3.3 | Definición conceptual y operacional de las variables..... | 41 |
| 3.4 | Cuadro de operacionalización de variables..... | 42 |
| CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN..... | | 43 |
| 4.1 | Tipo y nivel de investigación..... | 43 |
| 4.1.1 | Tipo de investigación..... | 43 |
| 4.1.2 | Nivel de investigación..... | 43 |
| 4.2 | Métodos y diseño de investigación..... | 43 |
| 4.2.1 | Métodos de la investigación..... | 43 |
| 4.2.2 | Diseño de la investigación..... | 44 |
| 4.3 | Población y muestra de la investigación..... | 44 |
| 4.3.1 | Población..... | 44 |
| 4.3.2 | Muestra..... | 45 |
| 4.4 | Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 45 |
| 4.4.1 | Técnicas..... | 45 |
| 4.4.2 | Instrumentos..... | 46 |
| 4.4.3 | Validez y confiabilidad..... | 49 |
| 4.4.4 | Procesamiento y análisis de datos..... | 50 |
| 4.4.5 | Ética en la investigación..... | 51 |

| | |
|--|----|
| CAPÍTULO V: RESULTADOS | 52 |
| 5.1 Análisis descriptivo..... | 52 |
| 5.2 Análisis inferencial..... | 60 |
| 5.2.1 Prueba de normalidad de datos..... | 60 |
| 5.2.2 Contrastación de hipótesis | 61 |
| CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN DE RESULTADOS | 64 |
| CONCLUSIONES..... | 66 |
| RECOMENDACIONES..... | 67 |
| FUENTES DE INFORMACIÓN..... | 68 |
| ANEXOS..... | 74 |
| 1. Matriz de consistencia..... | 75 |
| 2. Instrumento de recolección de datos | 77 |
| 3. Validación de expertos..... | 79 |
| 4. Tabla de la prueba Aiken | 84 |
| 5. Copia de la data procesada..... | 86 |
| 6. Consentimiento informado..... | 88 |
| 7. Declaración de autenticidad del informe de tesis..... | 89 |
| 8. Informe del Asesor..... | 90 |

RESUMEN

La investigación buscó determinar la relación entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudios en estudiantes de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, en la localidad de Pueblo Libre, Lima, durante el período 2019. Se realizó con una muestra poblacional no probabilística, de 30 estudiantes del Sexto Ciclo; el enfoque fue cuantitativo, tipo básico, descriptivo correlacional y de corte transversal. El cuestionario del conocimiento de postura corporal y los hábitos de estudio, fue revisado y analizado mediante técnica de juicio de expertos. La confiabilidad se revisó con el Alfa de Cronbach, empleando la estadística con el programa SPSS. Se usaron técnicas de inducción, deducción, síntesis y en lo estadístico, lo descriptivo e inferencial para descifrar los datos recogidos. Los resultados permitieron contrastar las hipótesis planteadas, obteniendo las siguientes conclusiones: la hipótesis general obtuvo un Sig. (bilateral) menor de 0,05 donde se aceptó la hipótesis alterna, obteniendo el valor de $\rho = 0,851$, siendo una correlación positiva intensa entre ambas variables. En la primera hipótesis específica, se aceptó la hipótesis alterna, donde la dimensión actitud postural y la variable hábitos de estudio presentaron relación significativa, siendo una correlación positiva moderada media entre ambas. En la segunda hipótesis específica, se aceptó la hipótesis alterna, donde la dimensión higiene postural y la variable hábitos de estudio presentaron una correlación positiva moderada alta entre ambas.

Palabras clave: actitud postural, higiene postural, ambiente de estudio, condiciones personales, alteraciones posturales.

ABSTRACT

The research sought to determine the relationship between knowledge of body posture techniques and study habits in students of the specialty of Physical Therapy and Rehabilitation of the Alas Peruanas University, in the town of Pueblo Libre, Lima, during the period 2019. It was carried out with a non-probabilistic population sample of 30 students from the Sixth Cycle; the approach was quantitative, basic type, descriptive, correlational and cross-sectional. The body posture knowledge and study habits questionnaire was reviewed and analyzed using an expert judgment technique. Reliability analysis was through Cronbach's alpha, using statistics with the SPSS program. Induction, deduction, synthesis and statistical, descriptive and inferential techniques were used to decipher the collected data. The results allowed us to contrast the proposed hypotheses, obtaining the following conclusions: the general hypothesis obtained a Sig. (Bilateral) less than 0.05 where the alternative hypothesis was accepted, obtaining the value of $\rho = 0.851$, being a strong positive correlation between both variables. In the first specific hypothesis, the alternative hypothesis was accepted, where the postural attitude dimension and the study habits variable presented a significant relationship, with a moderate positive mean correlation between both. In the second specific hypothesis, the alternative hypothesis was accepted, where the postural hygiene dimension and the study habits variable showed a moderate high positive correlation between both.

Keywords: postural attitude, postural hygiene, study environment, personal conditions, postural alterations.

ÍNDICE DE TABLAS

| | | |
|-----------|---|----|
| Tabla 1. | Operacionalización de variables..... | 42 |
| Tabla 2. | Docentes expertos que validaron instrumentos | 49 |
| Tabla 3. | Rango de confiabilidad Alfa de Cronbach..... | 50 |
| Tabla 4. | Estadística de fiabilidad..... | 50 |
| Tabla 5. | Valoración del nivel de correlación según Rho de Spearman..... | 51 |
| Tabla 6. | Frecuencias y porcentaje de la variable técnicas de postura corporal..... | 53 |
| Tabla 7. | Frecuencias y porcentaje de la variable hábitos de estudio..... | 54 |
| Tabla 8. | Frecuencia y porcentaje de la dimensión higiene postural..... | 55 |
| Tabla 9. | Frecuencia y porcentaje de la dimensión higiene postural..... | 56 |
| Tabla 10. | Tabla cruzada de técnicas de postura corporal y hábito de estudio.... | 57 |
| Tabla 11. | Tabla cruzada de actitud postural y hábitos de estudio..... | 58 |
| Tabla 12. | Tabla cruzada de higiene postural y hábitos de estudio..... | 59 |
| Tabla 13. | Prueba de normalidad..... | 60 |
| Tabla 14. | Correlación entre las variables técnicas de postura corporal y hábitos de estudio..... | 61 |
| Tabla 15. | Correlación entre actitud postural y hábitos de estudios..... | 62 |
| Tabla 16. | Correlación entre higiene postural y hábitos de estudios..... | 63 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | | |
|----------|---|----|
| Tabla 1. | Distribución en porcentaje de la variable técnica de postura corporal..... | 53 |
| Tabla 2. | Distribución en porcentaje de la variable hábitos de estudio..... | 54 |
| Tabla 3. | Distribución en porcentaje de la dimensión actitud postural..... | 55 |
| Tabla 4. | Distribución en porcentaje de la dimensión higiene postural..... | 56 |
| Tabla 5. | Comparación en porcentaje de las variables técnicas de postura corporal y hábitos de estudio..... | 57 |
| Tabla 6. | Comparación en porcentaje de la actitud postural y hábitos de estudio..... | 58 |
| Tabla 7. | Comparación en porcentaje de higiene postural y hábitos de estudio. | 59 |

INTRODUCCIÓN

Los estudios sobre las consecuencias de la postura estática del individuo han demostrado que ésta produce cambios en el equilibrio corporal global; estos cambios son de índole física, motora, cognitiva, social y emocional y son causados por las experiencias vividas, por la especificidad y complejidad de las actividades que se realizan y las diferentes condiciones que pueden animar o desanimar al explorar el inicio y continuidad de un movimiento.

El ser humano posee la aptitud de reajustar y corregir toda alteración espacial de los segmentos corporales, en relación con la posición de pie; pero, cuando, por diversas causas, se altera la capacidad para mantener una postura corporal normal se desarrollan deformidades que repercuten negativamente, de ahí la importancia de vigilar y favorecer la práctica de hábitos posturales adecuados como prevención eficaz contra los dolores músculo-esqueléticas que se presentan en la edad adulta.

El estudiante universitario enfrenta cotidianamente durante su quehacer académico, diversas actividades en las que necesita organizar el tiempo, el espacio y el ambiente en el que estudia; asimismo, conocer de técnicas y métodos que le permitan crear hábitos de estudio para obtener un mejor aprendizaje.

Es en estas circunstancias en las que se producen limitaciones funcionales en el movimiento causados por la inadecuada postura al estudiar se propuso promover las técnicas de higiene postural que se presentan en esta investigación con el propósito de desarrollar buenas actitudes posturales y utilizarlas en beneficio de los adecuados hábitos de estudio.

La investigación se estructuró en cinco capítulos. En el primer capítulo, se describió el problema, se delimitó el estudio, se formularon los problemas y objetivos,

se justificó y reconoció la importancia del estudio, así como la factibilidad y limitaciones. El segundo capítulo, presentó el marco teórico conceptual y antecedentes del problema, las teorías científicas y los conceptos básicos. En el tercer capítulo, se planteó las hipótesis, lo mismo que las variables, sus definiciones y su operacionalidad.

En el cuarto capítulo, se describió el diseño metodológico, la población y muestra, la selección y recolección de datos. El quinto capítulo, detalló los resultados con su análisis descriptivo e inferencial. El sexto capítulo, realizó la discusión de los resultados obtenidos haciendo la contrastación con las hipótesis y se llegaron a las conclusiones según los objetivos. Se dieron recomendaciones y finalmente las fuentes de información utilizadas en el desarrollo del trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Las variables en estudio del conocimiento de la postura corporal que se presentaron en el ámbito mundial, como referencia en España, y que según Kendall (1985), quien sostuvo que las causas de las alteraciones posturales se producían por repeticiones de hábitos inadecuados, como el sedentarismo, buscaba la necesidad del conocimiento de higiene postural, muy útil en lograr posturas saludables.

En Latinoamérica, países como México, Costa Rica, Cuba y Colombia, sostuvieron que ocho de cada diez personas habrían presentado alguna disfunción a nivel de columna vertebral, según la Organización Mundial de la Salud (2010), y en la actualidad se ha incrementado. Los estudiantes universitarios realizan sus actividades académicas de manera sedentaria y no adoptan la práctica de hábitos posturales saludables, con mayor razón si son del área de salud, al no haber adquirido el compromiso de aplicar su conocimiento de higiene postural, para dar mejor servicio a sus futuros pacientes.

En el Perú, los manejos de hábitos de estudios han sido considerados factores determinantes para el éxito académico, pero que ello implicaba que no es sólo el acto de estudiar sino el cómo deberían realizarlo poniendo en práctica los hábitos saludables de la postura.

En la Escuela de Tecnología Médica de la Universidad Alas Peruanas, la gran mayoría de ellos, presentaban también alteraciones posturales, produciéndoles disfunciones musculares; esto se hacía tan natural que frecuentemente se movían en horas de clase, ya sea por encontrar una posición cómoda, o porque el inmobiliario, es decir, las carpetas o las mesas de trabajo, la pantalla del multimedia, las camillas o tarimas que se usaban para las prácticas, no eran las más adecuadas. El docente, se percató, que los estudiantes universitarios tomaban muy poca importancia a la actitud adecuada de su auto postura, sin concientizar que esto les traería, más adelante, deficiencias en su desempeño laboral. Podían ser capaces de realizar acciones voluntarias aconsejadas por el especialista, en cualquier postura deficiente que afecte sus actividades académicas y evitar así deformidades que alteren su calidad de vida. Los especialistas proponen medidas preventivas y eficaces de hábitos posturales correctos desde la infancia. La toma de decisiones que el estudiante asuma dependía si tomaban conciencia de una higiene postural adecuada; si seguían las recomendaciones. Ante tal situación, se pudo proponer diseño de acciones, a partir de las competencias del proceso de enseñanza-aprendizaje, y la concientización de una higiene postural adecuada; que se refleje en el éxito académico del estudiante.

1.2 DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.2.1 Delimitación espacial.

La presente investigación se elaboró en la Escuela de Tecnología Médica, de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, situada en Calle Pedro Ruiz Gallo N°521, Pueblo Libre; teniendo como referencia la cuadra 10 de la Av. Brasil, entre los distritos de Breña y Pueblo Libre.

1.2.2 Delimitación social.

El trabajo de investigación estuvo conformado por estudiantes del VI ciclo de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, que se caracterizó por ser un grupo entre 22 y 45 años y la mayoría son de género femenino. Son jóvenes

que, muchos proceden de educación pública y gran parte de ellos trabajan y estudian, tienen carga familiar, otros pocos son del interior del país y viven solos. Algunos provienen de escuelas privadas y tienen todo el apoyo familiar dedicándose sólo a estudiar.

1.2.3 Delimitación temporal.

El presente trabajo se desarrolló de mayo del 2019 y concluyó en marzo del 2020.

1.2.4 Delimitación conceptual.

El trabajo de investigación tuvo a las siguientes variables y estuvo basado en trabajos publicados sobre postura corporal: Ruth Rosero y Paola Vernaza (2010), Naranjo Urzaiz A., Cisneros Acosta L. (2011), Florence Kendall (1985), Elizabeth Kendall y Patricia Geise (2000), Pilar Andújar y Fernando Santonja (1996), José Pazos y José Aragunde (2000), Pierre Gagey y Bernard Weber (2001), Adrián Vidal (2016), Pedro López (2000), Juan Reyes, Melba Tovar, Roberto Escalona y Carmen De Jesús (2008). Estos autores propusieron la importancia de la postura corporal saludable en la vida del estudiante universitario. En relación a los hábitos de estudio, tenemos Claudia Hernández, Nicolás Rodríguez y Ángel Vargas (2012), Rocío Alcalá (2011), Juan Grados y Rosa Alfaro (2015), Miguel Dorregaray (2017), Jenny Espinoza (2017), Fabiola Cruz (2011), Fabiola Cruz y Abel Quiñones (2011), Mario Fisfalen (2016), Pérez de Vegas, M., y Silva Acosta, Z. (2014). Estos autores proponen la importancia de la aplicación de los hábitos de estudio para mejorar la calidad del aprendizaje en el estudiante.

1.3 PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.3.1 Problema principal.

¿Cuál es la relación entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019?

1.3.2 Problemas específicos:

- ¿Cuál es la relación entre la actitud postural en una postura estática y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019?
- ¿Cuál es la relación entre la práctica de técnicas de higiene postural en una posición sedente y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019?

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

1.4.2 Objetivos específicos.

- Determinar cuál es la relación entre la actitud postural en una postura estática y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.
- Determinar cuál es la relación de la práctica de técnicas de higiene postural en una posición sedente y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

1.5 JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Justificación.

Según Bernal (2010), “la justificación de un estudio de investigación puede ser de carácter teórico, práctico o metodológico” (p. 106). Por lo que, el trabajo justificó

los inconvenientes entre las variables, haciendo posible hallar soluciones al vínculo entre ellas, teniendo en cuenta que, puede proporcionar valiosa información a los docentes, estudiantes y otras escuelas académicas. El estudio benefició a los estudiantes, en especial a los de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas; ellos realizaron una revisión de las buenas técnicas de postura corporal.

1.5.2 Importancia.

El trabajo tuvo el propósito de precisar la relevancia que representaban las variables, relacionándolas mediante estadísticos y verificados con la contrastación de las hipótesis, el cual benefició, de manera muy práctica, porque aportó información que sirvió como base para que los estudiantes conocieran los factores intervinientes en hábitos de estudio y revisaran sus técnicas de buena postura corporal.

1.6 FACTIBILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El trabajo fue viable, se contó con el apoyo de la dirección de la Escuela de Tecnología Médica, el asesoramiento de los docentes de la Escuela de Posgrado y sus estudiantes del Sexto Ciclo. De manera virtual se efectuaron los cuestionarios y los resultados, gracias a la buena disposición de los estudiantes; la situación de crisis de salud que se vive en el Perú y el mundo, ha permitido que la labor grupal, lejos de ser traba, haya hecho posible concretar la tesis. Se concluyó de manera satisfactoria, esperando que el resultado permitiera la transformación de una situación actual en una mejor situación para el futuro.

1.7 LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN.

El presente trabajo tuvo algunas limitaciones que no influyeron significativamente en los resultados de la investigación. Entre las limitaciones que se presentaron tenemos:

- Negativa de algunos estudiantes para brindar facilidades en la aplicación de los instrumentos, pero ello se superó previa coordinación y comunicación con los delegados de aula en momento adecuado.

- Escasa información para la aplicación de antecedentes en estudios de tesis aplicada a la variable técnicas de buena postura y hábitos de estudio, se superó buscando otros tipos de investigaciones como libros, revistas, fuentes de información bibliográfica de estudios nacionales e internacionales relacionadas a estas variables, todo de manera virtual.
- El tiempo, factor fue escaso para quién teníamos responsabilidades laborales y familiares; sobre todo por la situación de pandemia vivida y el aislamiento social, a esto le agregábamos la desventaja de nuestro estado de salud, por la infección, la pérdida de nuestros seres queridos, e incluso pérdida de nuestros trabajos que influenciaron en disminución de la economía de nuestro hogar. Pero pese a todo seguimos adelante hasta concluir nuestro trabajo de investigación.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

2.1.1 Internacionales.

- Aristegui (2015), en su tesis doctoral tuvo como objetivo describir los hábitos y conocimientos de higiene postural, su preocupación se centró sobre la prevalencia precoz del dolor de espalda infantil en niños de 8 a 10 años de las escuelas de la Ciudad de Donostia-San Sebastián y sensibilizar a la población sobre la higiene postural según avance la edad. El autor tomó en cuenta la edad, entre 9, 13 y 15 años y encontró localización del dolor en la cervical, 10%, 7% y 15%; en la dorsal, 20%, 13% y 35%; y en la lumbar, 4%, 22% y 36%, respectivamente. Calvo-Muñoz, en el 2012, realizó un estudio sobre la prevalencia del dolor lumbar en la niñez y en los años siguientes; concluyó que, en el sexo femenino, su prevalencia era más alta que la de varones, de 69,3%, a un 57%. El autor llegó a la siguiente conclusión, que tenían que tomar consciencia de los malos hábitos posturales para evitar que provoquen la aparición de dolor de espalda conforme avance la edad.

- Bedolla (2018), en su investigación tuvo como objetivo identificar hábitos y técnicas de estudio y contribuir en mejorar el rendimiento académico. Realizó un estudio a 62 estudiantes ingresantes al nivel universitario; donde al inicio aplicó un cuestionario con las variables, luego se implementó y realizó una primera evaluación, y al final se percibió que la implementación de este programa, daba la posibilidad de reforzar estrategias para adquirir aprendizajes sustentables sobre este tema. El autor llegó a la conclusión en la importancia de implementar programas educativos para fomentar hábitos y técnicas de estudio entre los universitarios, observando variación de la conducta en algunos de ellos y que estos saberes fortalecían sus conocimientos y habilidades.
- Guerrero (2017), en su tesis tuvo como objetivo determinar las alteraciones posturales que se presentaban por la cantidad de peso que llevan en sus mochilas y para ello, trabajó con una muestra constituida por 146 escolares, entre 6 a 11 años. Del total de encuestados se encontró que, el 84,62% caminaba desde sus hogares a la escuela y viceversa, el 40% de ellos se demoraba hasta 30 minutos, de manera que el 62,50% presentaba cansancio y el 70,19% refería dolor en los hombros; finalmente a la evaluación postural, la alteración más frecuente fue hipercifosis con 56,7% siendo que la mayoría llevaba un peso mayor del 10% del corporal total permitido, contrastando de esta manera que un excesivo peso mochila ocasionaba la presencia de alteraciones posturales con respectivas dolencias. La autora concluyó que la mayoría de los escolares llevaba más peso en sus mochilas que lo indicado, aumentó su cansancio, aparición precoz del dolor de espalda y las alteraciones posturales que interferían en sus rendimientos académicos. Recomendó realizar charlas y concientizar higiene postural para prevenir dichas alteraciones.
- Jiménez (2017), en su tesis tuvo el propósito de determinar las actitudes posturales, en posición sedente, de los escolares durante su horario de clase. La investigación era de carácter descriptiva, cuantitativa y cualitativa. Evaluó a una muestra poblacional de 195 alumnos entre 6 y 13 años y analizó la postura

que adoptaban. La postura sedente anterior con un 49 %, sedente con flexión de la columna vertebral, en un 57%, apoyo al fondo del asiento en un 54%, y con la columna cervical en flexión, en un 50%. La mayoría de escolares no adoptaban la postura sedente correcta. Estas formas diferentes de sentarse, estaban relacionadas con el mobiliario, el uso de las mochilas, y otros aspectos, los que afectaban al sistema músculo esquelético. El autor llegó a la conclusión en la necesidad de proponer, diseñar un plan de prevención y promoción para que los alumnos presenten actitud postural adecuada en sedente.

- Pineda y Alcántara (2017), en su investigación tuvo el propósito de determinar la relación entre las variables en una institución universitaria. El estudio, de enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional y diseño transversal, trabajó una muestra probabilística no experimental de 238 estudiantes. La recolección de datos que utilizó, proporcionó una confiabilidad de 0.89 que evaluó las dimensiones de hábitos de estudio. Los resultados demostraron que existía una relación significativa entre las variables. Los autores concluyeron que existía una asociación entre las dos variables.
- Vidal (2016), en su investigación se propuso revisar la literatura bibliográfica sobre postura corporal y programas de higiene postural en escolares para prevenir molestias en la espalda; el autor mostró que la adopción de malos hábitos y actitudes posturales aumentaron en los alumnos y que afectaron sus actividades de vida en las escuelas; observó la presencia temprana de diversas patologías de la columna vertebral. Según el estudio, el número de alumnos que presentaron dolor lumbar, aumentó en los últimos años; las chicas, en un 69% y los chicos en un 51%, antes de los quince años, afectando el rendimiento escolar. El autor concluyó la necesidad de enseñarles, en clases de Educación Física, pautas de higiene postural para disminuir las alteraciones posturales y promover la actividad física, evitando así el sedentarismo; ya que por evidencia científica se conoce un incremento de las malas posturas.

2.1.2 Nacionales.

- Gómez (2016), en su tesis tuvo el propósito de establecer un programa para posturas saludables que permitan disminuir el dolor postural en el personal administrativo de dicha institución. Participaron una población de 74 trabajadores administrativos, su enfoque cuantitativo de diseño cuasi-experimental longitudinal con el propósito de determinar la efectividad del programa a través de dar conocimiento y práctica. Consideró que los límites entre la buena y la mala postura estaban relacionados con el género, la edad y el biotipo del individuo entre otros factores. Observó que no contaban con condiciones adecuadas del ambiente de trabajo y no tenían los conocimientos sobre la postura saludable sin complicaciones patológicas. El instrumento usado fue la Escala Visual análoga. Luego de este diagnóstico se aplicó un conjunto de ejercicios a la muestra y se evaluó los resultados a través de la prueba de McNemar; con ello se determinó que el dolor se redujo en gran medida y se comprobó que el programa educativo *Postura saludable*, aplicado a los trabajadores, tuvo un buen funcionamiento. La autora concluyó que el programa fue efectivo.
- Laguna (2018), en su tesis tuvo como objetivo relacionar las variables realizando un método descriptivo correlacional con una población de 110 estudiantes, aplicó el Inventario de Hábitos de Estudio y Aprendizaje Significativo y el cuestionario para ambas variables. Los resultados indicaron un nivel de significancia 0.05. La autora concluyó que existe correlación alta y directa entre hábitos de estudio y aprendizaje significativo.
- Ocares, Ocares, y Ocares (2017), en su trabajo de investigación se propuso determinar la relación entre los hábitos de estudio y el aprendizaje en estudiantes del 6° grado de primaria. La muestra poblacional no probabilística fue con 130 estudiantes. La metodología empleada fue hipotético-deductiva. Aplicaron el instrumento en base al cuestionario de hábitos de estudio, constituido por 53 preguntas en la escala de Likert y para el aprendizaje lo establecido por Ministerio de Educación. Los autores concluyeron que existen evidencias de correlación alta entre las variables.

- Paredes (2018), en su tesis tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre las variables en estudiantes universitarios. Se trabajó con una población de 281 estudiantes con enfoque cuantitativo y una muestra probabilística. Se aplicó pruebas educativas, donde la información procesada de las variables, mediante el SPSS, ofreció a los estudiantes, estrategias y herramientas necesarias para culminar su vida universitaria. La autora de este trabajo de investigación concluyó que la relación entre las variables fue significativa y positiva para el éxito académico de los estudiantes universitarios.
- Pizarro (2016), en su trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables en escolares del nivel primario. Realizó el estudio con una muestra poblacional de 105 escolares; con un diseño transversal analítico. Utilizó un cuestionario para recolectar datos sobre el tipo y uso de mochila en los escolares. Aplicó el Test de Adams y una Ficha de Evaluación Postural para analizar las alteraciones posturales. Los resultados arrojaron que casi el 50% usaban inadecuadamente la mochila y les ocasionaba escoliosis. El autor llegó a la conclusión que existe una relación entre el uso inadecuado de la mochila y la escoliosis en los escolares.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Técnicas de postura corporal.

Se puede entender mediante la literatura revisada en el texto de Tribastone (1991) que la postura corporal de cada individuo se debe mantener bien alineada, se encuentre en movimiento o quieto y sea que adopte cualquier posición, esto ayuda a evitar alteraciones músculo-esqueléticas en los estudiantes.

Según Kendall (1985) define la postura como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento” (p. 4).

Palos (2007) describe la postura como “la disposición relativa de las partes del cuerpo en un estado de equilibrio en todo momento dado, e influenciado por factores como la gravedad, las estructuras anatómicas, así como también por la cultura, la

religión, las emociones y el medioambiente en el que se desarrollan las personas” (p. 26).

Daza (2007) señala que la postura “es la composición de todas las articulaciones en un momento dado, de forma que la postura adecuada debería ser aquella que implicara un mínimo de tensión y rigidez conduciendo a la máxima eficacia en el movimiento del cuerpo” (p. 233).

Kendall, Kendall y Geise (2007) definen que “la postura correcta representa una alineación con un máximo de eficiencia fisiológica y biomecánica, lo cual lleva a un mínimo de esfuerzo y tensión” (p. 70).

Tribastone (1991) afirma que “la postura es una forma de lenguaje en la que cada individuo se mueve expresando su sentir, considera además que el tono muscular, no sólo es la base de adaptación postural, sino que es la expresión de las emociones y actitudes” (p. 43).

Trew y Everett (2006) definen que “la postura es la alineación de los segmentos corporales, de manera que la posición del cuerpo permite la participación del individuo en actividades funcionales” (p. 232).

Castro (2009) citado por Vidal (2016, p. 38) indica a la postura como “la posición que nuestro cuerpo adopta cuando estamos sentados, de pie o corriendo”.

Se puede entender mediante la literatura revisada que se considera postura correcta a una alineación simétrica corporal en relación con la columna vertebral, (Pérez y Suárez, 2018, p. 122).

Hernández y Velásquez (2004) conceptualizan que la postura corporal consiste en “un juego de equilibrio de diferentes partes del cuerpo que tienen como objetivo fundamental el mantenimiento de la posición erguida del ser humano” (p. 236).

Morente (2008) define la postura corporal como un concepto dinámico, que nos acompaña toda la vida; “es el equilibrio de determinados grupos musculares para fijar una posición rígida e inflexible y mantenerse erguido” (p. 163).

Mendieta (2016), considera que una buena postura corporal es “aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, y que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos” (p. 30).

En la opinión de Castro (2009) citado por Rosero y Vernaza (2010, p. 71), señalan la existencia de factores que influyen sobre la postura como el cansancio que conlleva a una actitud encorvada, que si se expresa baja autoestima o timidez se mantiene la cabeza baja y los hombros adelante.

Rosero y Vernaza (2010) manifiestan que una postura eficiente permite una alineación adecuada con poco gasto energético, evitando fatiga, dolor e incomodidad que ocasionen trastornos músculo esqueléticos (p. 10).

2.2.1.1 Actitud postural.

Andújar, Santonja, García y Rodríguez (1996) conceptualizan la actitud postural como un “conjunto de gestos o posiciones que hacen que las posturas sean correctas o viciosas, de manera dinámica y se adopta desde el nacimiento y varía a lo largo de la vida” (p. 135).

Según la literatura revisada de Kendall et al. (2007) definen “actitud postural es un proceso de búsqueda continua, siempre dinámica que nos permite la adaptabilidad necesaria para ir organizándonos en torno a nuestras necesidades de manera eficiente y cómoda” (p. 52).

Pazos y Aragunde (2000, p. 10), citando a Cantó y Jiménez (1998), comentan que “la actitud postural no es la misma en todos los individuos, sino que cada uno tiene su propia auto postura”.

Daza (2007) describe las alteraciones posturales se dan “por las diferentes actividades que generan sobrecarga estática y funcional en el cuerpo y su posición en la gravedad, que se manifiestan en posturas limitantes” (p. 233).

Pazos y Aragunde (2000) exponen que “una buena educación de la actitud desde muy temprano nos ayudaría a no tener que padecer de ciertas alteraciones de desequilibrios posturales, pero nunca es demasiado tarde para aprender a respetar nuestro cuerpo” (p. 51).

Estos mismos autores señalan la existencia de componentes psicológicos, sociales, afectivos, cognitivos y motoras, que se relacionan con la actitud postural según el estado de ánimo, si les va bien, adoptan una postura segura y erguida, pero si les va mal, muestran una actitud encorvada (Pazos y Aragunde, 2000, p. 12).

Rodríguez y Casimiro (2000), afirman que las alteraciones posturales “son las desviaciones de la postura correcta, por lo que el organismo sufre de diversas modificaciones a causa de incorrectas posturas, acciones nocivas constantes, falta de actividad física y sedentarismo, esto provoca que se altere nuestra postura” (p. 28).

a. Actitud cifótica.

Rojas (2016) menciona la cifosis como “el aumento anormal de la convexidad posterior de la columna torácica y sugiere estiramiento diario de la columna” (p. 32).

Cailliet (1997) define cifosis como el “incremento de la curvatura convexa posterior de la columna vertebral en plano sagital” (p. 21).

Se puede entender mediante la literatura revisada, que la actitud cifótica siempre adopta un incremento de la convexidad en la región dorsal, de forma redondeada, no hay deformaciones óseas y está relacionada con el desequilibrio de la actitud en general y dependerá de la genética del individuo. Entre las causas que conllevan a esta actitud, está una astenia, general u ocasional, sedentarismo, deficiencias fisiológicas, malos hábitos posturales, laxitud e hipotonía muscular (Pascale, 2008, p. 10).

b. Actitud escoliótica.

Se ha revisado la literatura de Santonja, Rodríguez, Andújar, y López, (2004) que la “actitud escoliótica es la presencia de una curvatura en el plano frontal sin rotación vertebral” (p. 7). Puede corregirse con un movimiento voluntario o cambios de posición. Se produce por disimetría en miembros inferiores, desnivel de hombros y/o escápulas, por una posición antálgica para intentar evitar o disminuir un dolor o por malos hábitos posturales. Estos mismos autores utilizan el test de Adams para diferenciar entre actitud escoliótica y escoliosis.

Souchard y Ollier (2002), califican a la actitud escoliótica como “inclinación lateral de las vértebras, sin rotación de las apófisis espinosas hacia la concavidad” (p. 52). Consideran que es reductible en cambios de decúbito.

c. Postura estática.

Miralles y Puig (1998) conceptualizan a la postura estática como “la posición relativa del cuerpo en el espacio donde se relacionan entre sí las diferentes partes para vencer la fuerza de la gravedad con pocos esfuerzos musculares” (p. 295). Se refiere a cómo se mantiene firme cuando no está en movimiento, se esté sentado, de pie o echado.

Daza (2007) define postura estática como la “alineación corporal mantenida en todos sus segmentos en una situación específica de quietud (decúbito, sedente, bípeda, etc.)” (p. 234).

d. Postura dinámica.

Miralles y Puig (1998) conceptualizan a la postura dinámica como “el control de la actividad neuromuscular para mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación” (p. 295). Se refiere a cómo se sostiene el cuerpo al moverse, cuando está caminando, corriendo o al agacharse para recoger algo.

Daza (2007) define postura dinámica como “la actitud corporal y de los segmentos adoptada durante el movimiento (actividades cotidianas, caminar, correr, entre otras)” (p. 234).

e. Postura inadecuada.

Martínez (2011) expresa que la postura inadecuada “es una condición que se origina por hábitos incorrectos que se repiten con alta frecuencia en la vida cotidiana de las personas” (p. 160). Ésta demanda un esfuerzo excesivo ocasionando un desequilibrio entre las diferentes partes del cuerpo, provocando fatiga y lesiones musculoesqueléticas.

2.2.1.2 Higiene postural.

López y Cuesta (2007, p. 148) definen higiene postural como “acciones para adoptar hábitos posturales adecuados en nuestra vida diaria o reeducar aquellos que son incorrectos, evitar sobrecarga vertebral y prevenir lesiones y dolores de espalda”.

Castillo (2000) sostiene que higiene postural “es un conjunto de normas posturales, que tienden a evitar factores mecánicos y de sobrecarga de la columna vertebral” (p. 464).

Guerrero (2011) menciona que “la higiene postural son medidas o normas que puede adoptar el individuo para el aprendizaje correcto de las actividades o hábitos posturales que adquiere durante su vida, así como las medidas que faciliten la reeducación de éstos, adquiridos de manera incorrecta” (p. 46).

Gómez y Méndez (2000) conceptualizan que la “higiene postural son hábitos correctos que evitan la sobrecarga vertebral y previenen lesiones y dolores de espalda a través de la realización correcta de diferentes actividades de la vida diaria” (p. 132).

Pazos y Aragunde (2000) nos mencionan que “debemos preocuparnos por el bienestar de nuestra columna vertebral a lo largo de toda la vida, en todos los actos cotidianos y en nuestro tiempo libre” (p. 51).

Los mismos autores opinan que desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, sea en la posición de pie o sentado; tenemos que corregir nuestra estabilidad corporal, para evitar tensiones que nos ocasionen trastornos músculo-esqueléticos.

Se sugiere, mediante la literatura revisada, para la buena práctica de mantener posturas adecuadas, no permanecer demasiado en una misma posición; alternar actividades de pie, sentado o en movimiento; tomar pausas breves entre las diferentes actividades; modificar de manera adecuada los muebles y el ambiente cuidando la espalda.

La higiene postural es una disciplina que ayuda a disminuir dolores de espalda. Está relacionada a dos factores: Factores internos: inmersos en el esquema corporal, interna y dinámica. Factores externos que comprenden los muebles y el ambiente donde se desenvuelve la persona.

a. Posición en decúbito dorsal o supino.

Según la literatura revisada de Andújar et al. (1996) la posición decúbito supino, es cuando la persona se encuentra en horizontal, boca arriba, con los brazos al costado del cuerpo y las piernas extendidas. Se recomienda uso de almohada baja cuidando la región cervical y colocar un cojín debajo de las rodillas para disminuir la lordosis lumbar.

b. Posición en decúbito ventral o prono.

La misma literatura revisada de Andújar et al. (1996), en la posición decúbito prono, la persona se encuentra horizontal, boca abajo, sobre el pecho y el abdomen, la cabeza girada hacia lateral, y los brazos al costado del cuerpo con las piernas extendidas. Esta posición es la menos recomendada, provoca sobrecarga en la región cervical y lumbar; aumenta la lordosis lumbar y dificultades respiratorias. Se recomienda colocar una almohada debajo del abdomen.

c. Posición en decúbito lateral.

Se puede deducir respecto a la revisión de textos que, en esta posición, la persona se encuentra de lateral derecho o izquierdo. La cabeza y el tronco deben estar bien alineados, el brazo y la pierna del lado en que está apoyado se encuentran flexionados en ángulo recto; el otro brazo y pierna están extendidos. Se recomienda la cabeza apoyada sobre una almohada no muy alta, para evitar tensión de la musculatura del cuello; si se flexionaran las dos piernas se podrá colocar una almohada entre las rodillas.

d. Posición sedente.

Miralles y Puig (1998) dicen que “la postura sedente es la posición en la que la base de apoyo está formada por la cara posterior de los muslos y los pies” (pp. 302-303).

Trew y Everett (2006) mencionan que “la postura sedente es más estable ya que requiere menos gasto de energía para mantenerla, en comparación con la postura de bipedestación” (pp. 236-237).

Según literatura revisada se encuentra que la postura sedente presenta ventajas como disminuir la carga fisiológica, fatiga menos por lo tanto hay poco gasto energético; alivia el peso en los miembros inferiores y proporciona estabilidad corporal. Pero su gran desventaja es ser poco saludable cuando se mantiene con frecuencia durante tiempos prolongados. Presentan ciertas pautas para mantener una posición lo más correcta posible como apoyar ambos pies en el suelo o el uso de unos apoyapiés, contar con un apoyabrazos y un respaldar.

e. Posición bípedo.

Se puede deducir respecto a la literatura revisada de Andújar et al. (1996) que la posición bípeda se caracteriza por mantener, en vertical, la alineación corporal con cabeza y tronco alineados, brazos laterales al cuerpo, manos en pronación y pies dirigidos hacia adelante, con ligera separación.

En una bipedestación estática prolongada, el cuerpo tiende a mantener activos los músculos posturales anti gravitatorios. El estudiante en su jornada, sobrecarga la musculatura cervical y lumbar, aumentando la lordosis lumbar; puede aparecer fatiga muscular, provocando dolores músculo-esqueléticos.

2.2.2 Hábitos de estudio.

Quelopana (1999) explica que el hábito “es una costumbre para hacer algo como natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudio sin necesidad de ordenar de nuevo para hacerlo; una persona no nace con el hábito; éste se adquiere y se aprende todo estudiante requiere y necesita desarrollarlo” (p. 45).

Vigo (2008) señala que "el estudio es el proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto, en otras palabras, es el proceso que realiza el estudiante para aprender nuevas cosas" (p. 22).

Belaúnde (1994) define hábito de estudio "forma como el individuo se enfrenta al quehacer académico cotidiano; costumbre natural de aprender constantemente y organizarse en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar" (p. 148).

Poves (2001) indica que "el hábito de estudio es una acción que se realiza en forma diaria y a la misma hora aproximadamente, la reiteración de ésta conducta en el tiempo va generando un mecanismo inconsciente" (p. 72).

Hernández (1988) define a los hábitos de estudio como "un conjunto de hábitos de trabajo intelectual que afectan a las funciones de motivación, condiciones físicas y destrezas instrumentales básicas para el estudio" (p. 58).

Martínez, Pérez y Torres (1999) señalan que los hábitos de estudio son "la práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito efectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden" (p. 58).

Cano, Rubio y Serrat (2010) opinan que "el estudiante planifique sus sesiones de trabajo y estudio lo más eficaz posible, con la finalidad de aprender y mejorar el rendimiento de sus estudios" (p. 184).

En consideración a los aportes bibliográficos, se deduce que estudiar debe realizarse en forma regular, en el mismo lugar y a la misma hora; es un proceso consciente, que requiere tiempo y esfuerzo, y que implica la adquisición de conceptos, hechos, principios, procedimientos y relaciones dentro de un contexto.; al iniciar la universidad, el estudiante se encuentra con contenidos y niveles de exigencia mayores.

2.2.2.1 Lugar de estudio.

Soto (2004) menciona que “las formaciones de hábitos de estudio inciden directamente en disponer de un lugar de estudio de uso exclusivo, el cambio de sitio, no favorece la concentración; el lugar debe ser agradable, bien ventilado, silencioso, la luz debe de provenir de su izquierda, el aseo y el orden completan las condiciones” (p. 114).

En la opinión de Jiménez y Gonzáles (2005) que si el estudiante de verdad quiere aprovechar al máximo su tiempo deberá tener en cuenta que su lugar de estudio sea un espacio cómodo y acogedor, que esté aislado sin ruidos, con buena iluminación, temperatura adecuada, buena ventilación, mobiliario adecuado y que siempre esté limpio y ordenado (pp. 19-20).

Fernández (2014) comenta que “el espacio físico y el entorno en que se encuentra el estudiante para su aprendizaje es un determinante definitivo que puede afectar su desempeño en cualquier ámbito. El ambiente de estudio se puede definir por las condiciones en el aspecto familiar, académico y personal” (p. 9).

a. Lugar fijo de estudio.

Alcalá (2011) menciona que “El lugar donde siempre se estudie tiene que ser muy cómodo sin distractores, mantener y guardar silencio, con iluminación, de ser posible natural y no en oscuridad para que se presente la fatiga” (p. 4).

Habiendo revisado la bibliografía de la autora, es conveniente que el estudiante use siempre el mismo ambiente de estudio en lo posible, que asocie esta idea.

b. Condiciones del ambiente de estudio.

Soto (2004) señala que el ambiente debe tener una mesa amplia, silla con respaldar que facilite una postura recta y un estante cercano para disponer, de manera inmediata del material de trabajo y de consulta (p. 114).

Ruiz (2015, p. 6) opina que “El ambiente de estudio es un aspecto muy importante que el estudiante tiene que cuidar y mantener en unas condiciones adecuadas cuando esté realizando una actividad intelectual”.

La autora indica que el lugar de estudio debe reunir condiciones indispensables, si el estudiante está dispuesto aprovechar al máximo sus horas de estudio y que sea de calidad. Además de que el ambiente sea luminoso, tranquilo, cómodo y tenga el mobiliario adecuado, con todos sus materiales que requiera, esto se podrá evidenciar en su rendimiento.

En ocasiones, ocurre por alguna circunstancia no se puede utilizar el lugar de estudio y en consecuencia hay que buscar otro lugar alternativo para el desempeño de las actividades académicas. Este lugar alternativo podrá ser cualquiera otra zona de la casa, la biblioteca, la casa de un compañero, etc.

c. Mobiliario para el ambiente de estudio.

El mobiliario debe estar constituido por una mesa y una silla. Debe cumplir con las condiciones mínimas para favorecer los hábitos de estudio; la mesa debe ser amplia para mantener el orden y el alcance para el material que pueda utilizar, y evitar distracciones y pérdida de tiempo. La altura ideal de la mesa debe ser acorde a la altura del estudiante y evitar incomodidad y mala postura. La silla debe ser tener una altura adecuada y ser lo más anatómico de acuerdo al estudiante.

d. Planificar el tiempo de estudio.

En las actividades cotidianas de la vida, así como en el estudio, es necesario la organización y distribución adecuada del tiempo y los recursos.

Jiménez y González (2004) manifiesta que “La organización proporciona una idea general de todo el trabajo a realizar” (p. 25).

Fernández (2014, p. 18) involucra planificar los tiempos de estudio, así como también los de descanso.

2.2.2.2 Condiciones personales.

Según Fernández (2014) opina que el estudiante debe tener en cuenta que el estudio es una verdadera profesión, debe ser constante y tener claro que traerá sus inconvenientes (p. 43). El practicar buenos hábitos de estudio implica tener en cuenta

el bienestar de sus necesidades básicas, como: 1. El descanso, lo importante que es dormir las horas necesarias para mantenerse atentos y activos. 2. Su alimentación: ingerir alimentos de preferencia energéticos, y evitar los que puedan provocar indigestión. Esto les ayudará a concentrarse. 3. Su nivel de relajación, cuando se mantiene en un estado de estrés su estado de concentración disminuye, para esto debe proponerse a realizar ejercicio físico, para mantenerse conectado con su quehacer académico.

a. Hábitos de concentración.

Salas (2014) y Ballenato (2005) mencionados por Alcalá (2011) manifiestan que se debe tomar en cuenta, si el estudiante se distrae con facilidad en clase, el nivel de comprensión para el estudio, el interés y organización de su trabajo académico; conceptualizan que la concentración es mantener la máxima atención en un tiempo prolongado (p. 6).

b. Motivación para el estudio.

Naranjo (2009) define que la motivación es “el conjunto de razones por las que las personas se comportan de las formas en que lo hacen. El comportamiento motivado es vigoroso, dirigido y sostenido” (p. 53).

Ramos (2014) comenta que la motivación “constituye un aspecto en cada persona de vital importancia, ya que es la encargada de hacer que la persona haga o no determinados actos” (pp. 8-9).

La misma autora opina que cada persona es responsable de plantearse objetivos determinados en la vida y ser capaz de llegar a cumplirlos, o al menos intentarlo.

Según García y Doménech (2002), detallan que la motivación “es un conjunto de procesos implicados en la activación, dirección y persistencia de la conducta” (p. 25).

Estos autores explican que para aprender es importante poder y querer hacerlo; y esto implica las capacidades, conocimientos, estrategias acompañados de la disposición y la intención para lograrlo.

De la literatura revisada de los diferentes autores, se puede deducir que siendo la motivación una de las principales influencias en el conseguir las expectativas de éxito en el estudiante, éste debe ser consciente, que lograr satisfacción personal requiere de esfuerzo y sacrificio; complementado por el interés que demuestre por aprender y la simpatía hacia el docente permitiéndole la atención permanente en clase.

Vildoso (2003), comenta que “en la motivación no solo interviene el aspecto intelectual sino también el aspecto emocional. De allí que para aprender por sí sola las repeticiones son insuficientes” (p. 6).

c. Problemas familiares.

El ambiente familiar alrededor del estudiante puede ejercer una influencia directa, positiva o negativa, al favorecer o ser indiferentes en sus hábitos de estudio, a estimularlos a ser mejores o a recibir críticas; o puede influenciar, de manera indirecta la armonía o desarmonía de su hogar, donde aprende hacer frente a las adversidades sean económicas o de relaciones interpersonales y los resultados pueden ser positivos o negativos en su condición de estudiante.

d. Condiciones económicas.

La situación socioeconómica que en muchos casos obliga a los estudiantes a trabajar, para colaborar con el sustento familiar es una realidad en muchos países como el nuestro. Para el desarrollo de sus hábitos de estudio, muchas veces el estudiante no cuenta con los recursos económicos para libros y material de estudio y tiene necesidad de trabajar para sostener sus estudios, o a la familia y esto limita el tiempo que requiere para estudiar.

e. Estados y hábitos psicológicos.

El comentario que Horna (2001, p. 57) menciona, dice que los factores psicológicos, son de difícil control, pero pueden ayudarse con relajación adecuada. El estudiar diario y analizar en qué áreas encuentra más problemas y cuáles son las prioridades inmediatas para a partir de ahí elaborar un horario, les da confianza y serenidad, a su vez les permite mostrarse más relajados. La efectividad del estudiar-aprender puede verse afectada por un excesivo número de horas de trabajo, falta de descanso, mala postura al sentarse en aula o en el trabajo; esto los conlleva a la apatía y desinterés en el estudio.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Ambiente.** “Lugar natural en el que sucede un hecho, sino como factor cultural que lo determina, lo facilita y lo condiciona de modo favorable o desfavorable” (Galimberti, 2012, p. 56).
- **Aula.** “Espacio físico en donde se desarrolla el proceso de enseñanza aprendizaje” (Picardo, 2005, p. 27).
- **Conocimiento.** “Información que el individuo posee en su mente, personalizada y subjetiva, relacionada con hechos, procedimientos, conceptos, interpretaciones, ideas, observaciones, juicios y elementos que pueden ser o no útiles, precisos o estructurables” (Alavi y Leidner, 2003, p. 19).
- **Clase.** “Orden o número de personas del mismo grado, generalmente organizado por grupos etarios homogénicos, y administrados en un lazo de tiempo definido” (Picardo, 2005, p. 45).
- **Columna vertebral.** “Estructura ósea constituida por 33 vértebras superpuestas, alternadas por discos fibrocartilagosos” (Andújar et al. 1996, p. 21).
- **Concentración.** “Mantenimiento prolongado y en el máximo grado de la atención, habilidad fundamental para el aprendizaje o proceso de conocimiento” (Alcalá, 2011, p. 6).
- **Docente.** “Profesional cuya función es el ejercicio de la docencia o conducción del proceso de enseñanza-aprendizaje en un nivel educativo dado, también conocido como profesor o maestro” (Picardo, 2005, p. 92).
- **Dolor.** “Experiencia sensorial y emocional no placentera que se asocia con daño real o potencial a órganos o tejidos” (Consuegra, 2010, p. 81).
- **Dolor de espalda.** “Molestia caracterizada por una sensación de tensión muscular o de rigidez localizada en la parte posterior del tronco” (Vidal, 2016, p. 62).
- **Escoliosis.** “Patología de la columna, también conocida como desvío lateral de la columna vertebral, que puede ser estructural, en presencia de gibosidad con la flexión del tronco para frente, o no estructural” (Rojas, 2016, p. 32).
- **Estudiante universitario.** “Aquel que se encuentra realizando estudios en la universidad, cuyo desarrollo académico es vital; y lo vincula al ámbito profesional y personal en la toma de decisiones; mayor responsabilidad y

relaciones interpersonales hasta alcanzar su título universitario” (Molina, Pérez, Suárez y Rodríguez, 2007).

- **Estudio.** “Proceso realizado por un estudiante mediante el cual trata de incorporar nuevos conocimientos a su intelecto, es decir, es el proceso para aprender nuevas cosas” (Vigo, 2008, p. 22).
- **Hábito.** “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas” (Guirao, 2013, p. 243).
- **Motivación.** “Palanca que mueve toda conducta, la que nos permite provocar cambios tanto en el nivel académico como de la vida en general” (Olcese y Soto, 2007, p. 19).
- **Motivación para el estudio.** “Capacidad que pueden poseer los estudiantes para poder aprender por sí mismo, cuando tiene el suficiente interés por hacerlo” (Paredes, 2018, p. 46).
- **Organización.** “Proceso mediante el cual las partes se distinguen y se coordinan entre sí para formar un todo funcional” (Galimberti, 2002, p. 772).
- **Técnica.** “Actividad rutinaria, repetitiva y mecánica; es un procedimiento para resolver ejercicios” (Pozo y Gómez, 2006, p. 59).
- **Terapia física.** “Arte de curar que utiliza todas las técnicas del movimiento y los agentes físicos, complementándose entre sí, según la afección a tratar” (Xhardez, 1985, p. 5).
- **Universidad.** “Multitud de todas las cosas; la concreción significativa y significadora del desenvolvimiento multidisciplinario, es decir, el lugar en donde las múltiples disciplinas convergen” (Picardo, 2005, p. 351).
- **Validez.** “Precisión con que una prueba mide los resultados específicos en el objetivo sometido a comprobación” (Picardo, 2005, p. 364).

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1 HIPÓTESIS GENERAL

Existe una relación significativa entre las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- Existe una relación significativa entre la actitud postural y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

- Existe una relación significativa entre la higiene postural y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

3.3 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE VARIABLES

3.3.1 Variable X: Técnicas de postura corporal.

Definición conceptual: la postura corporal es un concepto dinámico, nos acompaña durante toda nuestra vida; “es el equilibrio de diferentes partes del cuerpo con el objetivo fundamental de mantener una posición erguida” (Morente, 2008).

3.3.2 Variable Y: Hábitos de estudio.

Definición conceptual: Belaúnde (2004), sostiene que los hábitos de estudio son el “modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico” (p.73). Esto conlleva a que el individuo se organice en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos para estudiar.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) conceptualizan que “Una definición conceptual trata a la variable con otros términos, es como una definición de diccionario especializado, y que la definición operacional indica cómo vamos a medir la variable” (pp. 119-120).

3.4 CUADRO DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Tabla 1.

Operacionalización de variable

| Variable 1 | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de valores |
|------------------------------|--|---|------------------|---------------------------|-------------------|
| Técnicas de postura corporal | "Posturas adoptadas en el desarrollo de las actividades de vida cotidiana" (Delgado y Tercedor, 2002, p. 167). | Ajuste de la conducta adaptativa motriz para una mejor comprensión de la postura. | Actitud postural | Actitud cifótica | 0 – 5 |
| | | | | Actitud escoliótica | 0 – 5 |
| | | | | Postura estática | 0 – 5 |
| | | | | Postura dinámica | 0 – 5 |
| | | | | Postura inadecuada | 0 – 5 |
| | | Desarrollo y consolidación de hábitos conductuales, educacionales y posturales. | Higiene postural | Posición decúbito supino | 0 – 5 |
| | | | | Posición decúbito prono | 0 – 5 |
| | | | | Posición decúbito lateral | 0 – 5 |
| | | | | Posición sedente | 0 – 5 |
| | | | | Posición bípedo | 0 – 5 |

| Variable 2 | Definición Conceptual | Definición Operacional | Dimensiones | Indicadores | Escala de valores |
|--------------------|---|--|------------------------|---|-------------------|
| Hábitos de estudio | "Modo como el individuo se enfrenta cotidianamente a su quehacer académico" Belaunde (2004, p. 73). | Espacio físico y el entorno en que se encuentra el estudiante para su aprendizaje. | Lugar de estudio | Ubicar lugar de estudio fijo. | 0 – 5 |
| | | | | Acondicionar lugar de estudio fijo. | 0 – 5 |
| | | | | Mobiliario adecuado para estudio en casa | 0 – 5 |
| | | | | Aplicar higiene postural en lugar de estudio. | 0 – 5 |
| | | | | Planificar tiempo de estudio. | 0 – 5 |
| | | Cualidades mínimas de inteligencia y aptitudes específicas, así como una buena actitud hacia el estudio. | Condiciones personales | Hábitos de concentración | 0 – 5 |
| | | | | Motivación para el estudio | 0 – 5 |
| | | | | Problemas familiares | 0 – 5 |
| | | | | Condiciones económicas | 0 – 5 |
| | | | | Estado y hábitos fisiológicos | 0 – 5 |

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACIÓN

4.1.1 Tipo de Investigación.

En esta investigación, de tipo básico, su objetivo es buscar el avance científico y aumentar los conocimientos teóricos, siendo un estudio formal porque persigue las generalidades con vista al desarrollo de teorías basadas en principios y leyes. Se le denomina también como pura o fundamental (Tamayo y Tamayo, 2004, p. 80).

4.1.2 Nivel de Investigación.

El nivel fue descriptivo correlacional; porque nos permitió detallar situaciones, buscando especificaciones de propiedades importantes de personas o grupos que son sometidos a análisis; es correlacional porque está orientado a medir el grado de relación que existe entre dos variables planteadas en una misma muestra donde se empleará técnicas estadísticas y de correlación. (Hernández et al., 2014, pp. 92-93).

4.2 MÉTODOS Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

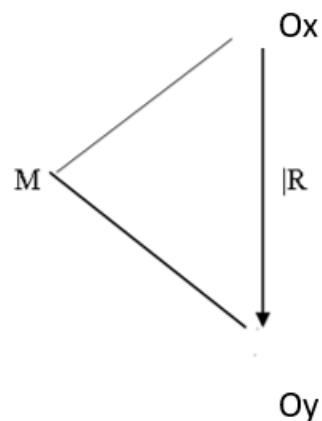
4.2.1 Métodos de Investigación.

Son procedimientos y técnicas que deben utilizarse, de manera correcta en las etapas del proceso de investigación. Calduch (2014, p. 28).

El método de investigación utilizado en el presente trabajo es hipotético-deductivo.

4.2.2 Diseño de la Investigación.

Hernández et al. (2014, p. 152) mencionan que un diseño no experimental considera aspectos existentes no causadas en la investigación de quien lo realiza. Esta investigación fue no experimental, transversal, con enfoque cuantitativo. Con este diseño se obtuvieron datos, se describió las variables y se analizó su incidencia y relación en un tiempo definido. El esquema del diseño fue de la siguiente manera:



Donde:

M = Muestra poblacional

Ox = Observaciones de la primera variable

Oy = Observaciones de la segunda variable

R = Niveles de relación descriptiva y casuística entre las variables concurrentes.

4.3 POBLACIÓN Y MUESTRA DE LA INVESTIGACIÓN

4.3.1 Población.

Según Hernández et al. (2014), definen población como el “conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 175). La población objeto de este trabajo de investigación estuvo conformada por los 30 estudiantes del VI ciclo de Terapia Física y Rehabilitación.

4.3.2 Muestra.

Es la fracción representativa de una colectividad lograda con el fin de investigar las características de ellas. La muestra de la investigación no probabilística y estuvo conformada por 30 estudiantes; los estudiantes fueron invitados y aceptaron participar en el estudio de forma voluntaria.

Hernández et al. (2014, p. 237) mencionan que, “éstas muestran, no todos los elementos de la población tienen la probabilidad de elegir formando parte de la muestra, siendo representativos”. Siendo la población pequeña, se eligió la misma muestra por ser representativa.

4.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

4.4.1 Técnicas.

Ander-Egg (1995) afirma que las técnicas de la investigación científica son los procedimientos y medios que utiliza el investigador para permitir el funcionamiento de los métodos (p. 42).

Técnicas de recolección.

- Observación: detectando características del problema.
- Análisis de documentos, registrando información de bibliotecas asociado a antecedentes y a la teoría de la investigación. Se aplicó durante todo el proceso investigativo.
- Fichaje: registrando citas textuales de autores y teorías de estos.
- Encuesta. Aplicadas con el fin de obtener información de variables.

Técnicas de procesamiento de datos.

- Juicio de expertos. Con fines de validar el cuestionario investigativo; considerando la prueba piloto a los estudiantes, previo a aplicar la muestra dando resultado con observaciones de contenido y redacción.
- Se tomaron en cuenta las medidas: media, mediana, moda, varianza, covarianza y dispersión.
- Tablas y figuras. Válidos presentando los datos, como también las características de dimensiones e indicadores de las variables.

4.4.2 Instrumentos.

Son los recursos o medios materiales que se utilizaron para registrar información o datos y almacenarlos. El “*Cuestionario para la evaluación de Postura Corporal y Hábitos de estudio*” contiene 20 ítems distribuidos en dos secciones, 10 ítems para medir la postura corporal y 10 ítems para los hábitos de estudio.

MATRIZ DE ELABORACION DE INSTRUMENTO

| | |
|--|--|
| TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN | |
| 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. | |
| OBJETIVO GENERAL | |
| Determinar la relación entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. | |
| VARIABLE X | TÉCNICAS DE POSTURA CORPORAL |
| DEFINICION CONCEPTUAL | Conjunto de conocimientos y aplicación de posturas y movimientos para actividades cotidianas de la vida. |
| DEFINICIONES OPERACIONALES | Ajuste de la conducta adaptativa motriz para una mejor comprensión de la postura. |
| | Desarrollo y consolidación de hábitos conductuales, educacionales y posturales. |

| DIMENSIONES | INDICADORES | REDACCIÓN DE ITEMS | ESCALA DE MEDICIÓN | TIPO DE INSTRUMENTO | | |
|-----------------------------------|--|---|---|---|--|--|
| Actitud Postural | Actitud cifótica | 1. Reconoce usted la actitud que adopta el individuo en plano sagital de la columna dorsal. | (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre | Cuestionario para evaluar la postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes universitarios. | | |
| | Actitud escoliótica | 2. Reconoce usted la actitud que adopta el individuo en plano frontal de la columna vertebral. | | | | |
| | Postura estática | 3. Reconoce usted la postura de cómo se mantiene el cuerpo cuando no está en movimiento, esté sentado, de pie o durmiendo. | | | | |
| | Postura dinámica | 4. Reconoce usted la postura de cómo se sostiene su cuerpo al moverse cuando camina, corre o se agacha para recoger algo. | | | | |
| | Postura inadecuada | 5. Reconoce usted si su postura demanda un esfuerzo excesivo, que le ocasiona un desequilibrio en la relación que guardan entre sí, las diferentes partes de su cuerpo. | | | | |
| Higiene postural | Posición decúbito supino | 6. Pautas de cuidado del estudiante en posición decúbito supino. | | | | |
| | Posición decúbito prono | 7. Pautas de cuidado del estudiante en posición decúbito prono. | | | | |
| | Posición decúbito lateral | 8. Pautas de cuidado del estudiante en posición decúbito lateral. | | | | |
| | Posición sedente | 9. Pautas de cuidado del estudiante en posición sedente. | | | | |
| | Posición bípedo | 10. Pautas de cuidado del estudiante en posición bípedo. | | | | |
| VARIABLE Y | HÁBITOS DE ESTUDIO | | | | | |
| DEFINICION CONCEPTUAL | Patrón conductual aprendido que se presenta mecánicamente ante situaciones específicas generalmente de tipo rutinaria, | | | | | |
| DEFINICIONES OPERACIONALES | Sitio adecuado y condicionado para estudiar. | | | | | |
| | Condicionantes ejercidos por el ambiente que nos rodea y por nosotros mismos. | | | | | |

| DIMENSIONES | INDICADORES | REDACCIÓN DE ITEMS | ESCALA DE MEDICIÓN | TIPO DE INSTRUMENTO | | |
|------------------------|---|---|---|---|--|--|
| Lugar de estudio | Ubicar lugar de estudio fijo. | 11. Estudia en un mismo lugar, con espacio suficiente y sin mucho ruido. | (1) Nunca (2) Casi nunca (3) A veces (4) Casi siempre (5) Siempre | Cuestionario para evaluar la postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes universitarios. | | |
| | Acondicionar lugar de estudio fijo. | 12. El lugar de estudio se mantiene limpio y bien ventilado. | | | | |
| | Aplicar higiene postural en lugar de estudio. | 13. Reconoce y aplica la higiene postural en posición sedente en su lugar de estudio. | | | | |
| | Utilizar mobiliario en lugar de estudio. | 14. Considera que el mobiliario que utiliza en el lugar de estudio es adecuado para mantener una actitud postural correcta. | | | | |
| | Planificar tiempo de estudio. | 15. Organiza su tiempo de estudio considerando períodos de descanso. | | | | |
| Condiciones personales | Hábitos de concentración | 16. Concentra su atención mientras está en clases. | | | | |
| | Motivación para el estudio | 17. Presenta una actitud positiva al momento de estudiar o aprender. | | | | |
| | Problemas familiares | 18. Tiene en cuenta los problemas afectivos en tiempo de estudio. | | | | |
| | Condiciones económicas | 19. Tiene necesidad de trabajar para sostener sus estudios. | | | | |
| | Estados y hábitos psicológicos | 20. Acostumbra a hacer descansos cuando aumenta el tiempo que dedica al estudio. | | | | |

4.4.3 Validez y confiabilidad.

a) El instrumento denominado “*Cuestionario para la evaluación de Postura Corporal y Hábitos de estudio*” fue revisado y analizado por un jurado de expertos, para lo cual se invitó a cinco investigadores universitarios, las observaciones y sugerencias hechas fueron integralmente levantadas cumpliendo con los estándares investigativos.

Para analizar la validez del constructo se utilizó el Test de Esfericidad de Bartlett y la Medida de Adecuación del Muestreo de Káiser Meyer-Olkin. El análisis de la confiabilidad por consistencia interna se realizó a través del Coeficiente Alfa de Cronbach.

Tabla 2.

Docentes expertos que validaron instrumentos

| No. | Docentes expertos | Universidad |
|-----|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Dra. Basilisa Esperanza Ciudad Siccha | Universidad Tecnológica del Perú. |
| 2 | Dra. Sipriana Lila Toledo Espinoza | Universidad Nacional de Educación. |
| 3 | Ms. Amalfi Foy Valencia | Universidad Nacional de Educación. |
| 4 | Ms. Juan Miguel Malpartida Robles | Universidad Nacional de Educación. |
| 5 | Ms. Raúl Germán Jurado Párraga | Universidad Nacional de Educación |

Fuente: *Elaboración propia*

Fiabilidad de variables.

El coeficiente aplicado, que mide la consistencia interna de ítems, forma una escala de medida llamada Alfa de Cronbach, y según su valor tienen su valoración respectiva.

Tabla 3.

Rango de confiabilidad Alfa de Cronbach

| Coefficiente de Alfa | Rango |
|----------------------|--------------|
| >0.9 a 0.95 | Excelente |
| >0.8 | Bueno |
| >0.7 | Aceptable |
| >0.6 | Cuestionable |
| >0.5 | Pobre |
| >0.5 | Inaceptable |

Fuente: *Frias (2019, p. 7)*

Tabla 4.

Estadística de fiabilidad

| Estadísticas de fiabilidad | |
|----------------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,946 | 20 |

De los datos que se procesaron con el software SPSS, se obtuvo el valor de 0,941 de confiabilidad mediante Alfa de Cronbach, con este resultado se reconoce la estabilidad de los ítems, con una excelente confiabilidad.

4.4.4 Procesamiento y análisis de datos.

Se empleó la estadística para la respectiva interpretación con el programa SPSS. En lo referente al procesamiento de datos se dan distintas operaciones, tal que serán sometidos según los datos obtenidos: clasificación, registro, tabulación y codificación. Respecto al análisis, se definió técnicas lógicas (inducción, deducción, análisis, síntesis) y estadísticas (descriptiva o inferencial), empleando para descifrar los datos obtenidos revelados.

En la contrastación de hipótesis, se comprobó la veracidad de la misma y se analizó el comportamiento de datos con la prueba de normalidad que permitió decidir qué estadígrafo utilizar. El análisis informativo se realizó mediante el software SPSS, buscando correlacionar los resultados recogidos con los resultados esperados, para ello se aplicó el estadígrafo Rho de Spearman.

Tabla 5.

Valoración del nivel de correlación según Rho de Spearman

| CORRELACIÓN DE SPEARMAN | NIVEL |
|-------------------------|-------------------------------------|
| -1, 0 | Perfecta correlación inversa |
| -0,99 a -0,76 | Correlación intensa inversa |
| -0,75 a -0,60 | Correlación moderada alta inversa |
| -0,59 a -0,43 | Correlación moderada media inversa |
| -0,42 a -0,26 | Correlación moderada baja inversa |
| -0,25 a -0,01 | Correlación baja inversa |
| 0,00 | Sin correlación |
| 0,01 a 0,25 | Correlación baja positiva |
| 0,26 a 0,42 | Correlación moderada baja positiva |
| 0,43 a 0,59 | Correlación moderada media positiva |
| 0,60 a 0,75 | Correlación moderada alta positiva |
| 0,76 a 0,99 | Correlación intensa positiva |
| 1,00 | Perfecta correlación positiva |

Fuente: Mondragón (2014, p.100)

4.4.5 Ética en la investigación.

En este estudio se guardó la información respetando la confiabilidad de datos, eliminándolas después de haber sido procesado. Al mismo tiempo se garantizó respetar las normas internacionales de autoría intelectual. El investigador debe cumplir los protocolos que promuevan orientaciones éticas que respondan a la veracidad y autenticidad de información registrada, evitando falsificación de datos y autoría, respetando lo investigado (Aristizabal, 2012, p. 370).

CAPÍTULO V

RESULTADOS

5.1 ANÁLISIS DESCRIPTIVO

En este proceso explicamos las condiciones y procedimiento de la manera como se recolectaron los datos. Los resultados fueron descritos por variable y dimensiones, con su respectiva interpretación.

Las características de una variable con dos o más más dimensiones nos lleva al concepto de distribución. Hernández et al. (2014, p. 135) plantean que “el análisis de dos o más dimensiones tiene por objetivo general el estudio de la existencia o no de algún tipo de asociación, dependencia o covariación entre las distintas variables”.

Tabla 6.

Frecuencias y porcentaje de la variable técnicas de postura corporal

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 16 | 53,3 | 53,3 | 53,3 |
| | Medio | 11 | 36,7 | 36,7 | 90,0 |
| | Alto | 3 | 10,0 | 10,0 | 100,0 |
| | Total | 30 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: *Elaboración propia.*

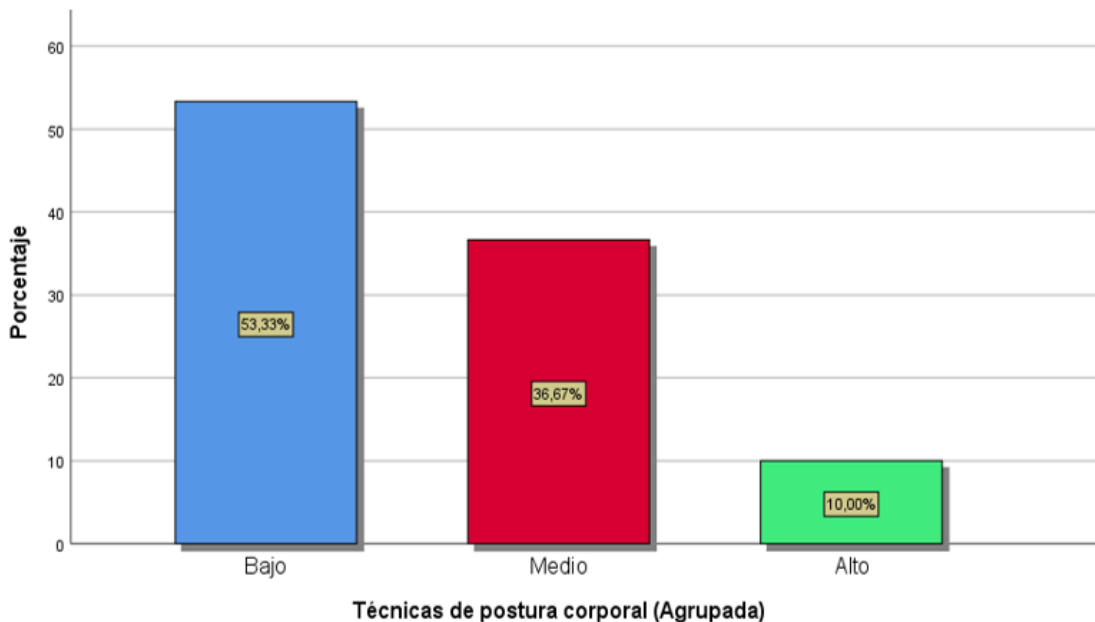


Figura 1. Distribución en porcentaje de la variable técnicas de postura corporal

Interpretación:

De acuerdo a lo obtenido se tiene que los encuestados respondieron en relación a la variable Técnicas de Postura Corporal que resultó bajo en un 53.3%, regular en 36.7% y sólo el 10% manifestaron que es alto.

Tabla 7.

Frecuencias y porcentaje de la variable hábitos de estudio

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 15 | 50,0 | 50,0 | 50,0 |
| | Medio | 12 | 40,0 | 40,0 | 90,0 |
| | Alto | 3 | 10,0 | 10,0 | 100,0 |
| | Total | 30 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: *Elaboración propia*

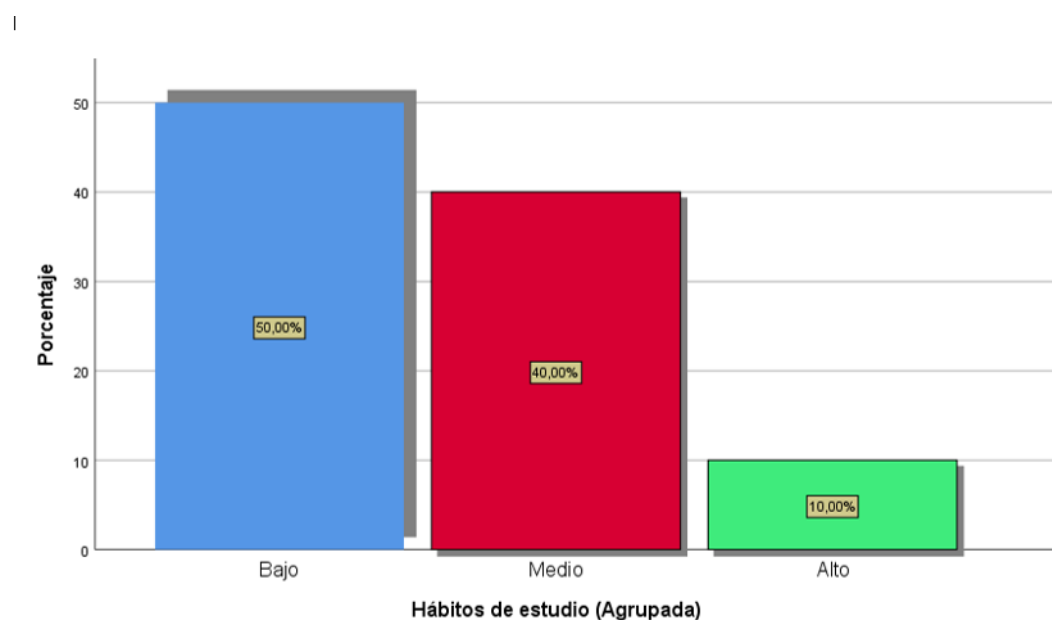


Figura 2. Distribución en porcentaje de la variable hábitos de estudio.

Interpretación:

De acuerdo a lo obtenido en la Tabla 7 y Figura 2 se tiene que los encuestados respondieron en relación a la variable Hábitos de Estudio tal que resultó bajo en un 50%, regular en 40% y sólo el 10% manifestaron que es alto.

Tabla 8.

Frecuencia y porcentaje de la dimensión actitud postural

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 18 | 60,0 | 60,0 | 60,0 |
| | Medio | 8 | 26,7 | 26,7 | 86,7 |
| | Alto | 4 | 13,3 | 13,3 | 100,0 |
| | Total | 30 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: *Elaboración propia*

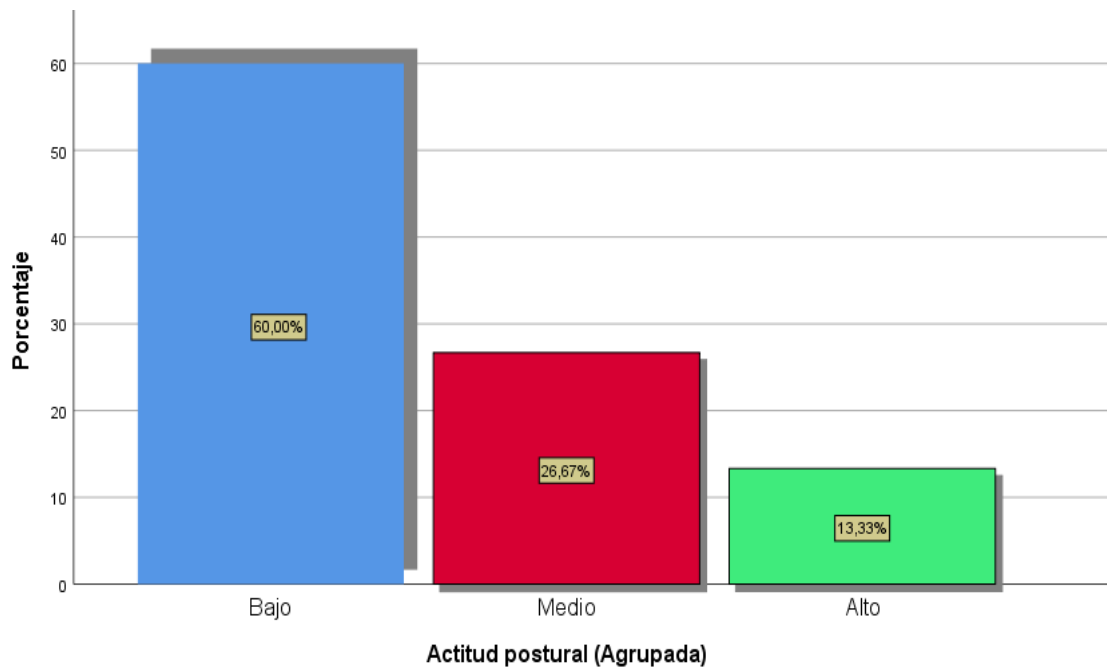


Figura 3. Distribución en porcentaje de la dimensión actitud postural

Interpretación:

De acuerdo a lo obtenido en la Tabla 8 y Figura 3 se tiene que los encuestados respondieron en relación a la dimensión Actitud Postural tal que resultó bajo en un 60%, regular en 26.67% y sólo el 13.33% manifestaron que es alto.

Tabla 9.

Frecuencia y porcentaje de la dimensión higiene postural

| | | Frecuencia | Porcentaje | Porcentaje válido | Porcentaje acumulado |
|--------|-------|------------|------------|-------------------|----------------------|
| Válido | Bajo | 14 | 46,7 | 46,7 | 46,7 |
| | Medio | 13 | 43,3 | 43,3 | 90,0 |
| | Alto | 3 | 10,0 | 10,0 | 100,0 |
| | Total | 30 | 100,0 | 100,0 | |

Fuente: *Elaboración propia*

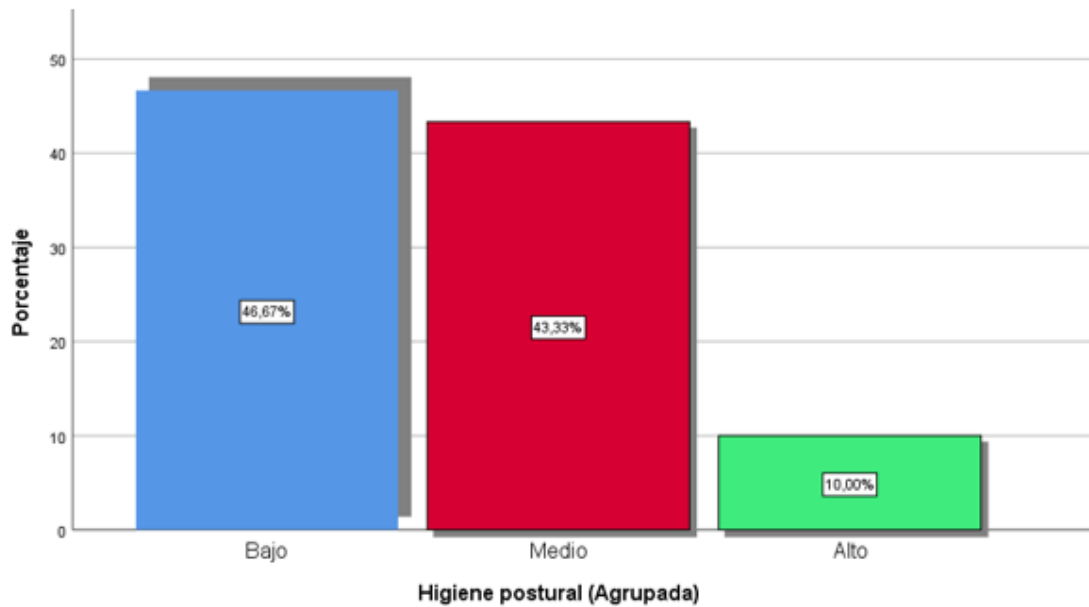


Figura 4. Distribución en porcentaje de la dimensión higiene postural

Interpretación:

De acuerdo a lo obtenido en la Tabla 9 y Figura 4 se tiene que los encuestados respondieron en relación a la dimensión Higiene Postural tal que resultó bajo en un 46.67%, regular en 43.33% y sólo el 10% manifestaron que es alto.

Tabla 10.

Tabla cruzada de técnicas de postura corporal y hábitos de estudio

| | | Hábitos de estudio | | | Total | |
|------------------------------|-------|--------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Técnicas de postura corporal | Bajo | Recuento | 14 | 2 | 0 | 16 |
| | | % del total | 46,7% | 6,7% | 0,0% | 53,3% |
| | Medio | Recuento | 1 | 10 | 0 | 11 |
| | | % del total | 3,3% | 33,3% | 0,0% | 36,7% |
| | Alto | Recuento | 0 | 0 | 3 | 3 |
| | | % del total | 0,0% | 0,0% | 10,0% | 10,0% |
| Total | | Recuento | 15 | 12 | 3 | 30 |
| | | % del total | 50,0% | 40,0% | 10,0% | 100,0% |

Fuente: *Elaboración propia*

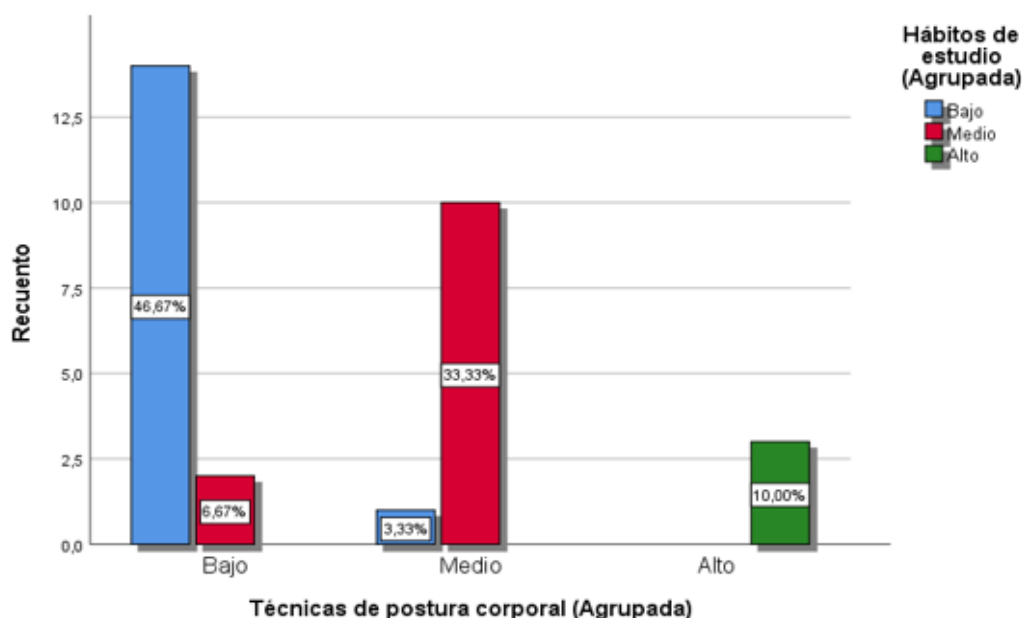


Figura 5. Comparación en porcentaje de las variables técnicas de postura corporal y hábitos de estudio

Interpretación:

Según la Tabla 10 y Figura 5, se observa que cuando los encuestados dan opinión sobre las técnicas de postura corporal que es baja, entonces los hábitos de estudio son bajos en 46.67% y medio en 6.67%. Si la técnica de Postura Corporal es media, los Hábitos de Estudio son bajos en 3.33% y medio en 33.33%. Finalmente, si las Técnicas de Postura Corporal son altas, entonces los Hábitos de Estudio son altos en 10%.

Tabla 11.

Tabla cruzada de actitud postural y hábitos de estudio

| | | Hábitos de estudio | | | Total | |
|------------------|-------|--------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Actitud postural | Bajo | Recuento | 12 | 6 | 0 | 18 |
| | | % del total | 40,0% | 20,0% | 0,0% | 60,0% |
| | Medio | Recuento | 3 | 5 | 0 | 8 |
| | | % del total | 10,0% | 16,7% | 0,0% | 26,7% |
| | Alto | Recuento | 0 | 1 | 3 | 4 |
| | | % del total | 0,0% | 3,3% | 10,0% | 13,3% |
| Total | | Recuento | 15 | 12 | 3 | 30 |
| | | % del total | 50,0% | 40,0% | 10,0% | 100,0% |

Fuente: Elaboración propia

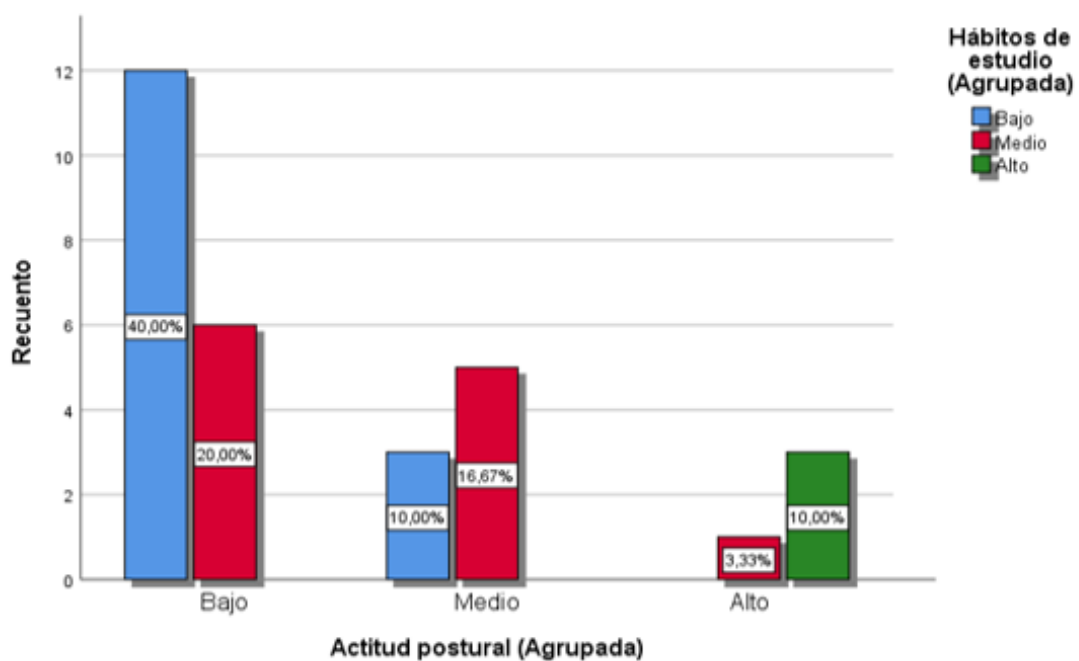


Figura 6. Comparación en porcentaje de la actitud postural y hábitos de estudio

Interpretación:

De acuerdo a lo obtenido, se observa que cuando los encuestados dan opinión sobre la Actitud Postural que es bajo entonces los Hábitos de Estudio son bajos en 40% y medio en 20%. Si la Actitud postural es media, los Hábitos de Estudio son bajos en 10% y medio en 16.67%. Finalmente, si la Actitud Postural es alta, entonces los Hábitos de Estudio son medio en 3.33% y alto en 10%.

Tabla 12.

Tabla cruzada de higiene postural y hábitos de estudio

| | | Hábitos de estudio | | | Total | |
|------------------|-------|--------------------|-------|-------|-------|--------|
| | | Bajo | Medio | Alto | | |
| Higiene postural | Bajo | Recuento | 11 | 3 | 0 | 14 |
| | | % del total | 36,7% | 10,0% | 0,0% | 46,7% |
| | Medio | Recuento | 4 | 9 | 0 | 13 |
| | | % del total | 13,3% | 30,0% | 0,0% | 43,3% |
| | Alto | Recuento | 0 | 0 | 3 | 3 |
| | | % del total | 0,0% | 0,0% | 10,0% | 10,0% |
| Total | | Recuento | 15 | 12 | 3 | 30 |
| | | % del total | 50,0% | 40,0% | 10,0% | 100,0% |

Fuente: *Elaboración propia*

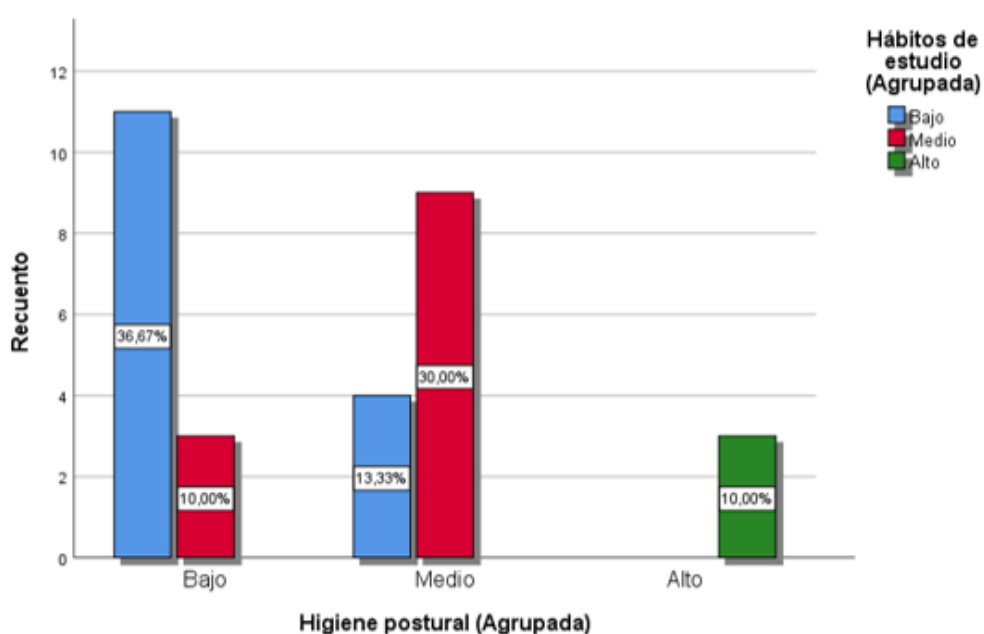


Figura 7. Comparación en porcentaje de higiene postural y hábitos de estudio

Interpretación:

Según la Tabla 12 y Figura 7, se observa que cuando los encuestados dan opinión sobre Higiene Postural que es baja entonces los Hábitos de Estudio es bajo en 36.67% y medio en 10%. Si la Higiene Postural es media, los Hábitos de Estudio son bajos en 13.33% y medio en 30%. Finalmente, si la Higiene Postural es alta, entonces los Hábitos de Estudio son altos en 10%.

5.2 ANÁLISIS INFERENCIAL

El análisis inferencial se inicia con la prueba de normalidad y tiene que ver con la prueba de hipótesis, haciendo que la hipótesis poblacional sea congruente con datos logrados en la muestra (Wilcoxon, 2012). Gordon (2010) como se citó en Hernández et al. (2014, p. 299), indica que es necesario aplicar conceptos de distribución muestral para demostrar el nivel de significancia.

5.2.1 Prueba de normalidad de datos

Inicialmente se verifica los datos mediante la prueba de normalidad para comprobar si los datos son paramétricos o no paramétricos y definir así el estadígrafo a utilizar en la prueba de hipótesis:

H₀: Los datos de la muestra de la variable Técnicas de Postura Corporal y Hábitos de Estudio no tienen una distribución normal.

H_a: Los datos de la muestra de la variable Técnicas de Postura Corporal y Hábitos de Estudio tienen una distribución normal.

Tabla 13.

Prueba de normalidad

| | Shapiro-Wilk | | |
|------------------------------|--------------|----|------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Técnicas de postura corporal | ,870 | 30 | ,002 |
| Hábitos de estudio | ,862 | 30 | ,001 |

Fuente: *Elaboración propia*

Interpretación:

De acuerdo al resultado de la muestra en la Tabla 13, que consta de 30 que fueron encuestados para la prueba de normalidad, se utilizó la prueba de Shapiro Wilk, porque la muestra es inferior a 50 encuestados. Los datos de la muestra de la variable Técnicas de Postura Corporal tienen un Sig. de $0.000 < 0,05$ y la variable Hábitos de Estudio tiene un Sig. de $0.000 < 0,05$; tal que, se acepta la hipótesis nula puesto que los datos de la muestra de ambas no tienen una distribución normal. Por lo expuesto, en la investigación se consideró la estadística no paramétrica, procesando mediante el estadígrafo Rho de Spearman para la validación de las hipótesis.

5.2.2 Contrastación de hipótesis

Hipótesis general

H₀: No existe una relación significativa entre las Técnicas de Postura Corporal y los Hábitos de Estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

H_a: Existe una relación significativa entre las Técnicas de Postura Corporal y los Hábitos de Estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

Tabla 14.

Correlación entre las variables técnicas de postura corporal y hábitos de estudio

| Correlaciones | | | | |
|-----------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------|
| | | | Técnicas de postura corporal | Hábitos de estudio |
| Rho de Spearman | Técnicas de postura corporal | Coefficiente de correlación | 1,000 | ,851** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | | N | 30 | 30 |
| | Hábitos de estudio | Coefficiente de correlación | ,851** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | | N | 30 | 30 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Siendo el valor logrado de Sig. (bilateral) $0,000 < 0,05$ se acepta la hipótesis alterna tal que las variables Técnicas de Postura Corporal y Hábitos de Estudio tienen relación relevante. Los logros en el procesamiento estadístico refieren que el valor de Rho = 0,851, siendo una correlación positiva intensa entre las variables.

Primera hipótesis específica

Ho: No existe una relación significativa entre la Actitud Postural y los Hábitos de Estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

Ha: Existe una relación significativa entre la Actitud Postural y los Hábitos de Estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

Tabla 15.

Correlación ente actitud postural y hábitos de estudios

| Correlaciones | | | | |
|-----------------|--------------------|-----------------------------|--------|--------|
| | | Actitud postural | | |
| | | Hábitos de estudio | | |
| Rho de Spearman | Actitud postural | Coefficiente de correlación | 1,000 | ,555** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,001 |
| | | N | 30 | 30 |
| | Hábitos de estudio | Coefficiente de correlación | ,555** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,001 | . |
| | | N | 30 | 30 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Siendo el valor logrado de Sig. (bilateral) $0,001 < 0,05$ se acepta la hipótesis alterna tal que la dimensión Actitud Postural y la variable Hábitos de Estudio tienen vínculo significativo. Los resultados en el procesamiento estadístico refieren que el valor de $Rho = 0,555$, es decir una correlación positiva moderada media.

Segunda hipótesis específica

H₀: No existe una relación significativa entre la Higiene Postural y los Hábitos de Estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

H_a: Existe una relación significativa entre la Higiene Postural y los Hábitos de Estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.

Tabla 16.

Correlación ente higiene postural y hábitos de estudios

| Correlaciones | | | | |
|------------------------|--------------------|----------------------------|------------------|--------------------|
| | | | Higiene postural | Hábitos de estudio |
| Rho de <u>Spearman</u> | Higiene postural | Coeficiente de correlación | 1,000 | ,653** |
| | | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | | N | 30 | 30 |
| | Hábitos de estudio | Coeficiente de correlación | ,653** | 1,000 |
| | | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | | N | 30 | 30 |

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación:

Siendo el valor logrado de Sig. (bilateral) $0,000 < 0,05$ se acepta la hipótesis alterna tal que la dimensión Higiene Postural y la variable Hábitos de Estudio tienen vínculo significativo. Los logros en el procesamiento estadístico refieren que el valor de Rho = 0,653, siendo una correlación positiva moderada alta.

CAPÍTULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Finalizando el estudio, los logros obtenidos y analizados con la estadística condujo a determinar que existe vínculo significativo entre la variable Técnicas de Postura Corporal y la variable Hábitos de Estudio, tal que la hipótesis general propuesta en la investigación es aceptada en la tabla 14, donde el nivel de significancia fue 0,000 menor a 0,05 rechazando la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alterna. En tal sentido, se concluyó que hay una relación significativa entre las variables, cuyo Coeficiente de Correlación de Spearman es 0,851, expresando una correlación positiva intensa entre ambas. Así mismo concordamos con Bedolla (2018), en su estudio “Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior” aplicado a 62 nuevos universitarios; concluyó destacar la importancia de implementar Hábitos y Técnicas de Estudio, al observar cambios en la conducta de algunos estudiantes y que estos saberes fortalezcan los conocimientos y habilidades.

También en la primera hipótesis específica, según los resultados alcanzados en la tabla 15, el nivel de significancia fue $0,001 < 0,05$ rechazándose la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna. Se concluye que existe una relación significativa entre la dimensión Actitud Postural y la variable Hábitos de Estudio, siendo el Coeficiente de Correlación de Spearman 0,555, expresando una correlación positiva moderada

media. También concordamos con Gómez (2016), en su estudio “Efectividad del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Nacional De Salud Mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi” logrando que se minimice el dolor en el personal que tuvo participación en el programa “Postura saludable” y optimizar los conocimientos y prácticas reduciendo los números de casos.

También en la segunda hipótesis específica según los resultados alcanzados en la tabla 16, se obtuvo un nivel de significancia $0,000 < 0,05$ por lo que se rechazó la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna. En conclusión, existe relación significativa con la dimensión Higiene Postural y la variable Hábitos de Estudio, siendo el Coeficiente de Correlación de Spearman 0,653, expresando una correlación positiva moderada alta. También concordamos con Jiménez (2017), en su estudio “Actitud postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona, se aplicó a una población estudiantil de 195 alumnos entre 6 y 13 años, se concluyó que más del 50 % de los escolares no adoptaban la postura sedente correcta. Estas formas diferentes de sentarse, estaban relacionadas con el uso de mobiliario inadecuado, causando futuros problemas de salud.

CONCLUSIONES

Primera:

Hay relación de las variables Técnicas de Postura Corporal y Hábitos de Estudio en el VI ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. Según la Tabla 14, el valor obtenido de Sig. (bilateral) es $0,000 < 0,05$ rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, donde las variables se relacionan significativamente. El resultado estadístico aplicado da un valor del Coeficiente de Correlación de Spearman igual a 0,851, expresando una correlación positiva intensa entre las variables.

Segunda:

Hay relación con la dimensión Actitud Postural y la variable Hábitos de Estudio en el VI ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. Según la Tabla 15, el valor obtenido de Sig. (bilateral) es $0,001 < 0,05$ rechazando la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, donde la dimensión Actitud Postural y la variable Hábitos de Estudio tienen una relación significativa. Según la estadística aplicada se tiene que el Coeficiente de Correlación de Spearman es 0,555, expresando una correlación positiva moderada media.

Tercera:

Existe relación entre la dimensión Higiene Postural y la variable Hábitos de Estudio en el VI ciclo de la especialidad de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas. Según la Tabla 16, se observa que el valor obtenido de Sig. (bilateral) es $0,000 < 0,05$ rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alterna, donde la dimensión Higiene Postural y la variable Hábitos de Estudio tienen relación relevante. Según la estadística aplicada se tiene que el coeficiente de Spearman es 0,653, siendo una correlación positiva moderada alta.

RECOMENDACIONES

Primera:

En relación a las Técnicas de Postura Corporal y Hábitos de Estudio es recomendable que se incorpore en el plan de estudios desde formación general, contenidos referidos a la Postura Corporal y se motive la investigación de la misma para aportar alcances al sistema educativo, desde la educación básica regular, ya que las molestias se manifiestan a futuro cuando la persona no tiene conocimiento de la importancia que tiene a lo largo de la vida.

Segunda:

En relación a la dimensión Actitud Postural y Hábitos de Estudio se tiene que poner énfasis en las personas ya que la postura está relacionada con las diversas posiciones que se asocian a todas las articulaciones del cuerpo y que se le debe dar el verdadero valor para evitar dolencias y enfermedades a futuro.

Tercera:

Respecto a la dimensión Higiene Postural y la variable Hábitos de Estudio, es preciso incorporar en los contenidos curriculares de la formación profesional las diversas normativas vigentes respecto a una correcta postura corporal, sea en quietud o movimiento y de esta manera dar protección en especial a la columna vertebral evitando lesiones que pueden causar a largo plazo. Es preciso impulsar el deporte que permitan dar mayor elasticidad a los músculos y huesos.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Alavi, M. y Leidner, D. (2003). Sistemas de gestión del conocimiento: cuestiones, retos y beneficios. (S. Barnes, Ed.) *Sistemas de gestión del conocimiento: teoría y práctica*, 17-40.
- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? *Innovación y Experiencias Educativas*(41), 1-13.
- Ander-Egg, E. (1995). *Técnicas de investigación social*. Buenos Aires, Argentina: Lumen. Obtenido de <https://tinyurl.com/ycenxeot>
- Andújar, P., Santonja, F., García, S. y Rodríguez, P. (1996). *Higiene postural del escolar: influencia de la educación física*. Murcia, España: Universidad de Murcia. Obtenido de <https://tinyurl.com/yg3ow88p>
- Aristegui, G. (2015). *Efectividad de un plan educativo de hábitos posturales y prevención de dolor de espalda en niños y niñas de la ciudad de Donostia-San Sebastián. Tesis Doctoral*. Vasco, España: Universidad del país Vasco. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10810/18814>
- Aristizábal, F. (2012). El porqué de la ética en la investigación científica. *Investigaciones Andinas*, 130.
- Bedolla, R. (2018). Programa educativo de técnicas y hábitos de estudio para lograr aprendizajes sustentables en estudiantes de nuevo ingreso al nivel superior. *Revista Iberoamericana de Educación*, 76(2), 73-94.
- Belaúnde, I. (1994). Hábito de estudio. *Revista de la Facultad de Psicología*, 2(2), 15-18.
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Pearson Educación. Obtenido de <http://www.pearsoneducacion.net/>
- Cailliet, R. (1977). *Escoliosis: Diagnóstico y atención de los pacientes*. México D.F., México: El Manual Moderno. Obtenido de <https://tinyurl.com/ybz6g2gf>
- Calduch, R. (2014). *Métodos y técnicas de investigación internacional*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid. Obtenido de <https://tinyurl.com/yjr6duj2>
- Cano, E., Rubio, A. y Serrat, N. (2010). *Organizarse mejor.: Habilidades, estrategias, técnicas y hábitos de estudio*. España: Grao.

- Cantó, R. y Jiménez, J. (1998). *La columna vertebral en la edad escolar: la postura correcta, prevención y educación*. España: Gymnos. Obtenido de <https://tinyurl.com/y88rw3dp>
- Castillo, M. (2000). Importancia de la educación postural en escolares como método de prevención del dolor de espalda. *Medicina General*, 24, 464-466. Obtenido de <https://tinyurl.com/ybdxexc2>
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá: Ecoe Ediciones, Obtenido de <https://tinyurl.com/ygussfm9>
- Daza, J. (2007). *Evaluación clínico-funcional del movimiento corporal humano*. Bogotá, Colombia: Editorial Médica Internacional. Obtenido de <https://tinyurl.com/y972r6q7>
- Delgado, M. y Tercedor, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona, España: Inde. Obtenido de <https://tinyurl.com/yaupg3bl>
- Fernández, F. (2014). *Inventario de hábitos de estudio*. Madrid, España: TEA. Obtenido de <https://tinyurl.com/ycb38yyg>
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. Buenos Aires, Argentina: Siglo Veintiuno. Obtenido de <https://tinyurl.com/yy9gzuce>
- García, F. y Doménech, F. (2002). Motivación, aprendizaje y rendimiento escolar. *Revista electrónica de motivación y emoción.*, 1(6), 24-36.
- Gómez, A. y Méndez, F. (2000). Ergonomía en las actividades de vida diaria en la infancia. *Fisioterapia*, 22(3), 130-142. Obtenido de <https://tinyurl.com/yaeqzo7h>
- Gómez, G. (2016). *Efectividad del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del instituto nacional de salud mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi*. Tesis de Licenciado. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener. Obtenido de <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/936>
- Guerrero, I. (2017). *Valoración de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la Unidad Educativa Manuel Ygnacio Monteros Valdivieso*. Tesis de Licenciado. Loja, Ecuador: Universidad Nacional de Loja. Obtenido de <https://tinyurl.com/yegn4wrx>

- Guerrero, T. (2011). *Educación en la salud: el cuidado de la espalda en los escolares*. España: Adice.
- Guirao, P. (2013). Técnicas y hábitos de estudio de la asignatura de Historia en Secundaria y Bachillerato. *GeoGraphos*, 4(42), 240-265. Obtenido de <http://web.ua.es/revista-geographos-giecryal>
- Hernández, F. (1988). *Métodos y técnicas de estudio en la universidad*. Colombia: Mac Graw Hill Interamericana.
- Hernández, J. y Velásquez, R. (2004). *La evaluación en educación física: investigación y práctica en el ámbito escolar*. Barcelona, España: Grao.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill e Interamericana editores. Obtenido de <https://tinyurl.com/ycj2yj38>
- Horna, R. (2001). Aprendiendo a disfrutar del estudio. *Perú: Editorial Renalsa*.
- Jiménez, Y. (2017). *Actitud postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona*. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24688>
- Jiménez, J. y Gonzáles, J. (2004). Método para desarrollar hábitos y técnicas de estudio. Madrid, España: La Tierra Hoy. <https://tinyurl.com/ya4rft9m>
- Kendall, F. (1985). *Músculos, pruebas y funciones*. Barcelona: Jims.
- Kendall, F., Kendall, E. y Geise, P. (2007). *Músculos: pruebas, funciones y dolor postural*. Madrid, España: Marban.
- Laguna, J. (2018). *Hábitos de estudio y aprendizaje significativo en los estudiantes del primer semestre de la Escuela Profesional de Educación-Filial Espinar. Tesis de Maestría*. Cusco: Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/33967>
- López, B. y Cuesta, A. (2007). Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia. *Revista Estudios de Juventud*, 7(79), 147-157.
- Martínez, P. (2011). *Prevención de alteraciones musculoesqueléticas de la columna vertebral por posturas inadecuadas en escolares-Guía de cuidados posturales. Tesis de Licenciado*. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <https://tinyurl.com/y79767fy>
- Martínez, V., Pérez y Torres (1999). *Análisis de los hábitos de estudio*. España: Don Vasco.

- Mendieta, D. (2016). *Gimnasia aeróbica y su influencia en la postura corporal de los estudiantes de educación secundaria – Una experiencia pedagógica con estudiantes del 5° grado de educación secundaria, Institución Educativa 'Mariano Dámaso Beraun' De Paucarbamba - Amarilis*. Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán De Huánuco.
- Miralles, R. y Puig, M. (1998). *Biomecánica clínica del aparato locomotor*. Madrid, España: Masson.
- Molina, L., Pérez, S., Suárez, A. y Rodríguez, W. (2007). La importancia de formar en valores en la educación superior. *Acta Odontológica Venezolana*, 46(1), 41-51.
- Morente, S. (2008). La postura corporal. *Revista digital Enfoques educativos*. 22, 163-70.
- Naranjo, M. (2009). Motivación: perspectivas teóricas y algunas consideraciones se su importancia en el ámbito educativo. (U. d. Rica, Ed.) *Revista Educación*, 33(2), 153-170.
- Ocares, C., Ocares, E. y Ocares, M. (2017). *Hábitos de estudio y aprendizaje en ciencia y ambiente en estudiantes del 6° grado de primaria de la I.E.P. N° 20935, Cañete. Tesis de Maestría*. Cañete, Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/8414>
- Olcese, A. y Soto, R. (2007). *Cómo estudiar con éxito. Métodos, técnicas y hábitos para aprender a aprender*. Perú: FIDE.
- Organización Mundial de la Salud (2010). *Informe sobre la salud en el mundo*.
- Palos, D. (2007). Alineación normal y sus alteraciones. *Revista Medica Salud, El Deporte y el Niño*, 2(1).
- Paredes, M. (2018). *Hábitos de estudio y motivación educativa en estudiantes de la Universidad ESAN. Tesis de Maestra*. Lima: Universidad San Martín de Porres. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4126>
- Pascale, M. (2008). Cifosis y lordosis. *PubliCE Standard* (<Http://www.sobrentrenamiento.com/PubliCE/Home.asp>), 29.
- Pazos, J. y Aragunde, J. (2000). *Educación Postural*. España: INDE.

- Pérez, J. y Suárez, J. (2018). Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 13(2).
- Picardo, O. (2005). *Diccionario Enciclopédico de Ciencias de la Educación*. El Salvador: Centro de Investigación, , Colegio García Flamenco.
- Pineda, O. y Alcántara, N. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Innovare: Revista de Ciencia y Tecnología*, 6(2), 19-34. doi:<https://doi.org/10.5377/innovare.v6i2.5569>
- Pizarro, R. (2016). *Uso inadecuado de mochilas escolares y las alteraciones de la columna vertebral en estudiantes del nivel primario de la institución educativa, San Juan Macías de la Provincia Constitucional del Callao. Tesis de Licenciado*. Callao: Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Tarancón.
- Pozo, J. y Gómez, M. (2006). *Aprender y enseñar ciencia: del conocimiento cotidiano al conocimiento científico*. España: Ediciones Morata.
- Quelopana, J. (1999). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Perú: San Marcos.
- Ramos, M. (2014). *Estudio sobre la motivación y su relación en el rendimiento académico*. España: Universidad de Almería.
- Rodríguez, P. y Casimiro, A. (2000). *La postura corporal y su percepción en la enseñanza primaria y secundaria. La Actividad Física y su práctica orientada hacia la salud*. España: Grupo Editorial Univeritario.
- Rojas, J. (2016). *Efectos de un programa de promoción de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E. San Juan Bautista - Huariaca*. Perú: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Rojas, M. (2010). *Alteraciones posturales en los niños de 7 a 14 años*. Barquisimeto, Colombia: Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Obtenido de <https://tinyurl.com/yf9mu233>
- Rosero, R. y Vernaza, P. (2010). Perfil postural en estudiantes de fisioterapia. *Aquichan*, 10(1), 69-79.
- Ruiz, E. (2015) *Guía práctica de técnicas de estudio: Saber estudiar, la clave del éxito académico*. Albacete, España: Ester Ruiz Coello.

- Santonja, F., Rodríguez, P., Sainz, P. y López, P. (2004). Papel del profesor de educación física ante las desalineaciones de la columna vertebral. *Educación Física y Deportes / Ortopedia*, 13(1), 5-17. Obtenido de <https://tinyurl.com/yddbsvaa>
- Soto, R. (2004). Técnicas de estudio. Lima: Palomino.
- Souchard, P. y Ollier, M. (2002). *Escoliosis: Tratamiento en fisioterapia y ortopedia*. Madrid, España: Médica Peruana. Obtenido de <http://www.medicapanamericana.com>
- Tamayo y Tamayo, M. (2004). *Diccionario de la investigación científica*. México, México: Limusa. Obtenido de <https://tinyurl.com/yg436qq3>
- Trew, M. y Everett, T. (2006). *Fundamentos del Movimiento Humano*. Barcelona, España: Masson. Obtenido de <https://tinyurl.com/y7dz72cp>
- Tribastone, F. (1991). *Compendio de Gimnasia Correctiva*. España: Paidotribo.
- Vidal, A. (2016). La postura corporal y el dolor de espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. *EmásF*, 7(38), 60-72. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5351992>
- Vigo, A. (2008). *Influencia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes del I año del Instituto Superior Tecnológico Huando-Huaraz. Tesis de Maestría*. Lima, Perú: Universidad César Vallejo. Obtenido de <https://tinyurl.com/ya2gaeo8>
- Vildoso, V. (2003). *Influencia de hábitos de estudio y la autoestima en el rendimiento académico de los estudiante de la Escuela Profesional de Agronomía. Tesis de Maestría*. Tacna, Perú: Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Obtenido de <https://tinyurl.com/ybb7r74h>
- Xhardez, Y. (1985). *Vademécum de Kinesioterapia y de Reeducción Funcional*. Argentina: El Ateneo.

Anexos

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA



| TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN | | | | |
|---|--|---|---|---|
| CONOCIMIENTO DE TÉCNICAS DE POSTURA CORPORAL Y HÁBITOS DE ESTUDIO EN ESTUDIANTES DEL SEXTO CICLO ESPECIALIDAD TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACION DE UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS. LIMA, 2019. | | | | |
| PROBLEMA GENERAL | OBJETIVO GENERAL | HIPOTESIS GENERAL | VARIABLES E INDICADORES | METODOLOGÍA |
| ¿Cuál es la relación entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019? | Determinar la relación entre el conocimiento de las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. | Existiría una relación significativa entre las técnicas de postura corporal y los hábitos de estudios en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. | VARIABLE X: Técnicas de postura corporal x.1 Actitud postural: 1. Actitud cifótica 2. Actitud escoliótica 3. Postura estática 4. Postura dinámica 5. Postura inadecuada x.2: Higiene postural: 1. Posición decúbito supino 2. Posición decúbito prono 3. Posición decúbito lateral 4. Posición sedente 5. Posición bípedo VARIABLE Y: Hábitos de estudio: y.1Lugar de estudio: 1. Ubicar lugar de estudio fijo. 2. Acondicionar lugar de estudio fijo. 3. Aplicar higiene postural en lugar de estudio. | TIPO DE INVESTIGACIÓN Cuantitativa NIVEL DE INVESTIGACIÓN Descriptivo correlacional DISEÑO DE INVESTIGACION Transversal POBLACION 30 estudiantes de especialidad terapia física y rehabilitación MUESTRA 30 estudiantes del sexto ciclo |
| PROBLEMAS ESPECIFICOS | OBJETIVOS ESPECIFICOS | HIPÓTESIS ESPECIFICAS | | |
| ¿Cuál es la relación entre la actitud postural en una postura estática y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019? | Determinar cuál es la relación entre la actitud postural en una postura estática y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. | Existiría una relación significativa entre la actitud postural en una postura estática y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019. | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>¿Cuál es la relación entre la práctica de técnicas de higiene postural en una posición sedente y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019?</p> | <p>Determinar cuál es la relación de la práctica de técnicas de higiene postural en una posición sedente y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019</p> | <p>Existiría una relación significativa entre la práctica de técnicas de higiene postural en una posición sedente y los hábitos de estudio en los estudiantes del sexto ciclo de la especialidad de terapia física y rehabilitación de la Universidad Alas Peruanas, Lima, 2019.</p> | <p>4. Utilizar mobiliario en lugar de estudio. 5. Planificar tiempo de estudio.</p> <p>y.2 Condiciones personales: 1. Hábitos de concentración 2. Motivación para el estudio. 3. Problemas familiares. 4. Condiciones económicas. 5. Estado y hábitos psicológicos.</p> | <p>TÉCNICAS DE RECOLECCION DE DATOS Encuesta Cuestionario</p> |
|--|--|--|--|--|

ANEXO 2
INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



**CUESTIONARIO PARA EVALUACIÓN DE LA POSTURA CORPORAL Y HÁBITOS
 DE ESTUDIO**

AUTORA: Lic. Gladys Emilia Uscamayta Álvarez

ESPECIALIDAD: Terapia Física y Rehabilitación PERIODO LECTIVO: 2019-II

CÓDIGO: ITEMS

INSTRUCCIONES

Objetivos: El siguiente cuestionario ha sido realizado, con fines académicos. Por lo cual cualquier información obtenida será de manera confidencial. Lea correctamente y conteste estas preguntas relacionadas con su postura corporal y hábitos de estudio. Coloque un aspa (X) en el número que describe cómo se siente generalmente ante la situación planteada:

- (1) Nunca
- (2) Casi nunca
- (3) A veces
- (4) Casi siempre
- (5) Siempre

| Variable 1: Técnicas de Postura Corporal | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Reconoce usted la actitud que adopta el individuo en plano sagital de la columna dorsal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Reconoce usted la actitud que adopta el individuo en plano frontal de la columna vertebral. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Reconoce usted la postura de cómo se mantiene el cuerpo cuando no está en movimiento, esté sentado, de pie o durmiendo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Reconoce usted la postura de cómo se sostiene su cuerpo al moverse cuando camina, corre o se agacha para recoger algo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Reconoce usted si su postura demanda un esfuerzo excesivo, que le ocasiona un desequilibrio en la relación que guardan entre sí, las diferentes partes de su cuerpo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Pautas de cuidado del estudiante en posición decúbito supino. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Pautas de cuidado del estudiante en posición decúbito prono. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Pautas de cuidado del estudiante en posición decúbito lateral. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Pautas de cuidado del estudiante en posición sedente | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| 10. Pautas de cuidado del estudiante en posición bípedo. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Variable 2: Hábitos de estudio | | | | | |
| 11. Estudia en un mismo lugar, con espacio suficiente y sin mucho ruido. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. El lugar de estudio se mantiene limpio y bien ventilado. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Reconoce y aplica la higiene postural en posición sedente en su lugar de estudio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Considera que el mobiliario que utiliza en el lugar de estudio es adecuado para mantener una actitud postural correcta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Organiza su tiempo de estudio considerando períodos de descanso. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Concentra su atención mientras está en clases. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Presenta una actitud positiva al momento de estudiar o aprender. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Tiene en cuenta los problemas afectivos en tiempo de estudio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. Tiene necesidad de trabajar para sostener sus estudios. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Acostumbra a hacer descansos cuando aumenta el tiempo que dedica al estudio. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Muchas gracias.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Con la presentación del presente cuestionario confirmo que mi participación es voluntaria y anónima.

En fe de lo cual presento el siguiente resumen:

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

ANEXO 3. VALIDACIÓN DE EXPERTOS

ANEXO 3.1

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Ciudad Siccha, Basilisa Esperanza.

1.2 Grado académico: Doctora.

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente - UTP

1.4 Título de la Investigación: 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.

1.5 Autor del instrumento: Gladys Emilia Uscamayta Alvarez.

1.6 Maestría / Mención: Docencia Universitaria y Gestión Educativa.

1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario para la evaluación postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes de especialidad de terapia física y rehabilitación.

| INDICADORES | CRITERIOS CUALITATIVOS / CUANTITATIVOS | Deficiente 0-20% | Regular 21-40% | Bueno 41-60% | Muy Bueno 61-80% | Excelente 81-100% |
|--------------------|---|---------------------|-------------------|-----------------|------------------------|----------------------|
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 85 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas observables. | | | | | 85 |
| 3. Actualidad | Adecuado al alcance de ciencia y tecnología. | | | | | 85 |
| 4. Organización | Existe una organización lógica. | | | | | 85 |
| 5. Suficiencia | Comprende los aspectos de cantidad y calidad. | | | | | 85 |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar aspectos del estudio. | | | | | 85 |
| 7. Consistencia | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio. | | | | | 85 |
| 8. Coherencia | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables. | | | | | 85 |
| 9. Metodología | La estrategia responde al propósito del estudio. | | | | | 85 |
| 10. Conveniencia | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías. | | | | | 85 |
| SUB TOTAL | | | | | | 85 |
| TOTAL | | | | | | 85 |

II. VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 17

III. VALORACION CUALITATIVA: Excelente.

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: El instrumento puede aplicarse.

Lugar y fecha: agosto, 2020.

Dra. Basilisa Esperanza Ciudad Siccha
DNI: 08963370

ANEXO 3.2

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



VICERRECTORADO ACADEMICO
ESCUELA DE POSGRADO

I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Toledo Espinoza, Sipriana Lila.

1.2 Grado académico: Doctora.

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente - UNE

1.4 Título de la Investigación: 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.

1.5 Autor del instrumento: Gladys Emilia Uscamayta Alvarez.

1.6 Maestría / Mención: Docencia Universitaria y Gestión Educativa.

1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario para evaluación postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes de especialidad de terapia física y rehabilitación.


| INDICADORES | CRITERIOS CUALITATIVOS / CUANTITATIVOS | Deficiente 0-20% | Regular 21-40% | Bueno 41-60% | Muy Bueno 61-80% | Excelente 81-100% |
|--------------------|---|------------------|----------------|--------------|------------------|-------------------|
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 90 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas observables. | | | | | 90 |
| 3. Actualidad | Adecuado al alcance de ciencia y tecnología. | | | | | 90 |
| 4. Organización | Existe una organización lógica. | | | | | 90 |
| 5. Suficiencia | Comprende los aspectos de cantidad y calidad. | | | | | 90 |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar aspectos del estudio. | | | | | 90 |
| 7. Consistencia | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio. | | | | | 90 |
| 8. Coherencia | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables. | | | | | 90 |
| 9. Metodología | La estrategia responde al propósito del estudio. | | | | | 90 |
| 10. Conveniencia | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías. | | | | | 90 |
| SUB TOTAL | | | | | | 90 |
| TOTAL | | | | | | 90 |

II. VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 18

III. VALORACION CUALITATIVA: Excelente

IV. OPINION DE APLICABILIDAD: El instrumento responde a las variables.

Lugar y fecha: agosto, 2020.

..... 

Dra. Sipriana Lila Toledo Espinoza
Firma y Posfirma del experto
DNI: 16170772

ANEXO 3.3

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Quiroz Rivasplata, Octavio Rafael.

1.2 Grado académico: Magíster / Maestro

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente - UNE

1.4 Título de la Investigación: 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.

1.5 Autor del instrumento: Gladys Emilia Uscamayta Alvarez.

1.6 Maestría / Mención: Docencia Universitaria y Gestión Educativa.

1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario para la evaluación postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes de especialidad de terapia física y rehabilitación.

| INDICADORES | CRITERIOS CUALITATIVOS / CUANTITATIVOS | Deficiente 0-20% | Regular 21-40% | Bueno 41-60% | Muy Bueno 61-80% | Excelente 81-100% |
|--------------------|---|------------------|----------------|--------------|------------------|-------------------|
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | 80 | |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas observables. | | | | 80 | |
| 3. Actualidad | Adecuado al alcance de ciencia y tecnología. | | | | 80 | |
| 4. Organización | Existe una organización lógica. | | | | 80 | |
| 5. Suficiencia | Comprende los aspectos de cantidad y calidad. | | | | 80 | |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar aspectos del estudio. | | | | 80 | |
| 7. Consistencia | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio. | | | | 80 | |
| 8. Coherencia | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables. | | | | 80 | |
| 9. Metodología | La estrategia responde al propósito del estudio. | | | | 80 | |
| 10. Conveniencia | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías. | | | | 80 | |
| SUB TOTAL | | | | | 80 | |
| TOTAL | | | | | 80 | |

VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 16

VALORACION CUALITATIVA: Excelente

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Su aplicación es segura.

Lima, 31 de agosto 2020

Mg. Octavio Rafael Quiroz Rivasplata

DNI: 09056764

ANEXO 3.4

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Azurín Castillo Vilma Urbana

1.2 Grado académico: Doctora

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente - UNE

1.4 Título de la Investigación: Hábitos de estudio y logro de aprendizaje del curso de 1.4
Título de la Investigación: 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.

1.5 Autor del instrumento: Gladys Emilia Uscamayta Alvarez.

1.6 Maestría / Mención: Docencia Universitaria y Gestión Educativa.

1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario para la evaluación postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes de especialidad de terapia física y rehabilitación.

| INDICADORES | CRITERIOS CUALITATIVOS / CUANTITATIVOS | Deficiente 0-20% | Regular 21-40% | Bueno 41-60% | Muy Bueno 61-80% | Excelente 81-100% |
|--------------------|---|------------------|----------------|--------------|------------------|-------------------|
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 85 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas observables. | | | | | 85 |
| 3. Actualidad | Adecuado al alcance de ciencia y tecnología. | | | | | 85 |
| 4. Organización | Existe una organización lógica. | | | | | 85 |
| 5. Suficiencia | Comprende los aspectos de cantidad y calidad. | | | | | 85 |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar aspectos del estudio. | | | | | 85 |
| 7. Consistencia | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio. | | | | | 85 |
| 8. Coherencia | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables. | | | | | 85 |
| 9. Metodología | La estrategia responde al propósito del estudio. | | | | | 85 |
| 10. Conveniencia | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías. | | | | | 85 |
| SUB TOTAL | | | | | | 85 |
| TOTAL | | | | | | 85 |

II. VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 17

III. VALORACION CUALITATIVA: Muy bueno.

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Es válido y confiable.

Lima, 31 de agosto 2020

Vilma Azurín Castillo

.....
Dra. Vilma Urbana Azurín Castillo
DNI: 06824337

ANEXO 3.5

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO



I. DATOS GENERALES

1.1 Apellidos y nombres del experto: Oropesa Avellaneda, Graciela

1.2 Grado académico: Doctora

1.3 Cargo e institución donde labora: Docente - UNE

1.4 Título de la Investigación: 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.

1.5 Autor del instrumento: Gladys Emilia Uscamayta Alvarez.

1.6 Maestría / Mención: Docencia Universitaria y Gestión Educativa.

1.7 Nombre del instrumento: Cuestionario para la evaluación postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes de especialidad de terapia física y rehabilitación.

| INDICADORES | CRITERIOS CUALITATIVOS / CUANTITATIVOS | Deficiente 0-20% | Regular 21-40% | Bueno 41-60% | Muy Bueno 61-80% | Excelente 81- 100% |
|--------------------|---|---------------------|-------------------|-----------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Claridad | Está formulado con lenguaje apropiado. | | | | | 90 |
| 2. Objetividad | Está expresado en conductas observables. | | | | | 90 |
| 3. Actualidad | Adecuado al alcance de ciencia y tecnología. | | | | | 90 |
| 4. Organización | Existe una organización lógica. | | | | | 90 |
| 5. Suficiencia | Comprende los aspectos de cantidad y calidad. | | | | | 90 |
| 6. Intencionalidad | Adecuado para valorar aspectos del estudio. | | | | | 90 |
| 7. Consistencia | Basados en aspectos Teóricos-Científicos y del tema de estudio. | | | | | 90 |
| 8. Coherencia | Entre los índices, indicadores, dimensiones y variables. | | | | | 90 |
| 9. Metodología | La estrategia responde al propósito del estudio. | | | | | 90 |
| 10. Conveniencia | Genera nuevas pautas en la investigación y construcción de teorías. | | | | | 90 |
| SUB TOTAL | | | | | | 90 |
| TOTAL | | | | | | 90 |

II. VALORACION CUANTITATIVA (Total x 0.20): 18

III. VALORACION CUALITATIVA: Excelente

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Puede aplicarse.

Lima, 31 de agosto 2020.

.....
Dra. Graciela Oropesa Avellaneda
DNI: 07668747

ANEXO 4



VICERRECTORADO ACADÉMICO
ESCUELA POSGRADO

TABLA VALIDACIÓN POR PRUEBA V DE AIKEN

| Ítem | Jueces | | | | | Total | | |
|------|--------|---|---|---|---|-------|---|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | A | D | V |
| 1 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 2 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 3 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 4 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 5 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 6 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 7 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 8 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 9 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 10 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 11 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 12 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 13 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 14 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 15 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 16 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 17 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |

| | | | | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| 18 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 19 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |
| 20 | A | A | A | A | A | 5 | 0 | 1.0 |

Coefficiente de validez de Aiken:

$$V = \frac{S}{n(c-1)}$$

Donde:

S: sumatoria de si

si: valor asignado por el juez i

n: número de jueces

c: número de valores en la escala de valoración

Reemplazando la fórmula se obtiene:

$$V = \frac{5}{5(2-1)} = \frac{5}{5} = 1.00$$

Como los ítems son válidos para todos los jueces, se concluyó que la prueba es válida.

ANEXO 5

TABLA DE DATA PROCESADA

| PREGUNTAS | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|------------------|---|---|---|---|------------------|---|---|---|----|------------------|----|----|----|----|------------------------|----|----|----|----|-----------|----|-----------|----|
| ITEMS | ACTITUD POSTURAL | | | | | HIGIENE POSTURAL | | | | | LUGAR DE ESTUDIO | | | | | CONDICIONES PERSONALES | | | | | VARIABLES | | DIMENSION | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | V1 | V2 | D1 | D2 |
| 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | 29 | 13 | 15 | |
| 2 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 43 | 41 | 22 | 21 | |
| 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 27 | 25 | 11 | 16 | |
| 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | 30 | 13 | 15 | |
| 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 | 28 | 17 | 17 |
| 6 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 21 | 23 | 10 | 11 |
| 7 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 43 | 41 | 22 | 21 | |
| 8 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 27 | 25 | 11 | 16 | |
| 9 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | 30 | 13 | 15 | |
| 10 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 | 28 | 17 | 17 |
| 11 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 21 | 23 | 10 | 11 |
| 12 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 23 | 25 | 10 | 13 | |
| 13 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 29 | 15 | 12 | |
| 14 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 26 | 24 | 15 | 11 | |
| 15 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 19 | 20 | 9 | 10 | |
| 16 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | 29 | 13 | 15 | |
| 17 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 | 33 | 22 | 13 | |
| 18 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 23 | 26 | 11 | 12 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 19 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 24 | 26 | 13 | 11 |
| 20 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 27 | 22 | 17 | 10 |
| 21 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 3 | 25 | 27 | 10 | 15 |
| 22 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 28 | 25 | 15 | 13 |
| 23 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 | 29 | 15 | 12 |
| 24 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 20 | 24 | 9 | 11 |
| 25 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 23 | 20 | 13 | 10 |
| 26 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | 29 | 13 | 15 |
| 27 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 43 | 41 | 22 | 21 |
| 28 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 27 | 25 | 11 | 16 |
| 29 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 28 | 30 | 13 | 15 |
| 30 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 34 | 28 | 17 | 17 |
| TOTAL | 88 | 68 | 88 | 88 | 90 | 91 | 89 | 78 | 87 | 82 | 79 | 74 | 90 | 93 | 85 | 78 | 83 | 76 | 93 | 84 | | | | |

□

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO



| |
|--|
| Título de la investigación |
| 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. |
| Propósito del estudio |
| Determinar cuál es la relación entre las técnicas de postura corporal y hábitos de estudio en estudiantes del sexto ciclo especialidad terapia física y rehabilitación de Universidad Alas Peruanas. Lima, 2019. |
| Procedimiento para la toma de información |
| Los cuestionarios se entregaron a los estudiantes en forma virtual; y ellos las devolvieron en forma anónima y ordenadas al azar. Posteriormente se procedió a clasificarlas. |
| Riesgos |
| No representó ningún riesgo para el encuestado. Luego del procesamiento de los datos las encuestas fueron eliminadas. |
| Beneficios |
| El encuestado se beneficia en recordar sus conocimientos y no económicos. |
| Costos |
| La institución y el encuestado inafectos a costo alguno. |
| Incentivos o compensaciones |
| El encuestado que brindó información exento de incentivos o compensaciones. |
| Tiempo |
| La encuesta fue resuelta en el tiempo del que dispusieron los encuestados. |
| Confidencialidad |
| La participación de los encuestados fue estrictamente confidencial, siendo las encuestas eliminadas al término del estudio. |

CONSENTIMIENTO:

Estoy de acuerdo, de manera voluntaria participar en esta investigación, con conocimiento que puedo decidir retirarme si los acuerdos establecidos se incumplen.

Doy fe:

Gladys Emilia Uscamayta Alvarez
DNI N° 06733375

ANEXO 7



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Yo, Gladys Emilia Uscamayta Alvarez, con DNI N° 06733375 domiciliada en Jr. Quinuabamba N° 485 San Martín de Porres, declaro bajo juramento que la tesis titulada:
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.

Es original por las siguientes razones:

- Los estudios sobre técnicas de Postura Corporal en el Perú son incipientes.
- El concepto de Hábitos de Estudio, asociado a la Actitud Postural e Higiene Postural es novedoso.
- Se estudia la importancia de mantener una Postura Corporal adecuada en la vida cotidiana de los futuros profesionales de la especialidad de terapia física y rehabilitación.

Lima, a los 27 días del mes de agosto de 2020.

Lic. Gladys Emilia Uscamayta Alvarez
DNI N° 06733375

ANEXO 8



REVISIÓN DEL INFORME FINAL DE TESIS CON ENFOQUE CUANTITATIVO

INFORME DE ASESOR REVISOR

| | |
|----------------------------|--|
| Programa académico: | MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA |
| Título de la Tesis: | 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 |
| Apellidos Nombres tesista: | USCAMAYTA ALVAREZ, GLADYS EMILIA |

TÍTULO DE LA TESIS

| | CUMPLE | NO CUMPLE |
|--|--------|-----------|
| Sugiere una idea clara del problema investigado. | X | |
| Incluye las variables de investigación. | X | |

Observaciones a implementar:

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|--|--------|-----------|
| 1.1 | Realiza la descripción de la realidad problemática de lo general a lo particular. | X | |
| 1.2 | Se define y delimita el problema adecuadamente. | X | |
| 1.3 | El problema es coherente con las líneas de investigación del programa cursado. | X | |
| 1.4 | El problema general es relevante, está claramente formulado y guarda relación con el problema planteado. | X | |
| 1.5 | Los problemas específicos (si hubiese) son derivados del problema general y contribuyen a resolverlo. | X | |
| 1.6 | Los objetivos de la investigación son claros y contienen las variables y sus dimensiones. | X | |
| 1.7 | Los objetivos específicos (si hubiese) contribuyeron a alcanzar | X | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| | el objetivo general. | | |
| 1.8 | La justificación expresa la relevancia e importancia de la investigación. | X | |
| 1.9 | Describe la factibilidad y las limitaciones que afectaron trabajo de investigación. | X | |

Observaciones a implementar:

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|--|--------|-----------|
| 2.1 | Incluyó como antecedentes investigaciones nacionales e internacionales relacionadas con el problema de investigación en el número señalado en la guía correspondiente. | X | |
| 2.2 | Las bases teóricas están organizadas en forma lógica y dan fundamento a la investigación y sustentan la conceptualización de las variables y sus dimensiones. | X | |
| 2.3 | Se precisa con claridad el significado de los términos básicos y se citan a sus autores. | X | |
| 2.4 | La cobertura bibliográfica del tema es pertinente y se ajusta a lo solicitado. | X | |

Observaciones a implementar:

CAPITULO III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|---|--------|-----------|
| 3.1 | Son claras y coherentes con los problemas y objetivos. | X | |
| 3.2 | Son coherentes con el marco teórico. | X | |
| 3.3 | Son susceptibles de verificación empírica. | X | |
| 3.4 | Son planteadas afirmativamente. | X | |
| 3.5 | Contienen y precisan la relación entre las variables y dimensiones. | X | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 3.6 | Ha realizado la definición conceptual y operacional de las variables correctamente. | X | |
| 3.7 | Se estableció la Operacionalización de las variables de una manera correcta. | X | |

Observaciones a implementar:

IV. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|------|---|--------|-----------|
| 4.1 | Se señala y explica adecuadamente el tipo y nivel de la investigación. | X | |
| 4.2 | Se indica el método y diseño de la investigación. | X | |
| 4.3 | Se establecen las variables en función al tipo y diseño de la investigación. | X | |
| 4.4 | Se describe la población y muestra de la investigación. | X | |
| 4.5 | Se describen las técnicas e instrumentos que se utilizó en el estudio. | X | |
| 4.6 | Se describe el procesamiento de datos y el estadístico utilizado. | X | |
| 4.7 | Los instrumentos fueron apropiados para la investigación. | X | |
| 4.8 | Se ha realizado la validez y confiabilidad de los instrumentos de una manera adecuada. | X | |
| 4.9 | Se ha incluido la validación del número de expertos solicitados en la guía correspondiente. | X | |
| 4.10 | Se describe el procedimiento para la obtención de los resultados, según el tipo y naturaleza de la investigación. | X | |

Observaciones a implementar:

V. RESULTADOS

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|--|--------|-----------|
| 5.1 | En el análisis descriptivo se explican los procedimientos utilizados en el trabajo de campo. | X | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 5.2 | Los resultados se han descrito por variables y dimensiones. | X | |
| 5.3 | En el análisis inferencial se ha realizado la prueba de normalidad | X | |
| 5.4 | El análisis de cada resultado aporta a la identificación o solución de algún problema propuesto. | X | |
| 5.5 | La contrastación de la hipótesis se ha realizado de manera adecuada. | X | |
| 5.4 | Se ha determinado el procedimiento para el análisis de los datos y la interpretación de los resultados es coherente con los objetivos e hipótesis de investigación. | X | |

Observaciones a implementar:

VI. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|---|--------|-----------|
| 8.1 | Las conclusiones son lógicas y pertinentes. | X | |
| 8.2 | Las conclusiones son coherentes con los resultados encontrados. | X | |
| 8.3 | Las recomendaciones se derivan de las conclusiones. | X | |
| 8.4 | Las recomendaciones son factibles de realización y responden a los objetivos de la investigación. | X | |

Observaciones a implementar:

VII. REDACCIÓN DEL INFORME DE TESIS

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|--|--------|-----------|
| 9.1 | En la redacción se ha usado el lenguaje científico, con propiedad semántica, sintáctica y ortográfica. | X | |
| 9.2 | Está redactado en tercera persona y en tiempo pasado. | X | |
| 9.3 | Las citas de los textos y referencia bibliográfica se ajustan a un modelo determinado según la guía correspondiente. | X | |

Observaciones a implementar:

VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|------|--|--------|-----------|
| 10.1 | Se encuentran todos los autores citados en el cuerpo del trabajo y siguen las normas internacionales aplicables. | X | |

Observaciones a implementar:

IX. ANEXOS

| | | CUMPLE | NO CUMPLE |
|-----|---|--------|-----------|
| 9.1 | Se incluye la matriz de consistencia. | X | |
| 9.2 | Se incluye los instrumentos de recolección de datos organizados en variables, dimensiones e indicadores. | X | |
| 9.3 | Se incluye la ficha de validación de los instrumentos. | X | |
| 9.4 | Se incluye la matriz de validación de los instrumentos. | X | |
| 9.5 | Se incluye la validación de los instrumentos realizados por el número de expertos solicitados en la guía correspondiente. | X | |
| 9.6 | Se incluye el consentimiento informado. | X | |
| 9.7 | Se incluye la declaratoria de autenticidad del informe de tesis | X | |

Observaciones a implementar:

X. COMENTARIOS FINALES:

Situación: **APROBADO**

| | | | |
|-------------------|----|----|------|
| Fecha Del informe | 12 | 09 | 2020 |
|-------------------|----|----|------|



ASESOR: Richard Mariano Cucho Puchuri
D.N.I. Nº 08793924