

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL JAÉN



TESIS

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL
EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
“RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO” - JAÉN, 2023

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

AUTORA:

LIZET AURORA SANTA CRUZ CASTAÑEDA

ASESOR:

EMILIANO VERA LARA

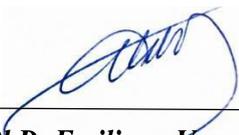
JAÉN, CAJAMARCA, PERÚ

2024

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: **LIZET AURORA SANTA CRUZ CASTAÑEDA**
DNI: 72608247
Escuela Profesional/Unidad UNC: **ENFERMERÍA FILIAL JAÉN**
2. Asesor: **Dr. Ph D. EMILIANO VERA LARA**
Facultad/Unidad UNC: **CIENCIAS DE LA SALUD / ENFERMERIA FILIAL JAEN**
3. Grado académico o título profesional al que accede:
 Bachiller Título profesional Segunda especialidad
 Maestro Doctor
4. Tipo de Investigación:
 Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional
 Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación: **"NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO" - JAÉN, 2023".**
6. Fecha de evaluación del antiplagio: 31 ene 2025, 10:38 p.m. GMT-5
7. Software antiplagio: **TURNITIN** **URKUND (OURIGINAL) (*)**
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 3%
9. Código Documento: OID: 3117: 425488245
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:
 APROBADO **PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES**
O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 29/04/2025



Dr. Ph.D. Emiliano Vera Lara

DNI 27740444
Delegado Unidad Investigación
Enfermería Jaén

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2024
LIZET AURORA SANTA CRUZ CASTAÑEDA
“Todos los derechos reservados”

Santa Cruz L. 2023. **Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la institución educativa “Ramón Castilla y Marquesado” - Jaén, 2023.** Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda/. 74 páginas.

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería-UNC 2024.

Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara.

Docente Universitario de la EAP de enfermería.

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO” - JAÉN, 2023.

AUTORA: Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda.

ASESOR: Emiliano Vera Lara.

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del Título Profesional de Licenciada en Enfermería, en la Universidad Nacional de Cajamarca, por los siguientes jurados:

JURADO EVALUADOR



M.Cs. Insolina Raquel Díaz Rivadeneira

Presidente



Dra. Elena Vega Torres

Secretaria



M.Cs. Wilmer Vicente Abad

Vocal

CAJAMARCA – PERÚ

2024

Se dedica este trabajo:

En especial a mis padres Carmen Castañeda y Clemente Santa Cruz por todo el esfuerzo y sacrificio para poder lograr esta carrera profesional, por saber guiarme y acompañarme en todo momento. Este triunfo académico es el reflejo de su esfuerzo día a día, y me llena de orgullo honrarlos con este logro. Gracias por ser las bases en mi vida, por iluminar mi camino y por brindarme su apoyo incondicional, los amo profundamente.

Se agradece a:

Dios, por haberme por haberme guiado en cada momento de este rumbo académico, y por darme la fuerza necesaria para continuar, y ser mi fuente de entendimiento en este logro profesional. A todos los docentes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén por las enseñanzas compartidas. A mi Asesor de tesis, el Dr. Emiliano Vera Lara, que con su paciencia, orientación y apoyo incondicional han sido posible el logro de esta tesis.

ÍNDICE DE CONTENIDO

	Pág.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
LISTA DE TABLAS	vii
LISTA DE ANEXOS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
1.1. Planteamiento del problema	3
1.2. Objetivos.....	5
1.3. Justificación	6
CAPÍTULO II.....	8
MARCO TEÓRICO	8
2.1. Antecedentes del estudio.....	8
2.2. Bases conceptuales	10
2.3. Bases teóricas.....	18
2.4. Variable de estudio	20
2.5 Operacionalización de la variable	20
CAPÍTULO III.....	26
DISEÑO METODOLÓGICO	26
3.1. Diseño y tipo de estudio.....	26
3.2. Población de estudio	26
3.4. Criterio de inclusión y exclusión	26
3.5. Unidad de análisis	27
3.6. Marco muestral	27
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	27
3.9. Validación y confiabilidad	28
3.10. Procedimiento de recolección de datos	28
3.11. Procesamiento y análisis de la información.....	28
3.12. Criterios éticos de la investigación	28

3.13. Limitaciones del estudio	29
CAPÍTULO IV.....	30
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	30
4.1. RESULTADOS.....	30
4.1. DISCUSIÓN	34
CONCLUSIONES.....	41
RECOMENDACIONES.....	42
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	50

LISTA DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Nivel de conocimiento global sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023.	35
Tabla 2.	Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión de aspectos conceptuales.	36
Tabla 3	Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión tipos de posturas.	37
Tabla 4	Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión factores de riesgo postural.	38
Tabla 5.	Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023; según la dimensión normas de higiene postural.	39

LISTA DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1: Matriz de consistencia: Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la I.E. “Ramón Castilla y Marquesado” - Jaén, 2023.	56
Anexo 2: Cuestionario: Nivel de conocimiento de higiene postural.	57
Anexo 3: Consentimiento informado.	63
Anexo 4 Asentimiento informado.	64
Anexo 5 Solicitud de aplicación de cuestionario.	65
Anexo 6 Autorización de aplicación de cuestionario.	66
Anexo 7 Datos complementarios.	67
Anexo 8 Formulario de autorización del repositorio digital institucional.	75

RESUMEN

Autora: Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda¹.

Asesor: Emiliano Vera Lara².

Título: Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la institución educativa “Ramón Castilla y Marquesado” - Jaén, 2023.

Objetivo: Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023.

Metodología: Estudio de naturaleza cuantitativa, de diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal. Se realizó en una población de estudio integrada por 87 adolescentes. Se aplicó el cuestionario Nivel de conocimiento sobre higiene postural, diseñado y validado por Arroyo et al.³³, constituido por 30 ítems, divididos en cuatro dimensiones: aspectos conceptuales, tipos de postura, factores de riesgo postural y las normas de higiene postural. **Resultados:** El 52,9%, de estudiantes tiene un nivel de conocimiento global medio sobre higiene postural, seguido de un nivel bajo con 25,3%, y alto el 21,8%. Se encontró un nivel de conocimientos medio en la dimensión aspectos conceptuales (55,2%), en la dimensión tipos de posturas (49,4%), en la dimensión factores de riesgo postural (62,1%) y en la dimensión normas de higiene postural (60,9%). **Conclusión:** El nivel de conocimiento sobre higiene postural en los adolescentes participantes del estudio, es medio, tanto a nivel global como en sus dimensiones: aspectos conceptuales, tipos de posturas, factores de riesgo postural y normas de higiene postural.

Palabras clave: Nivel de conocimiento, higiene postural, adolescentes.

¹ Aspirante a Licenciada en Enfermería [Bach. Enf. Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda, UNC]

² Emiliano Vera Lara. [Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad - Ph.D. en Filosofía e Investigación Multidisciplinaria de la Educación. Profesor Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Cajamarca, Perú].

ABSTRACT

Author: Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda¹.

Advisor: Emiliano Vera Lara².

Title: Level of knowledge on postural hygiene in adolescents of the educational institution “Ramón Castilla y Marquesado” - Jaén, 2023.

Objective: To identify the level of knowledge about postural hygiene in adolescents of the Ramón Castilla y Marquesado Educational Institution N° 16001- Jaén, 2023.

Methodology: A quantitative, non-experimental, descriptive and cross-sectional study. It was carried out in a study population of 87 adolescents. The questionnaire Level of knowledge on postural hygiene, designed and validated by Arroyo et al.³³ was applied. It consisted of 30 items divided into four dimensions: conceptual aspects, types of posture, postural risk factors and postural hygiene norms. **Results:** 52, 9% of the students had a medium level of overall knowledge of postural hygiene, followed by a low level of 25, 3% and a high level of 21, 8%. A medium level of knowledge was found in the conceptual aspects dimension (55, 2%), in the types of postures dimension (49, 4%), in the postural risk factors dimension (62, 1%) and in the postural hygiene norms dimension (60, 9%). **Conclusion:** The level of knowledge of postural hygiene among the adolescents participating in the study is medium, both at a global level and in its dimensions: conceptual aspects, types of posture, postural risk factors and postural hygiene norms.

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

¹Aspiring Bachelor of Nursing [Bach. Sick Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda, UNC]

²Emiliano Vera Lara. [Doctor in Public Management and Governance - PhD. in Philosophy and Multidisciplinary Research in Education. Principal Professor of the Faculty of Health Sciences of the National University of Cajamarca, Peru].

INTRODUCCIÓN

La higiene postural, entendida como el conjunto de hábitos orientados a prevenir daños en el aparato locomotor, cobra una importancia crucial entre los adolescentes, considerando que esta etapa es un período de desarrollo físico y mental donde los estilos de vida y las posturas adoptadas durante las actividades diarias como estar de pie, sentado utilizando el ordenador, al levantarse, sentarse, inclinarse, realizar el aseo personal, entre otros, pueden influir significativamente en la salud futura, determinando el riesgo de padecer trastornos asociados a malas posturas.

En el ámbito escolar, los adolescentes pasan largas horas sentados, transportan mochilas pesadas y adoptan posturas inadecuadas durante el uso de dispositivos electrónicos, lo que puede derivar en desequilibrios biomecánicos; pero la adopción de un cumplimiento riguroso de pautas de higiene postural, puede contribuir a la prevención de problemas graves de salud relacionados con la columna vertebral y, por ende, al bienestar integral del organismo.

Sin embargo, a pesar de la relevancia de esta problemática, se ha observado una insuficiente atención hacia la promoción de una correcta higiene postural en el contexto educativo, lo que motiva la necesidad de evaluar el nivel de conocimiento que poseen los adolescentes sobre el tema.

La Institución Educativa "Ramón Castilla y Marquesado", ubicada en la ciudad de Jaén, no escapa a esta realidad. A través de la presente investigación, se busca determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes, y en torno a los resultados contribuir al desarrollo de estrategias educativas que permitan corregir y prevenir problemas posturales.

Al identificar deficiencias en la información que manejan los adolescentes sobre el cuidado de su columna vertebral y otros aspectos relacionados, se espera sentar las bases para futuras intervenciones que promuevan el bienestar físico en esta población.

Este estudio adquiere una particular relevancia al enmarcarse en un contexto donde la actividad física y las prácticas cotidianas de los jóvenes están cambiando selectivamente debido a la tecnología y otros factores socioculturales. La adecuada

formación en higiene postural desde una etapa temprana podría traducirse en una mejora sustancial de la calidad de vida, tanto a corto como a largo plazo.

La investigación se organiza en cuatro secciones esenciales. El primer capítulo está dedicado al problema de investigación, donde se exponen su definición, formulación, la pregunta central, los objetivos y la justificación que sustenta su relevancia. En el segundo capítulo, se desarrolla el marco teórico, proporcionando el contexto general del estudio, los fundamentos conceptuales, la hipótesis planteada y las variables objeto de análisis. En el tercer capítulo, se presenta la metodología, detallando el enfoque del estudio, la caracterización de la población y la muestra, así como los métodos y herramientas empleados para la recolección, procesamiento y análisis de los datos obtenidos. Finalmente, el cuarto capítulo aborda las implicaciones de los hallazgos, discute los resultados obtenidos y ofrece conclusiones y recomendaciones para futuras investigaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

En los últimos años, la preservación de una adecuada higiene postural es esencial para prevenir las anomalías relacionadas con la postura corporal, a menudo denominadas defectos posturales, los cuales se han diagnosticado cada vez con mayor frecuencia en estudiantes de diversas edades y se han convertido en un problema de salud pública¹. Investigaciones anteriores han demostrado que la mala postura en la edad adulta a menudo se forma desde la infancia. Por lo tanto, la postura ha sido un foco de estudio entre diversos profesionales de la salud que buscan integrar los hábitos saludables en los estilos de vida de las personas y prevenir futuras complicaciones de salud relacionadas con la columna².

La incidencia de los cambios posturales es alta entre los niños en edad escolar; mientras que algunos son propios del crecimiento y el desarrollo humano, otros son dañinos y pueden afectar negativamente la calidad de vida³. En ese sentido, una postura incorrecta puede generar tensión en la columna y las cinturas (escapular y pélvica), y esto puede ser la causa de trastornos musculoesqueléticos percibidos como dolor⁴. Además, se ha demostrado que la postura incorrecta no tratada oportunamente está asociada con la reducción de la eficiencia cardiorrespiratoria, la disminución de la capacidad vital de los pulmones, los dolores lumbares y el desplazamiento de los órganos internos⁵.

En el contexto mundial, la Academia Estadounidense de Cirujanos Ortopédicos (AAOS), indicó que alrededor de 35.937 jóvenes acuden a consulta médica por presentar problemas posturales⁶. Asimismo, la prevalencia de posturas incorrectas varía significativamente según la ubicación geográfica. Por ejemplo, en países de Asia Oriental como China² la prevalencia de la postura incorrecta entre niños y adolescentes fue del 65,3%. Mientras que, en los países de Europa, como Bulgaria⁷ la mala postura estuvo presente en el 62% de los niños en edad escolar; resultados similares se encontraron en Eslovaquia⁸ y en Polonia⁹, donde la mala postura ocurre en más del 50% de los estudiantes que terminaban la escuela.

En Latinoamérica, las alteraciones posturales, son una condición altamente prevalente y con un elevado impacto en la calidad de vida de los jóvenes¹⁰. En Brasil, los estudiantes entre 11 a 15 años presentaron una alta incidencia de cambios posturales en la región la cabeza, la columna, las caderas, el tronco y el abdomen¹¹. En Bolivia, se estima que 4 de cada 10 jóvenes entre 17 a 22 años desarrolló algún tipo de anomalía postural, siendo las mujeres (58,97%) las que presentaron una incidencia significativamente mayor que los hombres (41,02%); asimismo, la cifosis representó el 51,28% de todas las alteraciones posturales, seguida de la cifoscoliosis (30,76%) y la escoliosis (12,83%)¹².

En el ámbito nacional, el Ministerio de Salud (MINSA) señaló que los malos hábitos posturales entre la población escolar aumentan el riesgo de desarrollar dorsalgias (dolor de espalda) y deformidades graves e irreversibles en la columna, como cifosis y escoliosis¹³. Según el MINSA, el dolor de espalda afectó a 24.467 adolescentes con edades entre 12 a 17 años, de los cuales 10.354 fueron hombres y 14.113 fueron mujeres; mientras que en el año 2015 afectó a 27.680 adolescentes (11.389 hombres y 16.291 mujeres). Asimismo, un estudio realizado en el Instituto Nacional de Rehabilitación (INR) reveló que, durante el 2016, los trastornos posturales más frecuentes en adolescentes de 14 a 17 años, fueron hiperlordosis lumbar (42,1%) y escoliosis (17,8%)¹⁴.

La evidencia actual sugiere que las escuelas son un potencial ambiente para el desarrollo de alteraciones posturales en los adolescentes, debido a que están expuestos a factores de riesgo ergonómicos como posturas estáticas inadecuadas y/o prolongadas adoptadas en el aula, mobiliario escolar inadecuado, excesivo peso de la mochila escolar e inadecuado transporte de la misma^{15,16}. Sin embargo también, existen otros factores como la calidad y cantidad del sueño, la realización incorrecta de ejercicios, la edad, el sexo, el nivel educativo de los padres, la predisposición genética y el comportamiento postural inadecuado^{17,20}.

Asimismo, varios de los factores anteriormente descritos, están relacionados con la falta de conocimiento sobre higiene postural, dando como resultado hábitos posturales inadecuados, que a su vez pueden ocasionar deformaciones estructurales de la columna y dolor de espalda en la edad adulta²¹. Por ende, es fundamental que los hábitos que se adquieran durante la adolescencia sean saludables, ya que los hábitos posturales

saludables adoptados durante las actividades diarias pueden proteger la columna de sobrecargas y prevenir las desviaciones posturales²².

En el ámbito local, los adolescentes pasan siete de sus horas de vigilia en la escuela, tiempo durante el cual mucho de ellos adoptan malas posturas tanto dentro, como fuera del salón de clases; esto aunado a los múltiples factores de riesgo anteriormente descritos, conlleva a que los adolescentes se encuentren más proclives a padecer alteraciones posturales. Por tal motivo, se ha elegido la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado de Jaén para realizar dicho estudio.

Ante esta situación se ha formulado la siguiente interrogante: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado – Jaén, 2023?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

- Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión aspectos conceptuales.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión tipos de posturas.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión factores de riesgo postural.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023; según la dimensión normas de higiene postural.

1.3. Justificación

La elección en este tema de investigación se fundamenta en la necesidad de abordar un problema de salud pública significativo para la población escolar, específicamente sobre la higiene postural. La relevancia de este estudio se basa en el conocimiento que poseen los escolares acerca de la higiene postural en el contexto específico del colegio Ramón Castilla y Marquesado.

El dolor lumbar y otros problemas musculoesqueléticos son condiciones comunes que afectan a una proporción significativa de la población mundial, incluidos los adolescentes. En el contexto educativo, una postura incorrecta puede generar molestias físicas y afectar el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes.

La evidencia contemporánea sugiere que los malos hábitos posturales que adoptan los adolescentes durante el desarrollo de sus actividades escolares, pueden estar asociados a las largas horas sentados, el gran número de horas lectivas, los descansos breves, la iluminación insuficiente de la superficie de trabajo, el mobiliario escolar ergonómicamente inadecuado, el peso de la mochila escolar y la forma inadecuada de llevarla. Esto a su vez, contribuye a incrementar el riesgo de desarrollar dolencias o enfermedades posturales, lo que se traduce en una carga financiera tanto para el individuo como para el estado (sistemas de atención de salud).

La adolescencia es una etapa crítica para el desarrollo físico, en la que se establecen hábitos que pueden influir en la salud a largo plazo. Por lo tanto, evaluar y mejorar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes es esencial para prevenir futuros problemas de salud y promover un desarrollo integral.

Desde una perspectiva teórica, este estudio contribuirá al cuerpo de conocimiento existente sobre higiene postural, particularmente en el contexto de la educación secundaria del ámbito de Jaén. Además, podrá servir de referencia para futuras investigaciones en temas relacionados con la salud postural, ergonomía escolar y prevención de dolencias musculoesqueléticas en poblaciones adolescentes.

El conocimiento generado permitirá un entendimiento más profundo de las necesidades educativas y de salud en esta etapa de desarrollo, apoyando así la formulación de políticas y estrategias de intervención más efectivas. Estos programas deben integrarse al currículo escolar, contribuyendo a la formación de hábitos saludables desde edades tempranas. Además, el estudio puede proporcionar

información valiosa para padres, docentes y profesionales de la salud, quienes desempeñan un papel fundamental en la orientación y supervisión del bienestar físico de los adolescentes.

En suma, la investigación abordará una problemática de relevancia actual, con un enfoque práctico y teórico que busca mejorar la calidad de vida de los adolescentes y prevenir complicaciones de salud en el futuro.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

A nivel internacional

Galmes-Panades et al.¹⁵ en el año 2023, analizaron la asociación entre el conocimiento de educación e higiene postural y el dolor lumbar en los escolares de Mallorca, España. Este estudio transversal realizado en 849 estudiantes de 10 a 12 años. Obteniéndose como resultado que, el 47,1% eran hombres y el 52,9% eran mujeres. La prevalencia del dolor lumbar se asoció significativamente con el género femenino ($p < 0,001$), el desplazamiento activo desde el colegio ($p = 0,016$); en tanto que, sentarse correctamente en un escritorio se asoció significativamente con no tener dolor lumbar ($p < 0,001$). A mayor conocimiento de la educación postural menor intensidad de dolor lumbar ($p = 0,004$). Concluyendo que, el conocimiento relacionado con la educación postural se asocia con una menor prevalencia de dolor lumbar.

Rubio y Marcén²³ en el año 2019, identificaron los hábitos posturales y los conocimientos sobre la postura y ergonomía que tienen los estudiantes de Zaragoza, España. Estudio realizado en 48 niños de 9 y 10 años, a quienes se les administro dos cuestionarios. Obteniéndose como resultado que la mayor parte de los estudiantes presentaron buenos hábitos posturales cuando realizan actividades como llevar una mochila de asas (93,62%), llevar una mochila con ruedas (64,58%), llevar objetos (68,75%), recoger objetos del suelo (60,42%) y dormir (54,17%); no obstante, sus hábitos posturales no fueron tan buenos al momento de entretenerse con videojuegos (56,25%), realizar los deberes (35,42%) o mirar la televisión (35,42%). En relación al nivel de conocimientos sobre hábitos posturales, los estudiantes respondieron correctamente el 85% de las preguntas. Concluyendo que, los estudiantes tienen hábitos posturales saludables, así como un elevado nivel de conocimientos sobre ellos.

A nivel nacional

Arroyo et al.²⁴ realizaron un estudio en el año 2020 para determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes de educación secundaria de la

I.E “Politécnico Villa Los Reyes”, Ventanilla, Lima. La investigación incluyó a 41 alumnos, quienes desarrollaron una encuesta virtual. Los resultados mostraron que el 46% de los estudiantes tuvieron un nivel de conocimiento medio sobre higiene postural, y el 27% un nivel de conocimiento alto y bajo respectivamente. Asimismo, en la dimensión “aspectos conceptuales acerca de higiene postural” el 54% de los participantes presentó un nivel medio, el 27% nivel bajo y el 20% nivel alto; en la dimensión “tipos de postura” el 46% de los participantes presentó un nivel medio, el 37% nivel bajo y el 17% nivel alto; en la dimensión “factores de riesgo postural” el 46% de los participantes presentó un nivel medio, el 32% nivel bajo y el 22% nivel alto y en la dimensión “normas de higiene postural” el 54% de los participantes presentó un nivel medio, el 24% nivel bajo y el 22% nivel alto. Concluyendo predominó un nivel de conocimiento medio sobre higiene postural, en relación a los aspectos conceptuales, los tipos de postura, los factores de riesgo postural y las normas de higiene postural.

Álvarez²⁵ en el 2019, realizó un estudio para establecer la relación entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y el dolor de espalda, en los estudiantes de la I.E “Bruno Terreros Baldeón”, Muquiyauyo, Junín. Estudio cuantitativo, correlacional, no experimental, transversal, encontró como resultados que el 60% de los estudiantes presentaban un nivel alto, el 36% tienen un nivel medio y el 4% tienen un nivel bajo de conocimientos de higiene postural. Además, se encontró que el 40% presentaba dolor leve en la espalda, el 24% dolor moderado, el 24% dolor intenso, el 8% ausencia de dolor y sólo el 4% dolor muy intenso. Finalmente, se concluye que en los estudiantes existe una relación débil e inversa entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y el dolor de espalda.

Mundaca, en el año 2017, realizó una investigación sobre la higiene postural y su influencia en la aparición de escoliosis en escolares de 4to año de secundaria, del Centro Educativo “Niño Jesús de Praga”, Piura. La investigación aplica una metodología cuantitativa, descriptiva y de corte transversal. Los resultados revelaron que el 60% de los alumnos no tiene el conocimiento científico de las consecuencias que traen en las malas posturas, de los mismos desconoce la importancia de las formas de sentarse o pararse correctamente.

A nivel local

Luego de una búsqueda rigurosa no se encontraron estudios vinculados al tema de investigación.

2.2. Bases conceptuales

2.2.1. Conocimiento

La Asociación Estadounidense de Psicología (APA) ²⁸, define el conocimiento como: "el producto del aprendizaje y la experiencia", precisa que el conocimiento se adquiere a través de nuestras interacciones con el mundo; también afirma que el conocimiento está organizado y estructurado y que puede ser explícito (aquel que es aquel que podemos expresar o comunicar fácilmente) e implícito (aquel que es difícil de expresar o comunicar).

Bueno²⁹ refiere que el conocimiento, es el conjunto de información que posee una persona y que le permite desempeñarse bien y realizar una tarea de manera adecuada y suficiente; como resultado, el conocimiento es la capacidad de abordar un conjunto particular de cuestiones. Por lo tanto, el conocimiento es esencial para nuestra supervivencia y bienestar; y nos permite comprender el mundo que nos rodea, tomar decisiones informadas y resolver problemas.

Conocimiento sobre higiene postural

Chávez³⁰ precisa que este término hace alusión al conocimiento obtenido, respecto a las normas que establecen un adecuado aprendizaje de hábitos posturales, que permiten ejecutar movimientos y adoptar posturas, con el fin de mitigar la sobrecarga vertebral; o la reeducación de estos hábitos en caso de haber sido adquiridos incorrectamente. Arroyo et al.²⁴ indican que el nivel de conocimientos sobre higiene postural en escolares, está determinado por la educación o experiencia que estos tengan en el tema.

Por otra parte, el nivel de conocimiento de higiene postural puede agruparse en alto, medio o bajo. En el primer grupo, los individuos tienen un buen conocimiento de las normas de higiene postural y las aplican en su vida cotidiana; en el segundo, los individuos tienen un conocimiento básico de estas normas, pero no siempre las aplican

de manera correcta; y en el tercero, los individuos tienen un conocimiento muy limitado de las normas de higiene postural, y no las aplican en su vida diaria²⁴.

2.2.2. Higiene postural.

Actualmente, es crucial desarrollar condiciones posturales óptimas para el aprendizaje, caso contrario se desarrollará un impacto negativo en el estado de salud de la población en edad escolar. Por lo que resulta fundamental que la sociedad sea consciente de lo que significa la higiene postural y las normas asociadas, para prevenir determinadas enfermedades que pueden repercutir a lo largo de la vida³¹.

La higiene postural es definida por Gómez y Méndez³² como los hábitos que ayudan a mantener una postura corporal correcta, evitando así la sobrecarga de la espina dorsal, los dolores y lesiones de espalda. De igual manera, Amado³³ define este término, como el conjunto de pautas y recomendaciones que ayudan a mantener una correcta alineación del cuerpo, tanto en reposo como en movimiento.

Asimismo, la higiene postural es una herramienta eficaz para prevenir los dolores de espalda tanto en niños como en adultos. Su objetivo es aplicar las normas de higiene postural durante las actividades de la vida diaria, de manera que se reduzca la carga que soporta la columna vertebral durante el movimiento. Esto ayuda a disminuir la degeneración de las estructuras de la columna³⁴.

2.2.2.1. Anatomía de la columna vertebral

La columna vertebral es una estructura compleja de huesos, cartílagos y ligamentos que sostiene el tronco y protege la médula espinal. Está situada en la parte media y posterior del tronco y se extiende desde el cráneo hasta el cóccix. Además, está compuesta por treinta y tres vértebras (siete vértebras cervicales, doce torácicas, cinco lumbares, cinco sacras y de tres a cinco coccígeas) que conforman las regiones cervical, torácica, lumbar y sacra³⁵.

La región cervical, comprende la zona de la columna que se localiza en el cuello y contiene siete vértebras, denominadas C1-C7, son las más pequeñas de la columna vertebral, lo que permite tener el mayor rango de movimiento de todos los segmentos vertebrales. Además, las vértebras cervicales, como grupo, producen una curva lordótica³⁶.

La región torácica, se encuentra localizada en la espalda y sostiene las costillas. Esta zona empieza después de la última vértebra cervical y contiene doce vértebras, denominadas T1-T12, son más grandes que los cervicales. Las vértebras torácicas, como grupo, producen una curva cifótica³⁷.

La región lumbar, se encuentra en la parte inferior de la espalda y comprende el extremo inferior de la columna vertebral entre la última vértebra torácica y la primera vértebra sacra. Asimismo, contiene cinco vértebras, denominadas L1-L5. Las vértebras lumbares, al igual que las cervicales, producen una curva lordótica³⁸.

La región sacra, se localiza en la parte inferior de la espalda y detrás de la pelvis. Está conformada por cinco vértebras sacras, denominadas S1-S5, las cuales se fusionan y forman un hueso en forma de triángulo, denominado sacro³⁵.

La región coxígea, se encuentra en la parte inferior de la columna vertebral y está conformada por 3 a 5 vértebras fusionadas que forman un hueso en forma de punta, denominado coxis.

2.2.2.2. Postura

Según la Real Academia de la Lengua Española (RAE) ³⁹, la postura se delimita como “la posición de todo el cuerpo o de un segmento de este en relación con la gravedad, es el resultado del equilibrio entre las fuerzas musculares anti gravitatorias y la gravedad”. Sin embargo, Wilczyński et al.⁴⁰ indican que la postura no es un conjunto estático de segmentos corporales, sino un acto de movimiento altamente automatizado.

En relación a lo anterior, Gattoronchieri⁴¹ menciona que la postura es la posición que adopta el cuerpo de forma habitual al estar de pie, caminando o sentado; y que se va formando durante el crecimiento corporal, desarrollo somático, y crianza. También afirma que la postura es un indicador importante de la salud y el desarrollo físico armonioso.

Postura correcta

Desde una perspectiva fisiológica, Prado⁴² revela que, la postura correcta, es aquella que no restringe la movilidad humana, no provoca fatiga, dolor, ni cambios

en el equilibrio. De igual forma, Amado³³ señala que la posición corporal correcta es aquella que no ejerce una tensión excesiva sobre la columna ni sobre cualquier otro componente del sistema locomotor.

Cabe destacar que la postura correcta es fundamental en la educación escolar, porque cuando el sistema postural funciona correctamente, los niños pueden concentrarse en aprender en lugar de controlar cuidadosamente su postura. Por tanto, mantener una postura correcta generar un impacto significativo en la esfera emocional y cognitiva del niño o adolescentes⁴³.

Tipos de postura

Vidal⁴⁴ afirma que existen tres posturas anatómicas fundamentales:

- A. Bipedestación:** es la posición del cuerpo cuando está de pie. La cabeza debe permanecer en el plano horizontal, los hombros relajados y la columna en una posición neutral.
- B. Sedestación:** es la posición del cuerpo cuando está sentado. La espalda debe estar recta, los hombros relajados, las rodillas están dobladas en un ángulo de 90 grados y los pies apoyados en el suelo.
- C. Decúbito:** es la posición del cuerpo cuando está acostado. El cuerpo debe estar en línea recta desde la cabeza hasta los pies. Los brazos deben estar relajados a los lados del cuerpo y las piernas ligeramente separadas.

Factores que influyen en la postura

Amado³³ divide los factores que afectan la postura en dos grupos:

- A. Factores externos:** estos provienen del entorno y se pueden dividir en dos categorías:

Intrínsecos: son aquellos que dependen de nosotros mismos, como los conocimientos y las habilidades. Por ejemplo, saber cómo sentarse correctamente es un factor intrínseco.

Extrínsecos: son aquellos que dependen del entorno, como los objetos con los que interactuamos. Por ejemplo, las sillas, las camas y las mochilas son factores extrínsecos.

B. Factores internos: estos son inherentes a la persona. Se caracterizan por su individualidad y se pueden dividir en dos categorías:

Genéticos: son aquellos que se heredan de los padres y que determinan la estructura y el funcionamiento corporal de la persona, como el tono muscular, la columna vertebral, el centro de gravedad, la longitud de las extremidades y la flexibilidad.

Psicológicos: son aquellos que afectan a la mente de la persona y que pueden influir en su postura, como el estado de ánimo, el nivel de estrés o la ansiedad. Por ejemplo, cuando estamos contentos, nuestra postura es más erguida y segura, mientras que cuando estamos tristes o ansiosos, nuestra postura es más encorvada y temerosa.

Pautas de higiene postural

Estas recomendaciones están diseñadas para proteger la columna vertebral de lesiones, ya que ayudan a distribuir la carga de manera uniforme por todo el cuerpo³³.

A. Pautas al momento de estar de pie

Debido a la cantidad de tiempo que pasamos de pie a lo largo del día, es fundamental mantener esta posición; por tal motivo se recomienda lo siguiente²⁴:

- Al permanecer de pie, mantenga los hombros ligeramente hacia atrás, el cuello erguido y el abdomen contraído.
- Evite doblar la espalda constantemente; en su lugar mantenga, la cabeza erguida, la mirada hacia el frente y el mentón retraído.
- Cambie con frecuencia de posición, alternando el peso del cuerpo de un pie a otro.
- Si debe usar los brazos mientras está de pie, colóquese a una altura cómoda para poder sostenerse con los brazos en lugar de encorvarse.
- Si permanece de pie durante mucho tiempo, coloque un pie delante del otro sobre un peldaño o banquillo que tenga una altura de 10 a 12 cm.
- Utilice zapatos con punta redondeada y tacón bajo o que tengan un tacón entre 1.5 a 3 cm de alto y que proporcionen un buen soporte.

B. Pautas al momento de estar sentado

En la vida cotidiana, sentarse es una de las posturas más habituales, por eso es esencial tener en cuenta lo siguiente³³:

- Permanezca sentado lo más atrás posible del asiento, mientras mantiene al menos la parte inferior de su espalda firmemente sujeta al respaldo.
- Mantenga las rodillas a la altura de las caderas o por encima de ellas, con los pies apoyados en el suelo; en caso contrario, utilice un reposapiés ajustable.
- Utilice una silla con respaldo, donde la espalda pueda estar apoyada en la misma posición que la columna cuando está de pie.
- El respaldo de la silla, debe estar ligeramente inclinado hacia atrás, creando un ángulo de 135 grados.
- Evite realizar giros parciales; la técnica adecuada es rotar todo el cuerpo simultáneamente ³³.

C. Pautas al momento al estar sentado usando el ordenador

- Evite realizar giros parciales; la técnica adecuada es rotar todo el cuerpo simultáneamente.
- La pantalla debe poder inclinarse y orientarse, y debe colocarse a 45 cm delante de los ojos (ni hacia la izquierda, ni hacia la derecha).
- El teclado debe estar bajo para no levantar los hombros, o debe estar lo suficientemente bajo como para que usted apoye los antebrazos sobre la mesa.
- La elevación del teclado sobre la mesa tampoco puede ser superior a 25 cm.
- Siempre que sea posible se prefiere la iluminación natural, evitando en cualquier caso los reflejos en la pantalla.
- Las muñecas y los antebrazos deben estar rectos y paralelos al teclado, con el codo doblado a 90 grados.
- Utilice un reposa-manos de al menos 10 cm de profundidad para reducir la tensión estática.
- Cuando utilice el mouse frecuentemente o durante períodos prolongados, alterne cada cierto tiempo la mano con la que lo maneja.
- Configure su espacio de trabajo de modo que los elementos de uso frecuente, como el móvil y el teclado, estén dentro de un radio de 75 cm y los elementos de uso menos frecuente, como la impresora, estén más lejos⁴².

D. Pautas al momento de levantarse y sentarse

- Apóyese en los reposabrazos mientras te levantas desde una posición sentada. En ausencia de reposabrazos, apóyese sobre los muslos o las rodillas y, en cualquier caso, mantén la espalda recta o ligeramente hacia atrás, no doblada, mientras se incorpora.
- Al sentarse en una silla, mantén la espalda recta mientras apoya sus brazos en los reposabrazos o en sus muslos; y siéntese lo más atrás que pueda mientras apoya su columna en el respaldo.
- Cuando se encuentre sentado, absténgase de realizar los movimientos habituales de torsión de la columna; en su lugar utilice sólo los pies y las rodillas para girar.
- Para sentarse, sitúese de espaldas a la silla, flexione las rodillas y mantenga la espalda recta, con el cuerpo inclinado ligeramente hacia delante
- Para levantarse, incline la cabeza y el cuerpo hacia adelante, mientras coloca las manos sobre los muslos y extiende las rodillas lentamente³³.

E. Pautas al momento de inclinarse

- Evitar inclinarse es la mejor forma de prevenir una mala postura. Sin embargo, si necesita realizar esta postura, se recomienda que, al agacharse, mantenga siempre las rodillas dobladas y se apoye en los brazos; si no hay muebles o paredes donde apoyarse, apoye las manos en los muslos o las rodillas y trate de mantener la espalda recta o ligeramente arqueada para evitar inclinarse hacia adelante³³.

F. Pautas al momento de asearse

En las escuelas:

- Dado que existen estudiantes de diferentes edades que usan los mismos baños, por ello se sugiere que estas instituciones tengan un mínimo de tres lavabos con diferentes alturas; así como una variedad de tamaños de inodoro³³.

En los hogares:

- Colocar un adaptador en la taza del inodoro para que el niño pequeño pueda sentarse con seguridad.
- Instalar un taburete adecuado al tamaño del niño junto al lavabo.
- Mantener el tronco recto mientras se lava las manos.

- Lavarse el pelo mientras nos duchamos evita adoptar malas posturas³³.

G. Pautas al momento de realizar las actividades diarias

- Es preferible acostarse boca arriba o en decúbito supino y se recomienda colocar almohadas debajo de las rodillas²⁴.
- Si no puede dormir en otra posición, intente dormir en posición fetal o acostada de lado y con las rodillas ligeramente flexionadas²⁴.
- Evite dormir sobre colchones blandos; en su lugar se aconseja utilizar uno que sea firme y que no se hunda²⁴.
- Para levantarse de la cama, se sugiere flexionar las rodillas, girar y sentarse apoyándose en los brazos⁴⁵.
- Al ponerte los zapatos o los calcetines, siéntate, eleva la pierna a la altura de la cadera o crúzala manteniendo la espalda recta⁴⁶.
- Coloque los pies sobre una silla o doble las rodillas para atarse los zapatos⁴⁶.
- La tabla de planchar debe colocarse justo por encima de la cintura al planchar para evitar que el cuerpo se incline³¹.
- Para acordonar los zapatos flexionar las rodillas o colocar los pies en una silla⁴⁶.

H. Pautas al momento de transportar objetos

- Transportar una carga, manteniendo el objeto lo más cerca posible del cuerpo. Si el peso es considerable, se recomienda caminar con las rodillas flexionadas.
- No inclinarse nunca con las piernas extendidas, ni girarse, mientras sostiene un peso en alto.
- Se recomienda dividir un paquete pesado en dos o más paquetes más livianos si necesita moverlo.
- No arrastrar objetos, en su lugar se recomienda apoyarse de espaldas al objeto y empujarlo con las piernas.
- Utilizar tirantes o bandas que distribuyan uniformemente el peso entre los hombros y la pelvis, siempre que sea posible.
- Mantener la espalda recta al momento de levantar objetos.
- Para alcanzar la misma altura que el objeto, utilice taburetes⁴².

I. Pautas al momento de transportar la mochila escolar

- No sobrecargarlos a los estudiantes con objetos demasiado, por ello no deben cargar más de un 10% de su peso corporal¹⁵.
- Utilizar una mochila cómoda, de anchos tirantes, y llevarla lo más pegada al cuerpo posible y debe transportarse simétricamente (es decir, usando ambas correas), esto permitirá repartir el peso entre los dos hombros²⁰.
- Utilizar una mochila con ruedas correctamente, esto implica tirar de la mochila con ambas manos⁴².
- Evitar llevar la mochila en la mano, hacer esto puede provocar sobrecarga en la espalda y los hombros³³.

2.3. Bases teóricas

2.3.1. La Teoría del Autocuidado

La Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem enfatiza el autocuidado como la práctica de actividades que un individuo realiza o debería realizar por sí mismo, para mantener un funcionamiento vivo y saludable. De manera que, esta teoría considera a cada individuo como un agente de autocuidado con la capacidad necesaria para realizar actividades de autocuidado de forma individual^{47, 48}.

Adicionalmente, la teoría de Orem identificó actividades que los individuos necesitan realizar para mantener su salud y bienestar; y las denominó “requisitos de autocuidado”; los cuales fueron agrupados en tres grupos. La primera categoría se conoce como autocuidado universal, e incluye las actividades que todos los individuos deben realizar, independientemente de la edad, el estado de salud o el entorno. La segunda categoría son los autocuidados del desarrollo, son los cuidados que se requieren durante las diferentes etapas de vida y así poder evitar las condiciones adversas. La tercera categoría es el autocuidado en la desviación de la salud, esta abarca las gestiones de salud realizadas cuando el individuo está enfermo, lesionado o discapacitado^{49, 50}.

En tal sentido, la intervención de enfermería fundamentada en la teoría del autocuidado se centra en ayudar a las personas, incluidos los niños y adolescentes, a mejorar su capacidad de autocuidado individual; así como mantener un buen estado psicológico, sobre la base de una enfermería integral. Por ello, es importante implementar y mejorar

el desempeño del autocuidado en las primeras etapas de la vida para promover estilos de vida saludables^{51, 52}.

Este estudio, consideró la TDA de Orem, debido a que esta teoría se ha utilizado ampliamente en la práctica y la educación de la enfermería y continúa siendo una herramienta valiosa para que las enfermeras brinden una atención de calidad a sus pacientes. Además, la gran mayoría de la población en edad escolar son dependientes de sus padres y no necesariamente están involucrados en conductas relacionadas con su propio cuidado personal. En ese sentido, es importante implementar y mejorar las habilidades de autocuidado asociadas a la higiene postural de los adolescentes y así poder prevenir resultados de salud negativos.

2.3.2. Modelo de Promoción de la Salud

El Modelo de Promoción de la Salud (MPS) de Nola Pender se centra en la promoción de la salud y en la prevención de enfermedades. La finalidad de este modelo, es mejorar significativamente la calidad de vida y el estado de salud de los pacientes mediante la identificación de factores de salud y su vinculación con los comportamientos que promueven la salud⁵³.

Según el MPS, cada persona es un ser biopsicosocial que está influenciado por su entorno, pero también tiene la capacidad de influir en su entorno. Este modelo se desarrolló originalmente para centrarse en el individuo, pero también se puede utilizar en familias, grupos o comunidades. Además, el MPS incluye tres áreas principales que las enfermeras pueden utilizar para evaluar conductas que promueven la salud; como características personales y experiencia; cogniciones conductuales y emociones; y resultados conductuales⁵⁴.

Para este estudio se tuvo en cuenta el MPS de Pender, porque es una herramienta útil que le permite al personal de enfermería comprender los factores que influyen en el comportamiento de higiene postural; lo que les permitirá desarrollar intervenciones para promover y proteger la salud de los niños y adolescentes en edad escolar y creando conciencia sobre la importancia de una buena higiene postural o proporcionando estrategias para mantener una buena postura a lo largo del día.

2.4. Variable de estudio

Variable 1: Nivel de conocimiento.

2.5 Operacionalización de la variable

Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la institución educativa “Ramón Castilla y Marquesado” - Jaén, 2023

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Medición	Tipo de variable	Escala de medición	Instrumento
Nivel de conocimiento	Es el grado de comprensión de la realidad, ordenado, comprobado y sistematizado de saberes obtenidos de forma metódica y sistemática a partir del estudio, la observación, la experimentación y el análisis de	Consta de un cuestionario sobre el nivel de conocimiento sobre higiene postural, que está estructurado por 4 dimensiones y 30 preguntas.	Aspectos conceptuales.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Para ti que es higiene postural? - ¿De qué está formada la columna vertebral? - ¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral? - ¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado? - ¿Cómo se divide la columna vertebral? 	Ítems del 1 al 5	Alto: 17 – 21 puntos Medio: 11 – 16 puntos Bajo: 2 – 10 puntos	Cuantitativa	Ordinal	Cuestionario sobre el nivel de conocimiento sobre higiene postural.
			Tipos de postura.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral? 	Ítems del 6 al 8				

	fenómenos o hechos ³⁰ .			<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuándo se considera una postura correcta? - ¿Qué tipos de postura conoces? 					
			Factores de riesgo postural.	<ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué es la obesidad? - ¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal? - ¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural? - ¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila? - ¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada? - ¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe 	Ítems del 9 al 15				

				llevar en una mochila? - ¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?					
			Normas de higiene postural.	- Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada? - ¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador? - Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada? - La altura e inclinación de la mesa debe ser: - ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?	Ítems del 16 al 30				

				<ul style="list-style-type: none"> - Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es: - ¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar? - ¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo? - ¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga? - ¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura? - ¿Cuál es la mejor posición para dormir? - ¿Qué debemos hacer si dormimos de lado? - De las siguientes posturas ¿cuál 					
--	--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

				<p>consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?- ¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?					
--	--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--	--	--

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Diseño y tipo de estudio

Esta investigación es de naturaleza cuantitativa, de diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal. Es cuantitativa en el sentido de que se utilizó mediciones numéricas para analizar su hipótesis; es no experimental ya que las variables no fueron manipuladas intencionalmente; sino que se observó en su contexto natural; es descriptiva porque describe aspectos concretos en su contexto natural; finalmente es transversal porque se realizó en un momento dado⁵⁵.

M → O

Donde:

M: Muestra

O: Observación de la muestra

3.2. Población de estudio

Estuvo integrada por 87 adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023.

3.4. Criterio de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes del quinto año de secundaria
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes matriculados en el año lectivo 2023.
- Estudiantes cuya edad sea entre 15 a 17 años de edad.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que dejaron el cuestionario inconcluso.
- Estudiantes que tengan algún tipo de discapacidad mental.

3.5. Unidad de análisis

Cada uno de los 87 adolescentes del quinto año de educación secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023.

3.6. Marco muestral

Estuvo constituido por las nóminas de matrícula de los estudiantes del quinto año de secundaria de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001 del año 2023.

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para recopilar los datos se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario.

Se aplicó el cuestionario denominado Nivel de Conocimiento sobre higiene postural, elaborado, diseñado y validado por Arroyo et al.²⁴, constituido por 30 ítems, divididos en cuatro dimensiones: la primera dimensión son los aspectos conceptuales (ítems del 1 al 5); la segunda son los tipos de postura (ítems del 6 al 8); la tercera dimensión son los factores de riesgo postural (ítems del 9 al 11) y finalmente la cuarta dimensión son las normas de higiene postural (ítems del 12 al 30).

El puntaje asignado está en función de la respuesta; obteniéndose 1 punto por cada respuesta correcta y 0 puntos por cada respuesta incorrecta. La puntuación total oscila entre 2 y 21 puntos, siendo el mínimo y máximo puntaje respectivamente. La categorización utiliza la escala de estandares, con los siguientes niveles: conocimiento bajo (2–10 puntos), conocimiento medio (11–16 puntos) y conocimiento alto (17–21 puntos).

El autor sometió el instrumento a pruebas de validez de contenido por juicio de expertos y procesados mediante la prueba binomial, con un valor de 0.0121, y la confiabilidad fue obtenida aplicando el estadístico de Kuder-Richardson (KR20) con un valor de 0.7065, concluyendo que el instrumento es válido y confiable²⁴.

3.9. Validación y confiabilidad

No se realizó una validación externa ni confiabilidad, considerando que se utilizó un instrumento validado en Perú con alto nivel de validez y confiabilidad.

3.10. Procedimiento de recolección de datos

Para recopilar información, se solicitó permiso al director de la Institución Educativa, obtenido el permiso, se estableció fecha y hora para ingresar al salón de clases y aplicar los cuestionarios. En el aula de clase se informó a los docentes y estudiantes sobre el objetivo de la investigación y cómo completar el cuestionario. También se explicó que los resultados serán utilizados únicamente con fines de investigación y que la identidad de los participantes se mantendrá en forma confidencial. Por último, los alumnos tuvieron 20 minutos para completar el cuestionario después de firmar el consentimiento informado.

3.11. Procesamiento y análisis de la información

Se utilizó el software Excel versión 2022 y el paquete estadístico SPSS versión 26.0 para procesar y analizar la información recopilada. Los datos se presentan en tablas de entrada simple y se sometió al tratamiento estadístico, para de esta manera determinar el significado de aquellas relaciones significativas.

3.12. Criterios éticos de la investigación

En el presente estudio se consideraron los siguientes estándares éticos.

Principio de respeto por las personas. Este principio reconoce que todas las personas tienen la capacidad y el derecho de tomar sus propias decisiones; esto guarda relación con el reconocimiento de la autonomía y la autodeterminación de los seres humanos, así como su dignidad y libertad. En tal sentido, el respeto por las personas participantes de la investigación se realizó mediante el consentimiento informado, decidiendo voluntariamente su participación en la investigación⁵⁵.

Principio de beneficencia. Este principio obliga a los investigadores a proteger a sus participantes de cualquier daño físico, mental o social. Esto significa que los investigadores deben esforzarse por obtener el mayor beneficio posible para los participantes y minimizar los riesgos de que se produzcan daños o lesiones⁵⁶. En

este estudio, el investigador veló por la salud física, mental y social de los participantes, garantizando a todos los participantes la oportunidad de retirarse del estudio en cualquier momento⁵⁷.

Principio de justicia. Este principio exige que los investigadores traten a los participantes de la investigación de manera justa y respetuosa. Esto significa que los investigadores no deben discriminar a los participantes en función de su origen, raza, religión o condición social⁵⁸. En este estudio, el investigador protegió la identidad de los participantes y la información confidencial que comparten⁵⁶.

3.13. Limitaciones del estudio

Durante el recojo de datos de los 110 alumnos que constituyeron la población de estudio, se aplicó el instrumento solo a 87 alumnos, ya que la subdirección de la institución educativa comunicó el retiro de 12 estudiantes, 09 no asistieron durante la aplicación del cuestionario y 02 se negaron a participar aduciendo que sus padres no firmaron el consentimiento informado.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los participantes del estudio son adolescentes de una institución educativa, donde los resultados encontrados, muestran que las mujeres alcanzaron un 50,6%, seguido de los varones 49,4%, tienen entre 15 a 17 años, destacando que los de 16 años alcanzaron 66,7%, seguido de quienes tienen 17 años con 29,9% y están distribuidos en 4 secciones con una media de 25 (DS +- 1,71).

Tabla 1. Nivel de conocimiento global sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023.

Nivel de conocimiento	N	%
Bajo	22	25,3
Medio	46	52,9
Alto	19	21,8
Total	87	100,0

En la tabla 1, se observa que el 52,9% de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001, presentan nivel de conocimiento global medio, seguido de un nivel bajo con 25,3%, y el 21,8% presentan nivel de conocimiento alto.

Tabla 2. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión de aspectos conceptuales.

Dimensión aspectos conceptuales	N	%
Bajo	24	27,6
Medio	48	55,2
Alto	15	17,2
Total	87	100,0

En la tabla 2, se evidencia que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, en la dimensión aspectos conceptuales, es medio (55,2%), seguido de un nivel bajo (27,6%), y un nivel alto (17,2%).

Tabla 3. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión tipos de posturas.

Dimensión tipos de posturas	N	%
Bajo	28	32,2
Medio	43	49,4
Alto	16	18,4
Total	87	100,0

En la tabla 3, se evidencia que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001–Jaén, en la dimensión tipos de posturas, es medio (49,4%), seguido de un nivel bajo (32,2%), y un nivel alto (18,4%).

Tabla 4. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión factores de riesgo postural.

Dimensión factores de riesgo postural	N	%
Bajo	15	17,2
Medio	54	62,1
Alto	18	20,7
Total	87	100,0

En la tabla 4, se observa que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001–Jaén, en la dimensión factores de riesgo postural, es medio (62,1%), seguido de un nivel alto (20,7%), y un nivel bajo (17,2%).

Tabla 5. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión normas de higiene postural.

Dimensión normas de higiene postural	N	%
Bajo	20	23,0
Medio	53	60,9
Alto	14	16,1
Total	87	100,0

En la tabla 5, se observa que el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, en la dimensión normas de higiene postural, es medio (60,9%), seguido de un nivel bajo (23%), y un nivel alto (16,1%).

4.1. DISCUSIÓN

La población de estudio fueron 87 estudiantes, de los cuales el 50,6% son mujeres y el 49,4% son varones, en su mayoría tienen edades de 16 y 17 años con 66,7% y 29,9% respectivamente, estuvieron distribuidos en 4 secciones con una media de 21,75 estudiante por sección, y con una DS: +- 1,48.

Al identificar el nivel de conocimiento global sobre higiene postural en los adolescentes de la I.E. Ramón Castilla y Marquesado N° 16001– Jaén, se encontró que el 52,9% de los estudiantes, presentan nivel de conocimiento medio, seguido de un nivel bajo con 25,3%, y nivel de conocimiento alto con 21,8%.

Las alteraciones posturales se constituyen un problema frecuente que impacta negativamente la calidad de vida de los jóvenes latinoamericanos. Diversos estudios han demostrado que estudiantes de entre 11 y 15 años presentaron una alta prevalencia de afecciones por postura en diversas áreas del cuerpo, como cabeza, columna vertebral, caderas, tronco y abdomen, siendo las más afectadas las mujeres, con cifosis, cifoescoliosis y escoliosis^{10,12}.

En nuestro país el Ministerio de Salud ha advertido que los malos hábitos posturales en escolares incrementan el riesgo de desarrollar dorsalgias y deformidades graves e irreversibles en la columna, como cifosis y escoliosis, problemas que han tenido un incremento progresivo desde el 2010 hacia adelante¹⁴.

Las instituciones educativas son un entorno propicio para el desarrollo de alteraciones posturales en adolescentes, por la exposición a factores de riesgo, como posturas inadecuadas y prolongadas en clase, uso de mobiliario inadecuado, peso excesivo de mochilas y transporte incorrecto. Así como la calidad y cantidad del sueño, la ejecución inadecuada de ejercicios^{17, 18}.

En este contexto, varios de los problemas antes descritos, están vinculados a la falta de conocimiento sobre higiene postural, desencadenando hábitos posturales incorrectos, que como consecuencia pueden generar deformaciones en la columna vertebral, así como desarrollo de lumbalgia en la adultez. Entendiendo que la higiene postural son los hábitos que ayudan a mantener una postura corporal correcta, que evita la sobrecarga de la espina dorsal, los dolores y lesiones de

espalda, constituyéndose en herramienta eficaz en la prevención de lumbalgia tanto en niños como en adultos.

El estudio desarrollado encontró un nivel de conocimiento medio con tendencia a bajo, que favorece el agravamiento del problema, ya que la mayoría de escolares están expuestos a los factores de riesgo antes descritos, que debido al desconocimiento resultan aparentemente normales, no visualizando el impacto que desencadenará en la edad adulta.

Estos resultados plantean la urgencia de llevar a cabo otras investigaciones que aborden el problema en torno a su impacto, además de plantear un abordaje desde la institución educativa en coordinación con la Red Integrada de Salud Jaén, a través de la estrategia de Promoción de la Salud, articulando un trabajo efectivo en beneficio de la comunidad escolar y las familias.

Los resultados obtenidos son similares a los hallazgos de Arroyo et al.²⁴ en su estudio acerca del nivel de conocimiento sobre higiene postural en estudiantes de educación secundaria de una I.E. de Lima; encontrando que el 46% de los estudiantes tuvieron un nivel de conocimiento medio sobre higiene postural, y el 27% un nivel de conocimiento alto y bajo respectivamente.

Resultados contrapuestos encontró Álvarez²⁵ en su estudio para determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre higiene postural y el dolor de espalda, en estudiantes de la I.E. de Junín; encontrando que la mayoría de participantes presentaron un nivel alto de conocimientos (60%), seguido de un nivel medio (36%) y un nivel bajo (4%); el 40% presentó dolor leve en espalda, el 24% dolor moderado, el 24% dolor intenso, el 8% ausencia de dolor y sólo el 4% dolor muy intenso; concluyendo que existe una débil relación inversa entre las variables estudiadas.

Al identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en el grupo de estudios, en la dimensión de aspectos conceptuales, se encontró un nivel medio (55,2%), seguido de un nivel bajo (27,6%). Caracterizado porque la mayoría de participantes respondieron correctamente respecto a algunos ítems de esta

dimensión, indicando que es la higiene postural y de que está formada la columna vertebral, entre otras.

El conocimiento sobre higiene postural partiendo del nivel conceptual, resulta clave, para la adopción de posturas correctas, cargar el peso adecuado, así como realizar un ejercicio adecuando a la demanda considerando que podrían tener alguna limitación física, caso contrario el desconocimiento los mantiene proclive al desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta, lo que afectaría su rendimiento laboral con escasa productividad, y ausentismo en sus centros de trabajo.

Al respecto Arroyo et al.^{24,26} en su investigación para determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes de educación secundaria en una I.E de Ventanilla, Lima, encontraron que en la dimensión “aspectos conceptuales acerca de higiene postural” el 54% de los participantes presentó un nivel medio, el 27% nivel bajo y el 20% nivel alto.

Al identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los participantes del estudio en la dimensión tipos de posturas, se encontró que el 49,4% presentó un nivel medio, el 32,2% un nivel bajo y el 18,4% un nivel alto. Caracterizado porque la mayoría de participantes respondieron correctamente respecto a que es una postura correcta y los tipos de postura que conoce; sin embargo, respondieron erróneamente en relación a que son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral.

El conocimiento ayuda a dimensionar los riesgos y a prevenir enfermedades, sin embargo, desconocer las posturas que sobrecargan el soporte de una parte vital de la estructura anatómica como la columna vertebral, representa un grave riesgo para la salud. Además de favorecer el desarrollo de dolor lumbar y desvíos anatómicos en la columna vertebral de los escolares, al adoptar posturas inadecuadas, que los mantiene proclive al desarrollo de enfermedades crónicas en la edad adulta, lo que afectaría en el futuro su rendimiento laboral con escasa productividad, además del ausentismo en sus centros de trabajo.

Estos resultados son similares a los de Arroyo et al.²⁴ quienes realizaron un estudio para determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en estudiantes de

educación secundaria de la I.E, Ventanilla, Lima, encontrando que en la dimensión “tipos de postura” el 46% de los participantes presentó un nivel medio, el 37% nivel bajo y el 17% nivel alto.

Al identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los participantes de estudio en la dimensión factores de riesgo postural, encontramos que 62,1% tiene un nivel medio, el 20,7% un nivel alto y el 17,2% un nivel bajo. Estos resultados se fundamentan en las respuestas correctas respecto a: la obesidad; si el sobrepeso u obesidad afectan la postura corporal; el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablets, laptop, generan problemas posturales y la forma correcta de llevar mochila, entre otros. Sin embargo, respondieron en forma errada en relación a la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila y sobre el tipo de calzado apropiado para utilizar.

La identificación de los factores de riesgo postural como el sobrepeso y obesidad, la posición en uso de dispositivos electrónicos, así como la forma correcta de portar la mochila, favorecen la prevención de problemas posturales mayores, productos de desviaciones de esta estructura de soporte. Sin embargo, desconocer el peso que debe llevar en la mochila y otros, hace que esta se sobrecargue y al trasladarlo genera la adopción de posturas de protección antiálgica, que al mantenerse puede generar desviaciones de la columna vertebral, como cifosis, lordosis y escoliosis entre otras.

Similares resultados son los de Arroyo et al.²⁴ quienes, al realizar una investigación para determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en estudiantes de educación secundaria de Lima, encontraron que en la dimensión “factores de riesgo postural” el 46% de los participantes presentó un nivel medio, el 32% nivel bajo y el 22% nivel alto.

Resultados contrapuestos encontró Mimbela²⁷ en su estudio para determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes de una I.E. de Trujillo; mostrando que los escolares tuvieron un nivel de conocimiento malo en relación a la buena postura, la postura sedente y la postura para el transporte de las mochilas.

Al identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en los participantes del estudio, en la dimensión normas de higiene postural, se encontró que el 60,9% tienen un nivel medio, el 23% un nivel bajo y el 16,1% un nivel alto. El nivel alcanzado se sostiene en las respuestas correctas a las preguntas formuladas, respecto a: postura más adecuada para sentarse en una silla, postura más adecuada para ver televisión sentado en un sillón, que hacer si tenemos que estar mucho tiempo de pie, tipo de silla que debemos utilizar para estudiar, forma correcta de transportar carga y mejor forma para levantarte de la cama.

No obstante, también un grupo importante respondieron incorrectamente, respecto a la postura adecuada al estar frente al ordenador, para estar de pie, mejor posición para dormir, que hacer si dormimos de costado, postura más adecuada para el descanso de espalda al estar boca arriba, y al lavarse la cara.

Encontrar que los resultados muestren un conocimiento medio, significa que los escolares tienen un conocimiento básico de las normas de higiene postural, pero no siempre las aplican de manera correcta, y los de nivel bajo tienen un conocimiento muy limitado de las normas de higiene postural, y no las aplican en su vida diaria.

En general, el conocimiento de las normas de higiene postural, significa identificar y realizar aspectos fundamentales al momento de estar de pie, estar sentado para descansar, estar sentado usando el computador, al momento de levantarse y sentarse, al inclinarse, asearse, durante las actividades diarias, y transportar objetos y mochilas, al realizar correctamente todas estas pautas estaremos previniendo graves problemas de salud vinculadas a la columna vertebral y por ende a todo nuestro organismo, caso contrario estaríamos facilitando el desarrollo de procesos de desviación con manifestación de dolor agudo y crónico en el futuro.

Los resultados antes indicados son similares a los de Arroyo et al.²⁴ quienes, al realizar una investigación para determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en estudiantes de educación secundaria de Lima, encontraron que, en la

dimensión “normas de higiene postural” el 54% de los participantes presentó un nivel medio, el 24% nivel bajo y el 22% nivel alto.

En la presente investigación, la Teoría del Autocuidado de Dorothea Orem^{47, 48} proporciona un marco teórico sólido para abordar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes. Esta teoría postula que las personas tienen la capacidad innata de cuidar de sí mismas, pero requieren conocimientos y habilidades adecuadas para llevar a cabo ese cuidado de manera efectiva. En el contexto de la higiene postural, el autocuidado implica una serie de prácticas que los adolescentes deben adoptar para prevenir problemas musculo esqueléticos, como el dolor lumbar, que pueden surgir por posturas inadecuadas durante actividades cotidianas, incluyendo el estudio o el uso prolongado de dispositivos electrónicos.

Orem argumenta que el autocuidado no solo es una responsabilidad individual, sino también una necesidad fundamental que contribuye al bienestar general. Desde esta perspectiva, los adolescentes que desarrollan conocimientos sobre higiene postural no solo están cuidando de su salud física inmediata, sino también promoviendo su bienestar a largo plazo. El conocimiento adecuado de las posturas correctas y las estrategias de cuidado personal se convierte en una herramienta para la prevención de lesiones, lo que a su vez reduce la carga sobre los sistemas de salud y fomenta una vida más saludable.

Además, la teoría de Orem reconoce la importancia de la educación en salud como un facilitador esencial del autocuidado. En este caso, la institución educativa asume un rol primordial para facilitar a los adolescentes un entorno donde pueden adquirir las competencias necesarias para gestionar su higiene postural. De este modo, se destaca la interrelación entre el conocimiento, el autocuidado y la prevención, elementos clave en la promoción de la salud desde una etapa temprana.

Esta teoría también es aplicable porque permite identificar déficits de autocuidado, es decir, áreas en las que los adolescentes carecen de conocimientos o habilidades para mantener su bienestar físico. La evaluación del nivel de conocimiento sobre higiene postural en esta población, por tanto, no solo permite detectar estos déficits, sino también desarrollar intervenciones educativas que los subsanen, fortaleciendo

el autocuidado y reduciendo el riesgo de complicaciones musculoesqueléticas a futuro.

La teoría de Promoción de la Salud, por la autora Nola Pender, expresó que la conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano. Su finalidad de este modelo, permite mejorar la calidad de vida de las personas, así mismo da respuestas a la forma como las personas adoptan decisiones acerca del cuidado de su propia salud⁵⁹.

Este modelo parece ser una poderosa herramienta utilizada por el personal de enfermería para comprender y promover las actitudes, motivaciones y acciones de las personas particularmente a partir del concepto de autoeficacia, señalado por Nola Pender en su modelo, el cual es utilizado por los profesionales de enfermería para valorar la pertinencia de las intervenciones y las exploraciones realizadas en torno al mismo⁶⁰.

En conclusión, la aplicación de la teoría del autocuidado en la investigación sobre higiene postural en adolescentes, permite que adquieran conocimientos básicos y necesarios para cuidar de sí mismos, promoviendo tanto la prevención como la mejora de su salud física. Por otro lado, la teoría de promoción de la salud, autora Nola Pender, permite al profesional de enfermería comprender acerca de los factores que influyen significativamente en el comportamiento de higiene postural, con la finalidad de elaborar estrategias didácticas educativas logrando que los escolares tomen conciencia acerca de la importancia de la higiene postural, y las consecuencias que podría traer en un futuro.

CONCLUSIONES

- El nivel de conocimiento global sobre higiene postural en los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 es medio, en la mayoría de participantes, seguido de un nivel bajo y alto.
- El nivel de conocimiento sobre higiene postural, en la dimensión aspectos conceptuales, es medio en la mayoría en adolescentes, seguido de un nivel bajo y alto.
- El nivel de conocimiento sobre higiene postural, en la dimensión tipos de posturas, es medio, en menos de la mitad de adolescentes, seguido de un nivel bajo y alto.
- El nivel de conocimiento sobre higiene postural, en la dimensión factores de riesgo postural, es medio, en la mayoría de adolescentes, seguido de un nivel alto, y bajo.
- El nivel de conocimiento sobre higiene postural, en la dimensión normas de higiene postural, es medio, en la mayoría de adolescentes, seguido de un nivel bajo y alto.

RECOMENDACIONES

Las siguientes recomendaciones, basadas en un enfoque integral, están dirigidas a los docentes, asociación de padres y madres de familia y a las instituciones de salud.

- Implementar un programa educativo teórico – práctico sobre higiene postural, que incluya talleres, demostraciones y material audiovisual en el aula.
- Integrar contenido sobre higiene postural en las clases de educación física o salud, con enfoque en la importancia de una postura correcta para la salud.
- Realizar sesiones periódicas donde los estudiantes identifiquen y corrijan sus posturas mediante ejercicios prácticos en situaciones cotidianas.
- Desarrollar talleres sobre la prevención de factores de riesgo postural, abordando el uso de mochilas, posturas prolongadas y pausas activas.
- Distribuir folletos, colocar infografías en las aulas y realizar charlas sobre las normas posturales para reforzar su aplicación diaria.
- Capacitar a los docentes y tutores para reforzar las buenas prácticas posturales en clase, e involucrar a los padres mediante talleres informativos para apoyar las conductas saludables en el hogar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baranowska A, Sierakowska M, Owczarczuk A, Olejnik BJ, Lankau A, Baranowski P. An Analysis of the Risk Factors for Postural Defects among Early School-Aged Children. *J Clin Med*. 11 de julio de 2023;12(14):4621.
2. Yang L, Lu X, Yan B, Huang Y. Prevalence of Incorrect Posture among Children and Adolescents: Finding from a Large Population-Based Study in China. *iScience*. 8 de abril de 2020;23(5):101043.
3. Schwanke NL, Pohl HH, Reuter CP, Borges TS, de Souza S, Burgos MS. Differences in body posture, strength and flexibility in schoolchildren with overweight and obesity: A quasi-experimental study. *Manual Therapy*. 1 de abril de 2016; 22:138-44.
4. Montuori P, Cennamo LM, Sorrentino M, Pennino F, Ferrante B, Nardo A, et al. Assessment on Practicing Correct Body Posture and Determinant Analyses in a Large Population of a Metropolitan Area. *Behavioral Sciences*. febrero de 2023;13(2):144.
5. Yu Z. Research progress on adolescents' spinal health education. *zgxxws*. 25 de octubre de 2022;43(10):1586-90.
6. American Academy of Orthopaedic Surgeons. (AAOS). 2019 [citado 9 de septiembre de 2023]. Avoid pain from backpacks this school year. Disponible en: <https://www.aaos.org/aaos-home/newsroom/press-releases/backpack-safety-back-pain-back-to-school/>
7. Mollova K, Uzunova A, Popov I, Milcheva H. Analysis of the results of screening for violations and postural deformities and flat feet in children from first to fourth grade. *Manag Educ*. 2017;101-5.
8. Rusnák R, Kolarová M, Aštaryová I, Kutiš P. Screening and Early Identification of Spinal Deformities and Posture in 311 Children: Results from 16 Districts in Slovakia. *Rehabil Res Pract*. 17 de marzo de 2019; 2019:4758386.
9. Motylewski S, Zientala A, Pawlicka-Lisowska A, Poziomska-Piątkowska E. Assessment of body posture in 12- and 13-year-olds attending primary schools in Pabianice. *Pol Merkur Lekarski*. diciembre de 2015;39(234):368-71.
10. Strozzi AG, Peláez-Ballesteros I, Granados Y, Burgos-Vargas R, Quintana R, Londoño J, et al. Syndemic and syndemogenesis of low back pain in Latin-American population:

a network and cluster analysis. *Clin Rheumatol.* 1 de septiembre de 2020;39(9):2715-26.

11. Resende BBD, Almeida PS, Silva MA, Santos PS, Ávila MVD, Guimarães AC, et al. Prevalence of Postural Changes in School Children and Adolescents. *Acta ortop bras.* 9 de junio de 2023;31: e262255.
12. Castro Chacón L, Gómez Molina VA, Landívar Córdova R. Prevalencia de alteraciones posturales de la columna vertebral, asociada al carente hábito deportivo, en jóvenes de 17 a 22 años de edad de abril- junio del 2017. *Revista Médica La Paz.* 2018;24(2):18-23.
13. Ministerio de Salud. MINSA. 2023 [citado 9 de septiembre de 2023]. Malas posturas en los escolares pueden causar problemas irreversibles en la columna. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/34225-malas-posturas-en-los-escolares-pueden-causar-problemas-irreversibles-en-la-columna>
14. Farro-Uceda L, Tapia-Egoavil R, Valverde-Tarazona C, Bautista-Chirinos L, Amaya-Solis K. Relación entre hiperlaxitud articular, disimetría de miembros inferiores y control postural con los trastornos posturales. *Revista Medica Herediana.* octubre de 2016;27(4):216-22.
15. Galmes-Panades AM, Borràs PA, Vidal-Conti J. Association of postural education and postural hygiene with low back pain in schoolchildren: Cross-sectional results from the PEPE study. *Health Promot Perspect.* 10 de julio de 2023;13(2):157-65.
16. Minghelli B, Nunes C, Oliveira R. Back School Postural Education Program: Comparison of Two Types of Interventions in Improving Ergonomic Knowledge about Postures and Reducing Low Back Pain in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health.* enero de 2021;18(9):4434.
17. Fiaschi Ramos AC, Ferreira Silva RM, Bizinotto T, Teixeira de Rezende LM, Miñana-Signes V, Monfort-Pañego M, et al. Tools for Assessing Knowledge of Back Health in Adolescents: A Systematic Review Protocol. *Healthcare.* agosto de 2022;10(8):1591.
18. Beynon AM, Hebert JJ, Lebouef-Yde C, Walker BF. Potential risk factors and triggers for back pain in children and young adults. A scoping review, part II: unclear or mixed types of back pain. *Chiropr Man Therap.* 2019; 27:61.

19. Andreucci A, Campbell P, Richardson E, Chen Y, Dunn KM. Sleep problems and psychological symptoms as predictors of musculoskeletal conditions in children and adolescents. *Eur J Pain*. febrero de 2020;24(2):354-63.
20. Noll M, Candotti CT, da Rosa BN, Vieira A, Loss JF. Back pain and its risk factors in Brazilian adolescents: a longitudinal study. *Br J Pain*. febrero de 2021;15(1):16-25.
21. Galmes-Panades AM, Vidal-Conti J. Effects of Postural Education Program (PEPE Study) on Daily Habits in Children. *Frontiers in Education* [Internet]. 2022 [citado 28 de agosto de 2023];7. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/educ.2022.935002>
22. Centers for Disease Control and Prevention. CDC. 2023 [citado 29 de agosto de 2023]. Adolescent and School Health. Disponible en: <https://www.cdc.gov/healthyyouth/index.htm>
23. Rubio García I, Marcén Román MY. Hábitos y conocimientos posturales en una población escolar de 9 a 10 años: estudio descriptivo observacional. Zaragoza: Universidad de Zaragoza; 2020.
24. Arroyo Navarro L del R, Chilca Trujillo J, Perez Robles MM. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en los estudiantes de 4to año sección E, F, G educación secundaria de la I.E politécnico Villa Los Reyes, Ventanilla - Callao 2022 [Internet]. Universidad Nacional del Callao; 2022 [citado 2 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/7411>
25. Álvarez Palomino JM. Nivel de conocimiento de higiene postural y su relación con el dolor de espalda, en los alumnos de la Institución Educativa “Bruno Terreros Baldeón”, Muquiyauyo 2019 [Tesis de pregrado]. Huancayo: Universidad Continental; 2019.
26. Castro Miranda SAI. Nivel de conocimiento sobre buena postura en escolares de 5to y 6to de la Institución Educativa «Túpac Amaru II» de Florencia de Mora - Trujillo, 2017. [Trujillo]; 2018.
27. Mimbela Fune NP. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en escolares de 5to y 6to de Educación Primaria del colegio Sagrado Corazón –Trujillo. 2017 [citado 10 de septiembre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/3183>

28. American Psychological Association. APA. [citado 1 de septiembre de 2023]. APA Dictionary of Psychology. Disponible en: <https://dictionary.apa.org/>
29. Bueno Campos E. Organización de empresas: estructura, procesos y modelos [Internet]. 2007 [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=308763>
30. Zita Fernández A. Conocimiento científico. [Internet] Venezuela 2023 [citado 22 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.significados.com/conocimiento-cientifico/>
31. Dauletbayev AD, Abdullayev AO. Diseases of Schoolchildren Arising from Improper Planting. Neo Scientific Peer Reviewed Journal. 13 de marzo de 2023;8:42-6.
32. Gómez Conesa AA, Méndez Carrillo FJ. Ergonomía en las actividades de vida diaria en la infancia. Fisioterapia. 2000;22(3):130-42.
33. Amado Merchán A. Higiene postural y prevención del dolor de espalda en escolares. NPunto. 9 de junio de 2020;3(27):1-150.
34. Kovacs F, Gil-del-Real M, V A, Mercado P, F P, J L. El Web de la espalda (www.webdelaespalda.org). 2 de septiembre de 2023;
35. DeSai C, Reddy V, Agarwal A. Anatomy, Back, Vertebral Column. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 [citado 4 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525969/>
36. Waxenbaum JA, Reddy V, Black AC, Futterman B. Anatomy, Back, Cervical Vertebrae. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 [citado 4 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459200/>
37. Waxenbaum JA, Reddy V, Futterman B. Anatomy, Back, Thoracic Vertebrae. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 [citado 4 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459153/>
38. Waxenbaum JA, Reddy V, Williams C, Futterman B. Anatomy, Back, Lumbar Vertebrae. En: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023 [citado 4 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK459278/>

39. Real Academia Española. Diccionario de la lengua española [Internet]. 23.a ed. Madrid, España: Espasa; 2014 [citado 1 de septiembre de 2023]. Disponible en: <https://del.rae.es/>
40. Wilczyński J, Lipińska-Stańczak M, Wilczyński I. Body Posture Defects and Body Composition in School-Age Children. *Children*. noviembre de 2020;7(11):204.
41. Gattoronchieri V. La postura correcta. Parkstone International; 2016. 142 p.
42. Prado M. Higiene Postural. [citado 1 de septiembre de 2023]; Disponible en: https://www.academia.edu/34842156/Higiene_Postural_Ma_%C3%81ngeles_Prado_HIGIENE_POSTURAL
43. Wilczyński J, Bieniek KB. Canonical correlations between somatic features and postural stability in children aged 10–12 years. *Medical Studies/Studia Medyczne*. 2019;35(2):93-9.
44. Vidal Oltra A. La postura corporal y el dolor espalda en alumnos de educación primaria. Una revisión bibliográfica. *EmásF: revista digital de educación física*. 2016;(38):60-72.
45. Vera Fuertes VE, Valentin Diaz CR. Higiene postural y aparición temprana de síntomas músculo esqueléticos en el personal administrativo y docente del colegio San Andres - Lima, 2019. Repositorio institucional – UNAC [Internet]. 2019 [citado 10 de septiembre de 2023]; Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/4280>
46. Tovias Abrego E, Jiménez Arango JL, Sánchez Guerrero JJ. “Conductas de higiene postural relacionado con la frecuencia de lumbalgias en las amas de casa del fraccionamiento Valle Hermoso Tlahuepan de Baz, Estado De México, 2012”. 2013 [citado 10 de septiembre de 2023]; Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/14327>
47. Naranjo Hernández Y, Concepción Pacheco JA, Rodríguez Larreynaga M. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*. diciembre de 2017;19(3):89-100.
48. Tok Yildiz F, Kaşikçi M. Impact of Training Based on Orem’s Theory on Self-Care Agency and Quality of Life in Patients with Coronary Artery Disease. *J Nurs Res*. diciembre de 2020;28(6): e125.

49. Prado Solar LA, González Reguera M, Paz Gómez N, Romero Borges K. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. *Revista Médica Electrónica*. diciembre de 2014;36(6):835-45.
50. Salcedo-Álvarez RA, Jiménez-Mendoza A, González-Caamaño BC, Rivas-Herrera JC. Plan domiciliario de autocuidado para adultos mayores con DM2 aplicando la taxonomía NANDA-NOC-NIC.
51. Tang Y, Chen Y, Li Y. Effect of Orem's Self-Care Theory Combined with Active Pain Assessment on Pain, Stress and Psychological State of Children with Nephroblastoma Surgery. *Front Surg*. 16 de mayo de 2022; 9:904051.
52. Isik E, Fredland NM. Orem's Self-Care Deficit Nursing Theory to Improve Children's Self-Care: An Integrative Review. *The Journal of School Nursing*. 1 de febrero de 2023;39(1):6-17.
53. Díaz-Sánchez R, Arias-Torres D. Efectividad de intervención de enfermería en hábitos de vida saludable desde el modelo de Nola Pender. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 17 de septiembre de 2021;28(2):11.
54. Alligood MR. *Nursing Theorists and Their Work E-Book: Nursing Theorists and Their Work E-Book*. Elsevier Health Sciences; 2021. 626 p.
55. Alvarez Viera P. Ética e investigación. *Revista Boletín Redipe*. 21 de febrero de 2018;7(2):122-49.
56. Siurana Aparisi, J. Los principios de la bioética y el surgimiento de una bioética transcultural. *Veritas [en línea]*. 2010, n.22 [consultado el 17 de enero de 2025], págs.121-157. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-92732010000100006&lng=es&nrm=iso. ISSN 0718-9273. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732010000100006>.
57. Arguedas Arguedas, O. Elementos básicos de bioética en investigación. *Acta med. costarricense [en línea]* . 2010, vol.52, n.2 [consultado el 16 de enero de 2025], págs.76-78. Disponible en: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0001-60022010000200004&lng=en&nrm=iso. ISSN 0001-6002.

58. Hoffe Otfried, O. La igualdad como principio de la justicia: Reflexiones filosóficas en tiempos de la globalización. *Estud.filos* [en línea]. 2008, n.37 [consultado el 16 de enero de 2025], págs.247-265. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-36282008000100012&lng=en&nrm=iso>. ISSN 0121-3628.
59. Gil Girbau. M. et al. Modelos teóricos de promoción de la salud en la práctica habitual en atención primaria de salud. *Gac Sanit* [online]. 2021, vol.35, n.1, [citado 2021-11-22] pp.48-59. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0213-91112021000100048
60. ARISTIZABAL HOYOS, Gladis Patricia; BLANCO BORJAS, Dolly Marlene; SANCHEZ RAMOS, Araceli y OSTIGUIN MELENDEZ, Rosa María. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enferm. univ* [online]. 2011, vol.8, n.4 [citado 2025-01-17], pp.16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es&nrm=iso>. ISSN 2395-8421.

ANEXOS

Anexo 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
 “RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO” - JAÉN, 2023

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS	VARIABLE Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Pregunta de investigación: ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado – Jaén, 2023?</p>	<p>Objetivo General:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023. <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión de aspectos conceptuales Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión tipos de posturas Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión factores de riesgo postural. Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión normas de higiene postural. 	<p>Variable:</p> <p>Variable 1: Nivel de conocimiento.</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspectos conceptuales Tipos de postura Factores de riesgo postural Normas de higiene postural 	<p>Tipo de estudio: Estudio de naturaleza cuantitativa, de diseño no experimental, de tipo descriptivo y de corte transversal.</p> <p>Población de estudio: Estará integrada por 87 adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023</p> <p>Técnica: Encuesta.</p> <p>Instrumento: Cuestionario.</p> <p>Procesamiento: Programa Excel 2022 y estadístico SPSS versión 26.0.</p> <p>Criterio ético y rigor científico: Principio de respeto a las personas, beneficencia y justicia.</p>

Anexo 2

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAEN ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

CUESTIONARIO: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL

Instrucciones

A continuación, se presenta preguntas con múltiples alternativas de respuestas, solo marca con un aspa o encierra en un círculo la alternativa que consideres correcta. Cuando termines, comprueba que has contestado a todas las preguntas y que no has dejado ninguna en blanco. Le recordamos que se guardará total confidencialidad y su identidad se mantendrá en el anonimato.

I. DATOS GENERALES:

Edad	<input type="text"/>	en años	Género	Femenino <input type="text"/>	Sección	<input type="text"/>
				Masculino <input type="text"/>		

II. HIGIENE POSTURAL

1. ¿Para ti que es higiene postural?
 - a) Es el conjunto de normas preventivas que nos permite corregir ciertos hábitos posturales inadecuados para evitar lesiones en la columna.
 - b) Es el estudio del equilibrio y movimiento de los cuerpos en coordinación.
 - c) Son las pautas para el uso eficiente, coordinado y saludable del cuerpo.
 - d) Ninguna de las anteriores
2. ¿De qué está formada la columna vertebral?
 - a) De vértebras y discos intervertebrales.
 - b) De anillo fibroso y médula espinal
 - c) De ligamentos y articulaciones
 - d) De nervios y órganos cartilagosos.
3. ¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?
 - a) 24 – 26
 - b) 28 – 30
 - c) 33 – 34
 - d) 36 – 37

4. ¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?
- 2
 - 3
 - 5
 - 4
5. ¿Cómo se divide la columna vertebral?
- En cervical, dorsal, sacro y lumbar
 - En cervical, dorsal, lumbar, sacro y coxis
 - En dorsal, cervical, lumbar y sacro
 - En dorsal, lumbar, sacro y cervical
6. ¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?
- La sedestación (sentado) y la bipedestación (de pie)
 - La sedestación (sentado) y la flexión de tronco.
 - El decúbito (tumbado) y la bipedestación (de pie).
 - La flexión de tronco y el decúbito (tumbado).
7. ¿Cuándo se considera una postura correcta?
- Cuando la postura no es forzada, armónica y cómoda.
 - Cuando la postura sobrecarga los músculos desgastando el organismo.
 - Cuando la postura no es dolorosa, no es fatigante y es eficiente.
 - Cuando la postura es erguida y nos permite estar en equilibrio, evitando deformaciones
8. ¿Qué tipos de postura conoces?
- Postura jorobada y erguida.
 - Postura dinámica y estática.
 - Postura bípeda, postura sedente y decúbito
 - Postura inclinada hacia atrás y recta.
9. ¿Qué es la obesidad?
- Es un defecto de salud desde el nacimiento.
 - Es una enfermedad por acumulación excesiva de grasa debido al desequilibrio de alimentos que se consume
 - Es algo que no tiene importancia.
 - Son problemas de los hábitos del cuerpo.
10. ¿Crees que el sobrepeso u obesidad afecta la postura corporal?
- Creo que sí

- b) Creo que afecta un poco
 - c) Tal vez
 - d) Creo que no
11. ¿Crees que el uso excesivo de dispositivos electrónicos como celular, tablet, laptop y computadora generan algún problema postural?
- a) Creo que sí
 - b) Creo que afecta un poco
 - c) Tal vez
 - d) No lo creo
12. ¿Cuál consideras que es la forma correcta de llevar mochila?
- a) En un hombro
 - b) Atravesada
 - c) En ambos hombros
 - d) Con ruedas para jalar
13. ¿Qué tipo de bolsa escolar consideras adecuada?
- a) Mochila con dos asas y acolchonada
 - b) Mochila de ruedas
 - c) Morral
 - d) Maletín
14. ¿Cuál crees que es la cantidad de peso que se debe llevar en una mochila?
- a) No importa el peso siempre que la mochila se coloque adecuadamente.
 - b) Debe estar entre el 20 y el 30% del peso de nuestro cuerpo.
 - c) No debe exceder el 10% del peso de nuestro cuerpo.
 - d) No importa siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.
15. ¿Qué tipo de calzado consideras apropiado para usar?
- a) Zapatos de punta ancha y redonda
 - b) Zapato de tacón alto
 - c) Zapato de suela plana
 - d) Zapatos con un poco de tacón y de punta fina.
16. Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?
- a) Sentado en el borde del asiento, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas estiradas.

- b) Sentado en el fondo del asiento, con la espalda relajada y los antebrazos en los reposabrazos.
 - c) Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y la planta de los pies apoyada en el suelo.
 - d) Sentado en el fondo del asiento, con la espalda recta y las piernas estiradas, con los talones apoyados en el suelo.
17. ¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?
- a) Debemos apoyar los antebrazos en la mesa y la cadera y rodillas en ángulo recto (90°).
 - b) Debemos apoyar los pies en el suelo y mantener los antebrazos sin apoyar.
 - c) Debemos flexionar la columna y mantener las piernas estiradas.
 - d) Debemos apoyar los antebrazos y flexionar la columna hacia delante para llegar bien a la mesa.
18. Mientras ves la televisión sentado en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?
- a) Sentado al borde del asiento, repantigado y con las piernas estiradas.
 - b) Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta apoyada en el respaldo.
 - c) Sentado con la pelvis al fondo del asiento, la espalda recta sin apoyarla en el respaldo.
 - d) Sentado al borde del asiento, con la columna flexionada y los antebrazos apoyados en los muslos.
19. La altura e inclinación de la mesa debe ser:
- a) La misma para todos.
 - b) Regulable para adaptarla a cada persona.
 - c) A la altura de la cintura.
 - d) A la altura de los hombros.
20. ¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?
- a) De pie, con los pies juntos y espalda recta.
 - b) De pie, con los pies separados y doblando la espalda.
 - c) De pie, con los pies separados, rodillas un poco flexionadas y con un pie ligeramente adelantado.
 - d) Cualquier posición cómoda.
21. Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:
- a) Mantener la misma postura durante todo el tiempo.

- b) Permanecer con las piernas totalmente estiradas.
 - c) Cambiar la postura de vez en cuando.
 - d) Flexionar un poco la columna.
22. ¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?
- a) Una silla que nos permita tener los pies apoyados en el suelo y la espalda recta apoyada en el respaldo.
 - b) Una silla baja que nos permita flexionar la columna y apoyar los antebrazos en la mesa.
 - c) Una silla alta que nos permita estirar las rodillas y doblar la espalda para relajarnos.
 - d) Una silla con un asiento grande que nos permita que la espalda se apoye en el respaldo.
23. ¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?
- a) Recoger con las rodillas estiradas, flexionaremos la columna hasta alcanzar el objeto.
 - b) Recoger flexionando las rodillas y manteniendo la espalda recta al agacharse.
 - c) Recoger inclinando la cintura con rodillas estiradas.
 - d) Recoger flexionando las rodillas y arqueando la espalda al agacharse.
24. ¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?
- a) Llevarla con ambas manos y cerca del cuerpo.
 - b) Llevarla con ambas manos, brazos estirados y lo más separado del cuerpo.
 - c) Llevarla con una mano (la del brazo más fuerte) cerca del cuerpo
 - d) No importa, siempre que no la transportemos durante mucho tiempo.
25. ¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?
- a) Estirar los dos brazos, ponerse de puntilla y cogerlo por encima de la cabeza.
 - b) Utilizar una escalera o taburete para alcanzarlo delante de nuestro cuerpo y no por encima de la cabeza.
 - c) Estirar un brazo, ponerse de puntillas y cogerlo por encima de la cabeza.
 - d) Subirnos a una escalera y coger el objeto por debajo de la cintura, flexionando las piernas.
26. ¿Cuál es la mejor posición para dormir?
- a) Boca arriba.

- b) De lado.
 - c) Boca abajo.
 - d) Cualquier posición.
27. ¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?
- a) Utilizar una almohada fina que permita inclinar el cuello hacia la cama.
 - b) No utilizar almohada.
 - c) Utilizar una almohada como soporte de cabeza y cuello, otra almohada entre las piernas.
 - d) Utilizar una almohada de tamaño medio que permita alinear el cuello con la columna.
28. De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?
- a) Boca arriba, con una almohada media para apoyar el cuello y la cabeza y las piernas estiradas.
 - b) Boca arriba, sin almohada y con las piernas estiradas.
 - c) Boca arriba, con una almohada gruesa para el cuello y la cabeza y una almohada debajo de las rodillas.
 - d) Boca arriba, con una almohada media para apoyar el cuello y la cabeza y una almohada debajo de las rodillas.
29. ¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?
- a) Frente al lavabo, inclinado el tronco con la espalda doblada.
 - b) Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda recta.
 - c) Frente al lavabo, con los pies juntos y piernas estiradas.
 - d) Frente al lavabo, con un pie adelantado, rodillas ligeramente flexionadas y con la espalda doblada.
30. ¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?
- a) Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas estiradas.
 - b) Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama primero una pierna y luego la otra con las rodillas flexionadas.
 - c) Colocándote de lado, levantándote en bloque y lanzando fuera de la cama las dos piernas a la vez y con las rodillas estiradas.
 - d) Boca arriba, levantándote de golpe con las piernas flexionadas.

¡Muchas gracias por su colaboración!

Anexo 3

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA - FILIAL JAÉN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....
....., identificado (a) con DNI N°....., acepto que mi hijo (a) participe en la Investigación titulada “Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 Jaén”, realizado por la ex alumna de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda, asesorada por el Dr. Emiliano Vera Lara. Dicha investigación tiene como objetivo: Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 Jaén.

Ante ello otorgo mi consentimiento para que mi menor hijo(a) participe en la encuesta realizada por la investigadora, quien garantiza el secreto a la privacidad de los participantes.

Jaén, 13 de setiembre del 2023

Nombres y apellidos del apoderado :

N° de DNI :



Anexo 4

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FILIAL JAÉN

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado(a) participante :

La presente investigación titulada “Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 Jaén”, tiene como objetivo principal: Identificar el nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 Jaén. Por tal motivo se necesita contar con su consentimiento para responder una serie de preguntas estructuradas de acuerdo al tema de investigación.

Su participación es estrictamente voluntaria. La información recopilada será utilizada solo con fines de estudio para el cual se le garantiza el anonimato. Se le agradece por su colaboración.

Jaén, 13 de setiembre del 2023

.....
Firma del participante

Anexo 5

SOLICITUD PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO

UNC
ARCHIVO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962
Bolívar N° 1508 - Plaza de Armas - Telf: 431900
JAÉN - PERÚ

"Año del Bicentenario de la Consolidación de nuestra Independencia, y de la Conmemoración de las
heroicas Batallas de Junín y Ayacucho"

Jaén, 24 de junio de 2024

OFICIO N° 0395 -2024-SJE-UNC

Señor
LIC. WILMER SOLIS GARCÍA
DIRECTOR DE LA I.E. "RAMÓN CASTILLA
Y MARQUEZADO

CIUDAD

I.E. N° 16001 "RAMÓN CASTILLA" JAÉN	
N° Registro:	203
N° Folios:	01
Fecha:	22-7-24 Hora: 11:30
Recibido por:	
SIRMA:	

ASUNTO: SOLICITO AUTORIZACIÓN PARA
APLICACIÓN DE CUESTIONARIO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que, la ex alumna LIZET AURORA SANTACRUZ CASTAÑEDA, realizará el trabajo de investigación: NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO" - JAÉN, 2023, con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería.

En este sentido, encontrándose en la etapa de ejecución del Proyecto y siendo necesario la aplicación del instrumento de investigación, solicito a usted, la autorización correspondiente para que la referida egresada pueda efectuar la aplicación de un Cuestionario, dirigido a los estudiantes del 5to. Grado del nivel Secundario, a partir de la fecha y/o durante el periodo que se requiera para la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarte las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



M. Cecilia Huérfano Valdivia
Docente (e) EAFPE

C.C. -Archivo
MAVS/rm

Anexo 6

AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE CUESTIONARIO

**"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA
INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS
DE JUNÍN Y AYACUCHO"**

Jaén, 28 de Junio del 2024

Señor (A):
LIZET AURORA SANTA CRUZ CASTAÑEDA
Ex ALUMNA DE ENFERMERÍA
"UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA"
Referencia: Oficio N° 0395-2024-SJE-UNC

ASUNTO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO" JAÉN

Reciba un saludo cordial

En calidad de representante de la institución educativa "RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO", autorizo la ejecución de la investigación "NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO- JAEN, 2023", la cual será aplicada a estudiantes de 5to año de secundaria.

Mi grupo de trabajo y yo quedaremos atentos a que nos compartan o expongan los resultados obtenidos en este estudio para conocimiento de nuestra institución educativa y así mejorar la problemática estudiada.

Cordialmente:



Lic. Wilmer Solís García
DNI: 27666798
DIRECTOR

.....
Lic. Wilmer Solís García
Director de la I.E "Ramón Castilla
Y Marquesado"

Anexo 7

DATOS COMPLEMENTARIOS

Tabla 5. Características sociodemográficas de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001– Jaén, 2023.

Características sociodemográficas		N	%
Edad	15 años	3	3,4
	16 años	58	66,7
Género	17 años	26	29,9
	Femenino	44	50,6
	Masculino	43	49,4
5to año de estudios Sección	A	22	25,3
	B	24	27,6
	C	21	24,1
	D	20	23,0

En la tabla 5, podemos observar las características sociodemográficas de los estudiantes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001– Jaén, que muestra que la mayoría de participantes son mujeres (50,6%), seguido de los varones (49,4%); con edades de 15 (3,4%), 16 años (66,7%), y 17 años (29,9%); y cursando el quinto año de estudio con una media de 25 (DS. 1,71).

Tabla 6. Respuestas sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión de aspectos conceptuales.

Indicador	Respuesta Incorrecta		Respuesta Correcta	
	Nº	%	Nº	%
¿Para ti que es higiene postural?	29	33,3	58	66,7
¿De qué está formada la columna vertebral?	43	49,4	44	50,6
¿Cuántas vértebras forman la columna vertebral?	59	67,8	28	32,2
¿Cuántas curvaturas tiene la columna vertebral, si miro a la persona de lado?	45	51,7	42	48,3
¿Cómo se divide la columna vertebral?	62	71,3	25	28,7

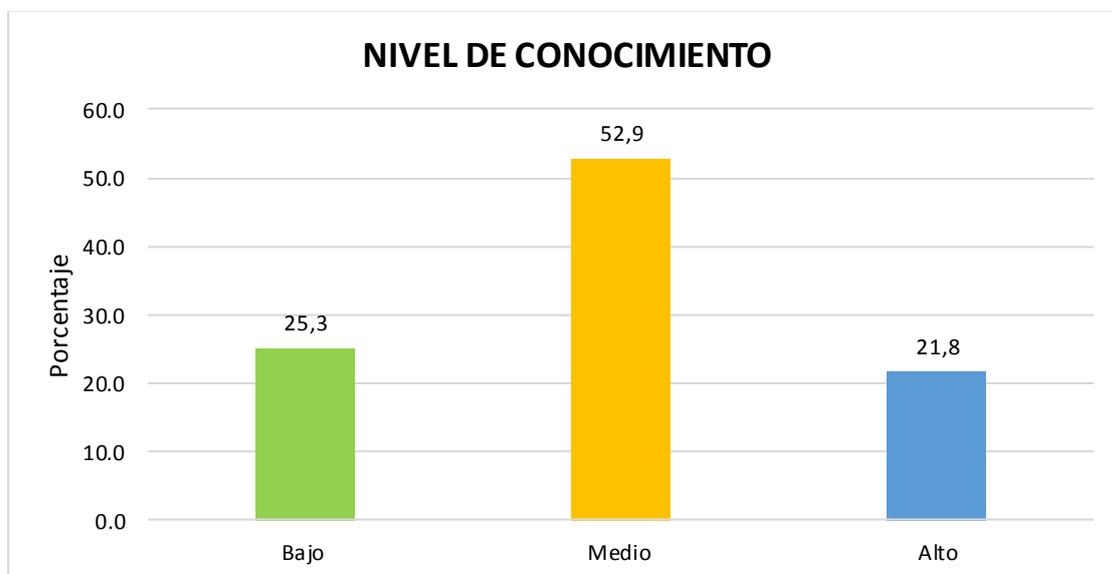
Tabla 7. Respuestas sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión tipos de posturas.

Indicador	Respuesta Incorrecta		Respuesta Correcta	
	Nº	%	Nº	%
¿Cuáles son las posturas que más sobrecargan la columna vertebral?	62	71,3	25	28,7
¿Cuándo se considera una postura correcta?	42	48,3	45	51,7
¿Qué tipos de postura conoces?	14	16,1	73	83,9

Tabla 8. Respuestas sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023; según la dimensión normas de higiene postural.

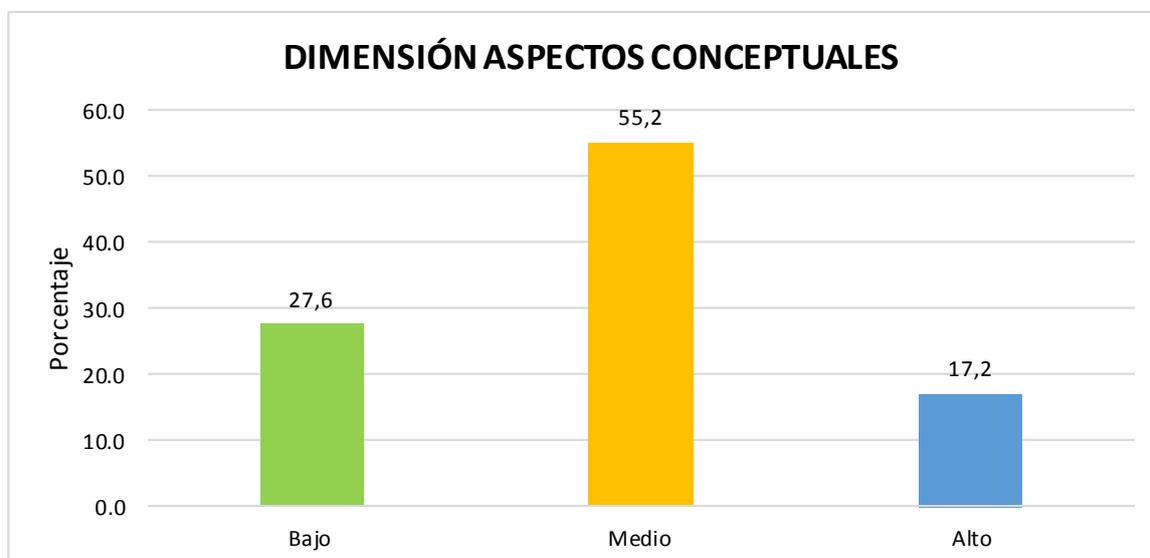
Indicador	Respuesta Incorrecta		Respuesta Correcta	
	N°	%	N°	%
Para estar sentado en una silla, ¿cuál de las siguientes posturas consideras más adecuada?	28	32,2	59	67,8
¿Qué postura consideras adecuada cuando se está frente al ordenador?	50	57,5	37	42,5
Mientras ves la televisión sentada en un sillón, ¿cuál de las siguientes posturas consideras que es la más adecuada?	31	35,6	56	64,4
La altura e inclinación de la mesa debe ser:	45	51,7	42	48,3
¿Qué posición consideras más adecuada para estar de pie?	76	87,4	11	12,6
Si tenemos que estar mucho tiempo de pie, lo mejor es:	27	31,0	60	69,0
¿Qué tipo de silla debemos utilizar para estudiar?	34	39,1	53	60,9
¿Cuál de las siguientes posiciones consideras más adecuada para recoger un objeto del suelo?	46	52,9	41	47,1
¿Cuál es la forma correcta de transportar una carga?	38	43,7	49	56,3
¿Cuál de las siguientes conductas consideras adecuada para recoger un objeto en altura?	44	50,6	43	49,4
¿Cuál es la mejor posición para dormir?	48	55,2	39	44,8
¿Qué debemos hacer si dormimos de lado?	50	57,5	37	42,5
De las siguientes posturas ¿cuál consideras es la más adecuada para descansar la espalda cuando te tumbas boca arriba?	68	78,2	19	21,8
¿Cuál postura consideras correcta al lavarte la cara?	56	64,4	31	35,6
¿Cuál es la mejor forma para levantarte de la cama?	39	44,8	48	55,2

Figura 1. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001– Jaén, 2023.



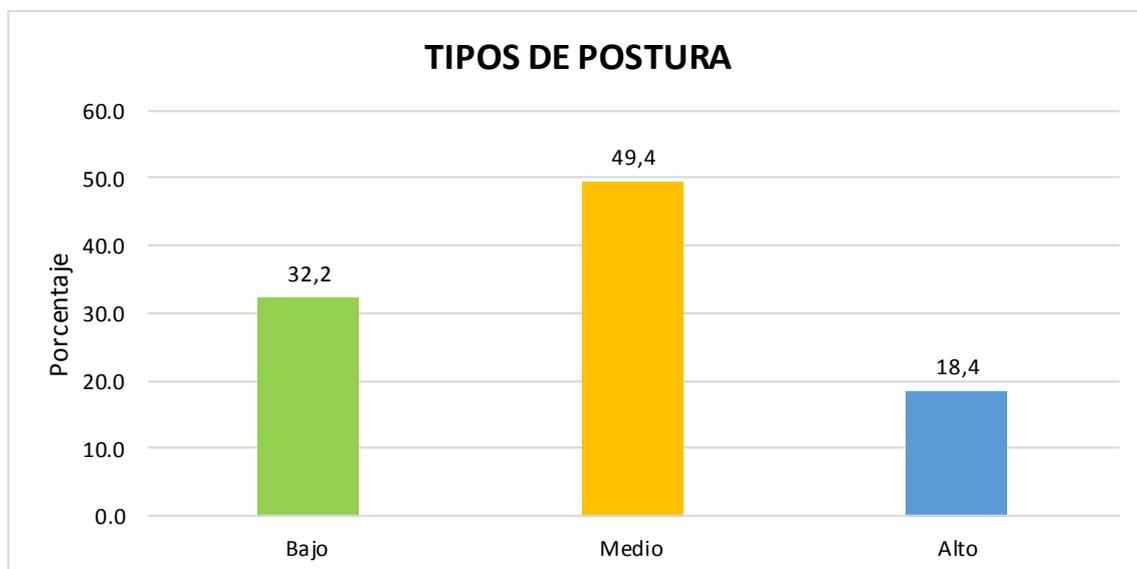
En la tabla 1, figura 1, se observa que el 25,3% de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 presentan nivel de conocimiento sobre higiene postural bajo, mientras que, el 52,9% presentan nivel de conocimiento medio y el 21,8% presentan nivel de conocimiento alto.

Figura 2. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001– Jaén, 2023, según la dimensión de aspectos conceptuales.



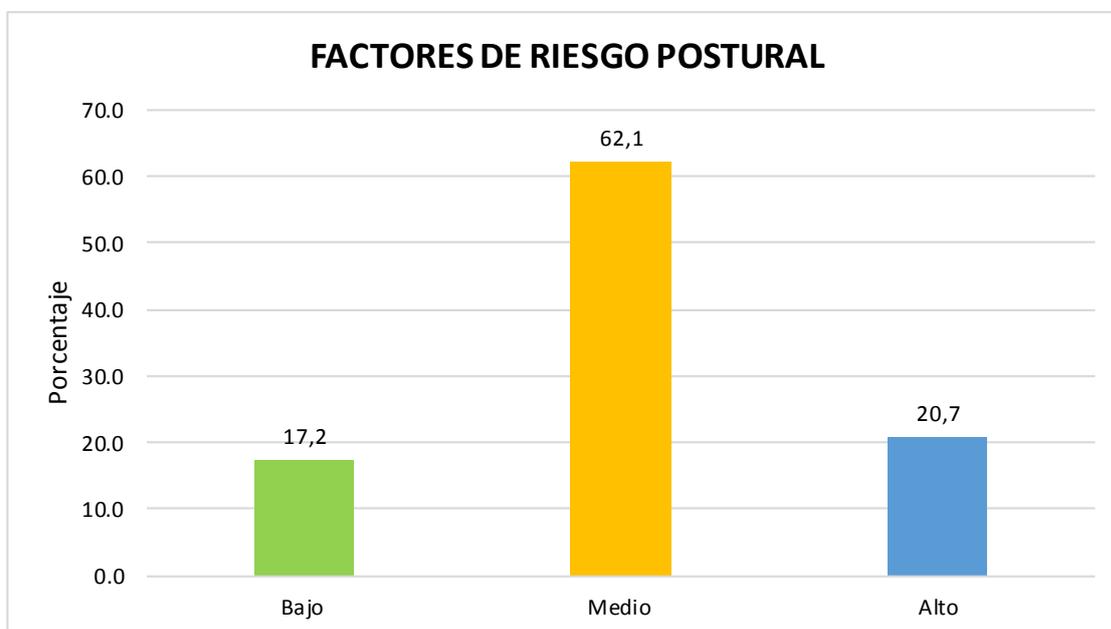
En la tabla 2, figura 2, se observa que según la dimensión de aspectos conceptuales el 27,6% de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N° 16001 presentan nivel de conocimiento sobre higiene postural bajo, mientras que, el 55,2% presentan nivel de conocimiento medio y el 17,2% presentan nivel de conocimiento alto.

Figura 3. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión tipos de posturas.



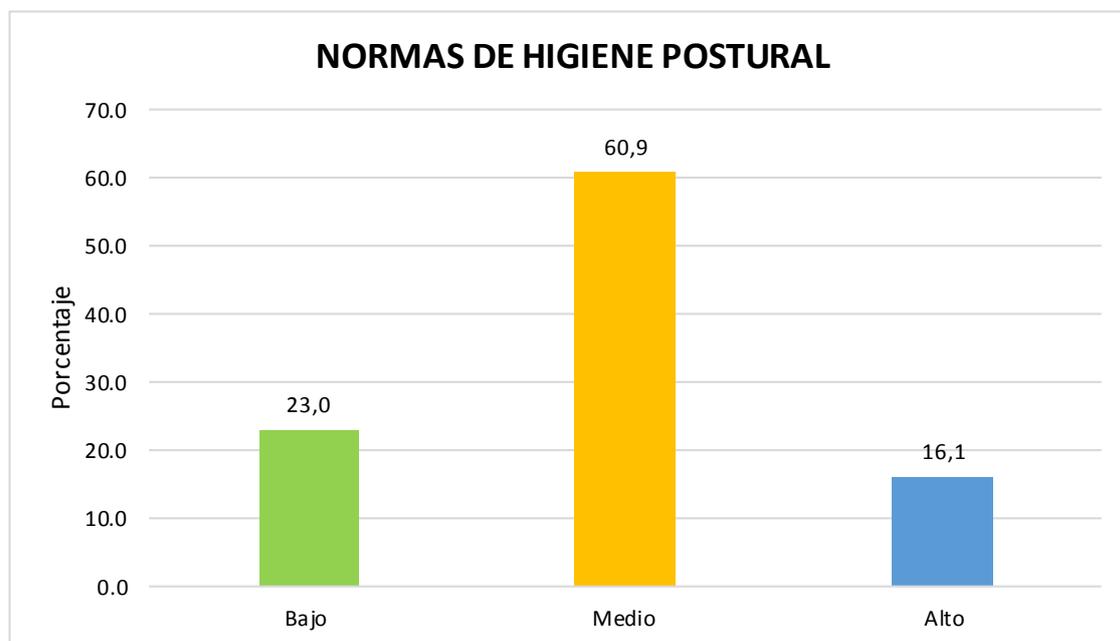
En la tabla 4, figura 3, se observa que según la dimensión de tipos de postura el 32,2% de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001 presentan nivel de conocimiento sobre higiene postural bajo, mientras que, el 49,4% presentan nivel de conocimiento medio y el 18,4% presentan nivel de conocimiento alto.

Figura 4. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023, según la dimensión factores de riesgo postural.



En la tabla 6, figura 4, se observa que según la dimensión factores de riesgo postural el 17,2% de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001 presentan nivel de conocimiento sobre higiene postural bajo, mientras que, el 62,1% presentan nivel de conocimiento medio y el 20,7% presentan nivel de conocimiento alto.

Figura 5. Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001– Jaén, 2023; según la dimensión normas de higiene postural.



En la tabla 8, figura 5, se observa que según la dimensión normas de higiene postural el 23,0% de los adolescentes de la Institución Educativa Ramón Castilla y Marquesado N°16001 presentan nivel de conocimiento sobre higiene postural bajo, mientras que, el 60,9% presentan nivel de conocimiento medio y el 16,1% presentan nivel de conocimiento alto.

FOTOGRAFÍAS QUE ACREDITAN EL RECOJO DE DATOS



Anexo 8

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

“Norte de la universidad peruana”

Av. Atahualpa N°1050

Repositorio digital institucional

Formulario de autorización

1. Datos del autor:

Nombres y apellidos: Lizet Aurora Santa Cruz Castañeda

DNI N°: 72608247

Correo electrónico: lsantacruz17_1@unc.edu.pe

Teléfono: 941949538

2. Grado, título o especialidad

Bachiller

Título

Magister

Doctor

3. Tipo de investigación

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Nivel de conocimiento sobre higiene postural en adolescentes de la Institución Educativa “Ramón Castilla y Marquesado” - Jaén, 2023.

Asesor: Dr. Emiliano Vera Lara

DNI N°: 27740444

Código ORCID: 0000-0002-2589-4368

Año: 2024

Escuela Académico/ Unidad: Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén

4. Licencias

a) Licencia Estándar

¹Tipos de investigación

Tesis: Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una Licencia no exclusiva para reproducir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición al público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido o por conocer, a través de los diversos servicios previstos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias, libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre de los autores del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha.

No autorizo.

b) Licencias Creative Commons²

Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.



Firma

31/01/2025

²Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de

esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

SECCION JAEN

"Norte de la Universidad Peruana"
Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1962
Bolivar N° 1368 Placa de Armas - Telf. 431907
JAEN - PERU

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

MODALIDAD "A"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO (A) EN ENFERMERIA

En Jaén, siendo las 10^{as} del 03 de Enero del 2025, los integrantes del Jurado Evaluador para la revisión y sustentación de la tesis, designados en Consejo de Facultad a propuesta del Departamento Académico, reunidos en el ambiente Auditorio Principal de la Escuela Académico Profesional de Enfermería – Sede Jaén, de la Universidad Nacional de Cajamarca, dan inicio a la sustentación de tesis denominada:

NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE HIGIENE POSTURAL EN ADOLESCENTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "RAMÓN CASTILLA Y MARQUESADO" - JAÉN, 2023

Presentado por la Bachiller: LIZET AURORA SANTA CRUZ CASTAÑEDA.

Siendo las 12^{me} del mismo día, se da por finalizado el proceso de evaluación, el Jurado Evaluador da su veredicto en los siguientes términos: Bueno, con el calificativo de Dieciséis (16) con lo cual el (la) Bachiller en Enfermería se encuentra para la obtención del Título Profesional de: LICENCIADO (A) EN ENFERMERÍA.

Miembros Jurado Evaluador Nombres y Apellidos		Firma
Presidente:	M.C.S. Insolina Roque Díaz Revadencia	
Secretario(a):	Dra. Elena Vega Torres	
Vocal:	M.C.S. Wilmer Veinte Abad	
Accesitaria:		
Asesor (a):	Dr. Emiliano Vera Lara	
Asesor (a):		

Términos de Calificación:
EXCELENTE (19-20)
REGULAR (12-13)

MUY BUENO (17-18)
REGULAR BAJO (11)

BUENO (14-16)
DESAPROBADO (10 a menos)