

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA AREQUIPA
CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**



**HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS EN LOS ESTUDIANTES
DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN
JUAN BAUTISTA LA SALLE, DISTRITO YANAHUARA**

**Informe final de la investigación
presentado por:**

**Cruz Dávila, Bartolomé Alfredo
Flores Chirinos, Cesar Augusto**

**Para optar el título profesional de
Profesor en la especialidad de
Educación Física**

AREQUIPA - PERÚ

2020



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA AREQUIPA**

**MARCO LEGAL DE EESP, REFERIDO A LA EMISIÓN DE TÍTULO DE
PROFESOR A EGRESADOS DE CARRERAS PROFESIONALES DE UN
IESP - MINISTERIO DE EDUCACIÓN**

COMUNICADO

Se pone en conocimiento de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica lo siguiente:

La Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, y su Reglamento no han regulado expresamente el supuesto de los egresados de carreras profesionales de una EESP licenciada por adecuación de un IESP, que inician o se encuentra en trámites para la emisión de sus títulos de profesores.

Sin embargo, cabe recordar que la Décima Tercera Disposición Complementaria Final de la Ley N° 30512, derogó la Ley N° 29394, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior; excepto, entre otros, el artículo 28, según el cual, en concordancia con el artículo 35 del Reglamento de la Ley N° 29394, los IESP otorgan título de profesor a nombre de la nación.

Así, en el marco de una interpretación literal y sistemática del aún vigente artículo 28 de la Ley N° 29394 y, teniendo en cuenta la adecuación al nuevo modelo de servicio educativo, se debe considerar que este artículo también es de aplicación para las EESP licenciadas por adecuación de IESP, con la finalidad de que puedan emitir los correspondientes títulos de profesor de los egresados de sus carreras profesionales autorizadas. Ello, siempre que dichos egresados acrediten cumplir las exigencias para obtener el título de profesor correspondiente.

En ese sentido, las EESP podrán emitir el título de profesor a egresados de carreras profesionales de una IESP bajo un expediente de titulación, que contenga las anotaciones y/u observaciones referidas a la norma de aprobación del plan estudios y los documentos que acrediten el cumplimiento de las condiciones para tal fin, conforme lo establecen los artículos 34, 35 y 36 del Reglamento de la Ley N° 29394; así como otro(s) aspectos que la EESP establezca en su Reglamento Institucional. Ello, a fin de que se permita identificar la realidad en que el alumno haya obtenido el referido título.

Cabe indicar que los títulos de profesor y las anotaciones y/o observaciones correspondientes deberán registrarse en el Registro de Títulos Profesionales de la DRE y en el Registro de Títulos de la EESP, conforme con la Vigésima Segunda Disposición Complementaria Transitoria del Reglamento de la Ley N° 30512.

En correspondencia a lo indicado, el Minedu oficiará a las DRE la presente información para su conocimiento y cumplimiento.

San Borja, 13 de noviembre de 2020.

Dirección de Formación Inicial Docente

*mejor
educación
mejores
peruanos*



PERÚ
Ministerio
de Educación

JURADO CALIFICADOR

PRESIDENTE

VOCAL

SECRETARIA – INFORMANTE

RESULTADOS:

OBSERVACIONES:

FECHA:

EPÍGRAFE

Los que piensan que no tienen tiempo para ejercicio físico y mental, tarde o temprano encontrarán tiempo para la enfermedad.

Edward Stanley

DEDICATORIA

A mis hermanos; por compartir momentos de tristezas, enojos y sobre alegría que nos impulsó a seguir siempre adelante y nunca abandonarnos.

A mi madre por todo su apoyo incondicional que me dio desde el inicio de mis días en este mundo; por la educación que me ha proporcionado y hoy en día lo aplicó para ser alguien esta vida.

A mi compañero de tesis con quien pude compartir etapas de mi vida difíciles, a la vez logros siendo una amistad sincera y un apoyo incondicional.

A todos los profesores de investigación que, desde un inicio de estudio, nos brindaron su tiempo al momento de corregir, aprender y adquirir nuevos conocimientos para la culminación de la tesis y sobre todo el comienzo de nuestra carrera profesional.

Cesar Flores Chirinos y Alfredo Cruz Dávila

AGRADECIMIENTO

A Dios por concederme la complacencia de vivir cada día y la motivación intrínseca para culminar mi meta.

A toda mi familia por ayudarme y apoyarme cada día en cuanto a mis estudios culminando satisfactoriamente mi carrera profesional.

Expreso mi sincero agradecimiento a los docentes de la especialidad de Educación Física de la Escuela, por enseñarme con el ejemplo, ayudarme con paciencia y transmitirme todos los conocimientos para la culminación de la presente investigación.

Finalmente agradecer a la Institución que me educo y me formo como futuro docente; durante todo el proceso de aprendizaje que lo reflejaré ejerciendo dicha carrera.

Cesar Flores Chirinos y Alfredo Cruz Dávila

RESUMEN

El estudio de investigación tiene como título Hábitos Posturales dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle Arequipa 2020, fue determinado como objetivo general describir dichos hábitos, asimismo, el marco teórico fue citado por distintos autores, los cuales nos conceptualizan de una forma más relevante como son al caminar, al transportar objetos pesados y al correr. En esta ocasión de pandemia mundial se optó por trabajar la investigación de tipo cualitativo y diseño no experimental siendo en el nivel descriptivo. Al aplicar el instrumento se contó con una población de 113 estudiantes, siendo la muestra 88 de ellos, los cuales resolvieron el instrumento donde se trabajó con una sola variable independiente que son los hábitos posturales dinámicos. Por medio de la encuesta aplicada, con el apoyo del software SSPS, se obtuvo que al caminar presentan un problema de mal hábito en general, reflejado en la posición de los hombros; del mismo modo al transportar objetos se encuentran inclinados hacia adelante y con la mirada abajo; lo cual indica que existe una alteración postural. Finalmente, con el hábito postural al correr existen dificultades cuando se alternan los brazos y al momento de flexionarlos; para esto se requiere más atención en fortalecer el hábito postural. Es así que concluimos que al caminar su mirada es al frente, pero con dificultades en la postura de los hombros; al transportar objetos pesados su espalda la mantiene recta y utilizan las dos manos, sin embargo, el objeto a veces lo llevan a la altura del pecho y hombros inclinados, esto quiere decir que tienen una postura incorrecta. Para finalizar terminamos definiendo que la mejor forma de trabajar estos hábitos es aplicando diferentes ejercicios, afianzándolos con juegos divertidos para que le pongan interés y así corregir la postura no adecuada.

PALABRAS CLAVE: Hábito – Postura – Dinámico – Caminar - Transportar

ABSTRACT

The research study has as its title Dynamic Postural Habits in Secondary School Students of San Juan Bautista La Salle Arequipa 2020, was determined as a general objective to describe these habits, likewise, the theoretical framework was cited by different authors, which conceptualize us in a more relevant way as they are when walking, when transporting heavy objects and when running. On this occasion of a global pandemic, we chose to work on qualitative research and non-experimental design at the descriptive level. When applying the instrument, we had a population of 113 students, the sample being 88 of them, who solved the instrument where we worked with a single independent variable that is the dynamic postural habits.

Through the applied survey, with the support of the SSPS software, it was obtained that when walking they present a problem of bad habit in general, reflected in the position of the shoulders; in the same way when transporting objects, they are inclined forward and with the look down; which indicates that a postural alteration exists. Finally, with the running habit there are difficulties when alternating the arms and when bending them; this requires more attention in strengthening the postural habit. Thus, we conclude that when walking their gaze is to the front, but with difficulty in the posture of the shoulders; when carrying heavy objects their back keeps it straight and they use both hands, however, the object is sometimes carried at chest level and shoulders bent, this means that they have an incorrect posture.

To finish we defined that the best way to work these habits is applying different exercises, strengthening them with fun games so that they put interest and thus correct the not suitable posture.

KEY WORDS: Habit - Posture - Dynamic - Walking - Transport

ÍNDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I.....	2
PLANTEAMIENTO TEÓRICO.....	2
1.1. Descripción y formulación del problema	2
1.2. Objetivos de la Investigación	3
1.3. Justificación.....	4
1.4. Marco Teórico	5
1.5. Variables, dimensiones e indicadores.	23
1.6. Consideraciones éticas	26
CAPÍTULO II	27
PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO.....	27
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	27
2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de la información	27
2.3. Validación y/o confiabilidad de los instrumentos	28
2.4. Campo de verificación	29
CAPITULO III.....	30
RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	30
3.1. Presentación de los resultados de la investigación.....	30
3.2. Discusión de los resultados	42
CONCLUSIONES	45
SUGERENCIAS	46
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	63
ANEXOS	66

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

	PAG.
TABLA 1: LA OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE	25
TABLA 2: ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD	28
TABLA 3: AL CAMINAR ¿MIRAS AL FRENTE?	30
TABLA 4: AL CAMINAR ¿LLEVAS LOS HOMBROS LIGERAMENTE HACIA ATRÁS?	31
TABLA 5: AL CAMINAR ¿MANTIENES LA ESPALDA RECTA?	32
TABLA 6: AL CAMINAR ¿LEVANTAS LOS PIES?	33
TABLA 7: HÁBITO POSTURAL AL CAMINAR	34
TABLA 8: AL TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS ¿MANTIENES LA ESPALDA RECTA?	34
TABLA 9: AL TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS ¿MANTIENES LO MÁS CERCA POSIBLE AL CUERPO?	35
TABLA 10: AL TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS ¿MANTIENES A LA ALTURA DEL PECHO?	36
TABLA 11: AL TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS ¿LO SUJETAS CON LAS DOS MANOS?	37
TABLA 12: HÁBITO POSTURAL AL TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS	38
TABLA 13: AL CORRER ¿FLEXIONAS LOS BRAZOS?	38
TABLA 14: AL CORRER ¿ALTERNAS LOS BRAZOS?	39
TABLA 15: AL CORRER ¿LEVANTAS LAS RODILLAS	40
TABLA 16: AL CORRER ¿MIRAS AL FRENTE?	41
TABLA 17: HÁBITO POSTURAL AL CORRER	42

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se refiere al tema hábitos posturales dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara, este problema se escogió porque notamos las deficiencias que tienen los estudiantes en cuanto a la adopción de posturas, al realizar actividades dinámicas o en movimiento. Esta investigación describe los hábitos posturales dinámicos y propone ejercicios que permitan mejorar la postura de cada estudiante. Se trabajó con la metodología basada en el diseño no experimental, siendo de nivel descriptivo con un instrumento cualitativo, lo cual nos brindó resultados aproximados.

El presente trabajo de investigación está dividido en tres capítulos los cuales son planteamiento de problema, metodológico y los resultados. En el planteamiento de problema está formado por la descripción de las dificultades que presentan los alumnos, objetivo general y específicos; en base a los antecedentes y el contenido del marco teórico. En el segundo capítulo tenemos el planteamiento metodológico que indica el tipo de investigación que es cualitativo, de método mixto, trabajando el diseño no experimental siendo de nivel descriptivo; asimismo podemos encontrar la población, la muestra el campo geográfico y el instrumento que se aplicó durante la realización del presente trabajo de investigación. Finalmente tenemos los resultados los cuales están conformados por doce tablas basadas en los ítems propuestos y tres tablas sobre la discusión de resultados en general, también podemos encontrar cuatro conclusiones de dicho proyecto. Dicho eso nuestra tarea como docente es el querer darles una mejor calidad de aprendizaje, así mejorar y orientar los correctos hábitos posturales dinámicos por medio de la propuesta.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1.1. Descripción y formulación del problema

El presente trabajo, tiene como finalidad describir sobre los hábitos posturales dinámicos y proponer ejercicios que permitan mejorar la postura. Según Norkin y Levangie, (1992) en su libro *Estructura y función de la articulación*, definen que la postura dinámica, es aquella donde el cuerpo o segmentos corporales están en movimiento tales como, caminar, correr, transportar objetos, en función a su desarrollo psicomotor. En la investigación realizada Alexis, M. (2016) en su tesis: *“La postura corporal en niños de 8 a 12 años de la unidad educativa Mariano Suarez Veintimilla del Cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016 en Ecuador”*, nos dice que la postura corporal tiene un déficit de alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o segmento corporal en relación con el eje de gravedad en cuanto a los malos hábitos en el desarrollo del niño. Por su parte la autora Quispe, E. (2018) en su tesis titulado: *“Hábitos posturales de las estudiantes de la institución educativa Secundaria Villa Fátima de Puno en el año 2017”*, dice que las niñas carecen de los hábitos posturales al caminar, transportar y correr; dando a entender que no hay relevancia ni importancia en cuanto a una buena educación o

hábito postural en las niñas de dicha institución. En cuanto al nivel local se realizó una búsqueda de autores locales donde no se pudo encontrar específicamente evidencias del tema en general, por lo cual se deja señalado.

La problemática que se encontro en el desarrollo de la práctica pre porfesional fue el siguiente: Hábitos Posturales Dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara 2020. Este problema se pudo detectar debido a una observación sigilosa a los estudiantes en nuestra práctica pre profesional en el entorno virtual del área de Educación Física, donde los alumnos no mantienen la postura correcta al caminar, transportar objetos pesados ni al correr, esto es debido a la falta de interés, al no saber educar correctamente los buenos hábitos posturales dinámicos en los niños. Esta problemática influye en el desarrollo corporal, crecimiento del niño, las consecuencias a largo plazo, distintas dificultades físicas y fisiológicas, la realización de deportes colectivos o individuales; asimismo, puede influir en futuras generaciones. Formulando la siguiente pregunta: ¿Cómo es el hábito postural dinámico de los estudiantes del segundo año de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara 2020?

1.2. Objetivos de la Investigación

Los objetivos de la investigación son:

1.2.1. Objetivo general

Describir los hábitos posturales dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.

1.2.2. Objetivos específicos

Caracterizar el hábito postural dinámico al caminar, en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.

Caracterizar el hábito postural dinámico al transportar objetos pesados, en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.

Caracterizar el hábito postural dinámico al correr, en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.

1.3. Justificación

La presente investigación se justifica como fruto de evaluación de los diferentes hábitos posturales dinámicos, que tiene el ser humano con relación a su desarrollo biológico, físico y personal. En este estudio identificaremos las habilidades que el alumno pueda desarrollar en su vida cotidiana y escolar.

El área de Educación Física es parte de la formación y gran aliado para mejorar sus hábitos posturales dinámicos en un futuro.

Asimismo, se pudo registrar que en el Colegio San Juan Bautista La Salle del segundo grado de secundaria, los estudiantes presentan déficit en los hábitos posturales dinámicos; para ello se hará una descripción y a la vez dar a conocer los correctos hábitos posturales dinámicos, asimismo, podremos concientizar en el alumno una buena educación en dichos hábitos ya mencionados.

La finalidad de esta investigación no es solamente que el alumno adquiera una serie de conocimientos, si no también que desarrolle procedimientos autónomos de la correcta formación biológica postural. De esta manera podemos mejorar sus hábitos posturales dinámicos, a través de la Educación Física el cual es un proceso de aprendizaje permanente.

Finalmente se aplicará como instrumento de la encuesta para recolectar los datos más relevantes de los estudiantes del Colegio ya mencionado anteriormente, entonces así podremos conocer el desarrollo de sus hábitos posturales dinámicos.

1.4. Marco Teórico

1.4.1. Antecedentes del estudio

Nivel internacional:

Alexis, M. (2016) en su tesis: *“La postura corporal en niños de 8 a 12 años de la unidad Educativa Mariano Suarez Veintimilla del Cantón Ibarra, provincia de Imbabura en el año 2016 Ecuador”*, tuvo como objetivo estudiar la postura corporal en las alteraciones de posición y alineación anatómica en niños de 8 a 12 años; la población y muestra está compuesta por 46 estudiantes de la Institución Educativa Mariano Suarez Veintimilla, en la metodología se realizó los siguientes tipos de investigación, descriptivo correlacional, de corte transversal y cualitativo. En donde se evaluó con una ficha de observación siguiendo los criterios de Angle, los resultados detectados fueron que las alteraciones posturales son de una causa etiológica y por la falta de un buen predominio de postura corporal, llegó a la conclusión que la postura corporal tiene un déficit de alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de segmento

corporal, en relación con el eje de gravedad en cuanto a los malos hábitos en el desarrollo del niño.

Arestigue, R. (2016) en la tesis presentada: *“Efectividad de un plan educativo de hábitos posturales y prevención de dolor de espalda en niños de 8 años de la ciudad de Donostia, San Sebastián 2016 España”*, Donde el objetivo general es describir los hábitos posturales y los conocimientos de higiene postural de niños y niñas de 8 a 10 años y evaluar la efectividad de una serie de actividades por medio de un plan educativo de hábitos posturales y prevención de patologías y dolor de espalda infantil. Seguidamente la muestra está compuesta por 80 estudiantes 8 a 10 años, que cursan tercer y cuarto año de primaria el tipo y diseño metodológico es descriptivo correlacional cualitativo, el instrumento que se aplicó fue cuestionario con preguntas cerradas. Los resultados fueron que el 60,76% de la población estudiada manifiesta dolor de espalda infantil, siendo mayor en las niñas y en los escolares de 4º de educación infantil, así puedo entender que los hábitos posturales incorrectos con lleva a nuestro cuerpo, se ha encontrado una relación directamente entre el hábito postural alterado y la presencia de sintomatología.

Nivel nacional:

Quispe, E. (2018) en su tesis presentado: *“hábitos posturales de las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Villa Fátima de Puno en el año 2017”*, donde su objetivo general es conocer los hábitos posturales de los estudiantes, en diversas actividades en el entorno escolar, la población era de 210 estudiantes de 11 a 17 años del sexo femenino, con el programa SPSS, se demostró que la muestra es de 135 alumnas aprox.

del 1º grado al 5º grado de secundaria, el tipo es descriptivo y diseño metodológico es cuantitativo.

El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario donde el resultado fue que la postura tendida encontramos que el 80.2% de las alumnas tienen una postura saludable (109 estudiantes) en cuanto a la postura estática permanecieron sentados el 76.5 por ciento que tienen una buena postura, en la dimensión hábito al caminar un 77.2. % se desplaza de forma incorrecta y por último en cuanto a los hábitos al transportar objetos, un 87.4% transportan de manera inadecuada diversos objetos, así deduzco que las estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima, tienen una postura inadecuada al desplazarse y a estar de forma estática realizando diversas actividades.

Bazán, J. (2017) en la tesis presentada *“Influencia del programa de hábitos posturales para la prevención de los defectos de la columna vertebral en estudiantes de Educación Secundaria de Huánuco”*, el presente estudio tuvo como objetivo general demostrar la influencia del programa de hábitos posturales dinámicos para la prevención de los defectos de la columna vertebral en los estudiantes del nivel secundario de Huánuco”, esta investigación fue experimental con el diseño cuasi experimental, se efectuó con una muestra 144 estudiantes en cuatro instituciones educativas estatales a quienes se aplicó el cuestionario de los hábitos posturales antes y después de la aplicación del programa establecido, así recogiendo los siguientes resultados, Se demostró que el programa aplicado sobre de hábitos posturales dinámicos ha influido de manera significativa para prevenir los defectos de la columna vertebral en

los estudiantes de secundaria de la ciudad de Huánuco, en relación con los conocimientos de postura corporal adecuada, hábitos posturales y la conciencia postural. Finalmente, de por conclusión para evitar las malas posturas o tensiones musculares la clave sería trabajar en una posición cómoda en la que el cuerpo se encuentre relajado y no tenso; teniendo en cuenta que es muy importante a la vez que el asiento debe de ser apropiado.

James y Rojas. (2016) en la siguiente tesis: *“Efectos de un programa de prevención de los hábitos posturales corporales en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista Huariaca”*, se pudo aclarar que los efectos de un programa de intervención educativa con respecto al conocimiento postural; muestra un diseño de estudio cuasi experimental, para ello se trabajó con 67 estudiantes del tercer año de secundaria a quienes se les aplicó el cuestionario sobre los hábitos posturales corporales de acuerdo a los indicadores y el válido por juicio de expertos, aplicando el programa en donde se obtuvo los siguientes resultados, de una manera positiva en el conocimiento y la práctica de los hábitos posturales corporales encontrado diferentes resultados por medio del pre test y post test. antes de aplicar el programa 96% de estudiantes se localizaron por debajo del nivel promedio de conocimientos sobre los hábitos posturales corporales adecuados, luego de aplicar el programa el porcentaje es de 63% de estudiantes que presentaron nivel promedio adecuado sobre los hábitos posturales corporales y un 33% en el nivel superior. Según la variedad la mitad del género femenino en el Pre test fue de 11,13 y en el post test de 23,47, en cambio en el género masculino en el pre test es de 12,76 y en el post test de 23,35, sin embargo, luego de

aplicado el programa los efectos han sido casi similares. Se puede deducir que los alumnos varones presentan mayor problema en las posturas saludables, para eso podemos mejorar en los alumnos desde los primeros niveles educativos promoviendo la postura adecuada en relación con los mobiliarios que hacen uso.

Nivel local:

Se realizó una búsqueda de autores locales donde no se pudo encontrar específicamente evidencias del tema en general.

Torres, A. (2017) presento el siguiente proyecto de tesis: “*Relación entre los conocimientos y el buen manejo de información sobre problemas posturales en los docentes de la carrera de educación física de instituciones educativas del distrito de Mollendo 2017*”, el principal objetivo fue conocer el nivel de formación académica y el manejo de información que tienen los docentes de Educación Física para afrontar los posibles problemas posturales. El trabajo de campo se aplicó en diferentes entrevistas de evaluación a distintos docentes de Educación Física. Donde los resultados obtenidos se puede deducir que los docentes de Educación Física del distrito de Mollendo están informados, pero no lo suficiente orientados para llevar a cabo la práctica de la Educación Postural; así puedo deducir que con esta tesis podríamos fortalecer la educación de los malos hábitos posturales; asimismo, al aplicar la propuesta de mi proyecto podría mejorar la información de los docentes, así ayudara a fortalecer el conocimiento.

1.4.2. Definiciones Básicas

Para comenzar con nuestro trabajo de investigación tenemos que conocer las definiciones básicas sobre los hábitos posturales dinámicos, en relación con los autores.

Hábitos:

Según Lopez, Aspe (1999), son ejercicios de diferentes actividades comunes para lograr un fin determinado. Son destrezas estables que la persona adquiere en la medida en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de tener hábitos.

Postura:

Kendall, P. (1985) determina como una composición de posiciones de las articulaciones inferiores y superiores del cuerpo humano en todo momento.

Corporal:

Mendieta y Delgado (2016) nos dice, es aquella en que el cuerpo se mantiene erguido y con la espalda recta, lo que permite tener una oxigenación adecuada y evitar los problemas de columna y de los músculos.

Dinámico:

Según la Real Academia, es acto por el que se percibe el constante movimiento en función a la postura y la coordinación, promoviendo una estimulación constante en los músculos y partes en general del cuerpo.

Postura corporal:

Aguado y Cols (2000), definen la postura corporal como el posicionamiento adecuado del cuerpo comprobando una postura multisegmentaria dinámica al movimiento o acto que realiza.

Caminar:

Willian, H. (2018) Es una actividad natural al ser humano que casi todo el mundo Libro: puede practicar ajustando ritmo, distancia o dificultad del trayecto.

Transportar objetos:

Según la real academia es el medio por el cual las cosas u objetos son trasladados de un lugar a otro con la manifestación o movimiento del ser humano basado en movimiento dinámico y coordinado.

Correr:

Slocum, James. (1968) se define como una serie de saltos coordinados, manteniendo el peso de tu cuerpo, primero se sostiene en un pie, luego lo hace en el aire, después vuelve a mantener en el pie opuesto, para reiniciar a hacerlo a media altura.

1.4.3. Fundamentos teóricos.**Hábitos posturales dinámicos:**

Según (Norkin,Lavangie. (1992) En su libro: Estructura y función de la articulación, nos dicen que los hábitos posturales, es aquella donde el cuerpo o segmentos corporales están en movimiento tales como, caminar, correr saltar, lanzar o transportar objetos pesados, en función a su desarrollo psicomotor y a los buenos hábitos que tiene el ser humano al realizar distintas actividades. Mencionado también a los autores Aguado y

Cols, (2000) en su libro: enseñanza de las posturas cotidianas, definen la postura desde un punto de vista mecánico, como el posicionamiento a una buena postura multisegmentaria cuando se realiza otros ejercicios o movimientos dinámicos, obteniendo hábitos de una buena postura de cualquier tipo de actividad.

En conclusión para efectuar cualquier actividad o ejercicios en la vida cotidiana del adolescente, los hábitos posturales son la conexión de articulaciones que puedan estar moviéndose de una correcta forma.

Tipos de postura corporal dinámica:

Norkin y Levangie. (1992) en unas de sus escrituras; Estructura y función de la articulación, proyecta que la postura puede ser relativamente estática o dinámica, asimismo la estática, es cuando la cabeza, tronco y extremidades se encuentran derechos lo cual sostiene distancias y posiciones correctas, tal como sucede en la posición erguida o de pie. En la relación con la postura dinámica, los diferentes movimientos como, caminar, correr, transportar objetos son empleados por los segmentos corporales tales como la cabeza, tronco y extremidades inferiores y superiores.

A. Hábitos posturales correctos al caminar: Se considera que el tronco debe estar erguido para mantener el equilibrio corporal, si caminamos hacia delante, nuestros músculos lumbares y abdominales soportaran el peso del cuerpo, en lo posible evitar los hombros subirlos al incrementar el ritmo, ya que desperdiciará energía, balancee sus brazos de esta manera conseguirá realizar un menor esfuerzo y facilitará la aspiración óptima de oxígeno. El autor Zurita, (2000), nos dice que la

postura correcta al caminar es que los brazos tienen que estar siempre movimiento para que el hombro al extenderse ayude a compensar la rotación hacia delante y hacia atrás. Podemos decir que también es muy importante involucrar a la pelvis en movimiento utilizando el músculo tensor que nace en la cadera y recorre de las piernas hasta la rodilla. Esto es importante para el impacto del movimiento de la rodilla, las putas de los pies siempre tienen que estar hacia adelante para poder impulsarse y mantener una distancia determinada.

B. Hábitos posturales al transportar objetos: Para poder conllevar a una eficiente postura el fisioterapeuta Allende (2010) indica que debemos tender el segmento corporal del tronco con las piernas en extensión, no efectuar giros con el objeto pesado alejado del cuerpo, asimismo mantener la espalda recta, doblar un poco las rodillas y la cadera, sujetando el objeto que está transfiriendo a la altura del pecho, siempre con la mira hacia el frente los estudiantes en su vida diaria al transportar los objetos pesados adoptan distintos hábitos posturales, es por ello que en el área de educación física se debe construir, corregir y mejorarlos, para que a si el joven pueda optar buenas posturas realizando esos movimientos y evitar cualquier tipo de lesiones, patologías o problemas en la columna vertebral.

C. Hábitos posturales al correr: Haruki Murakami (2010) en su libro De que Hablo cuando Hablo de Correr nos dice que pensamos con todo el cuerpo, nadie tiene que enseñar a un niño o a una persona a correr el factor clave para su desarrollo y construcción de sus esquemas mentales es dejarse moverse con libertad. Al momento de correr el aprendizaje

requiere adquirir una buena técnica y tener una posición apropiada. La Dra. Colleen, M. (2010), Especialista clínica ortopédica nos dice que la forma correcta de correr es manteniendo una postura adecuada en la que los tobillos y los pies deben impulsarse hacia adelante con un poco de fuerza, flexionar los brazos de manera constante, alternar los brazos, elevar la rodilla según la velocidad que lleva, mantener siempre la mirada hacia el frente, construyendo a si su hábito postural dinámico al correr.

Alteraciones de los hábitos posturales:

Según Espinosa, C. (2018), las alteraciones posturales más continuas son la cifosis, hiperlordosis, Genu Valgo, y están influenciados por los factores de riesgo. En los estudiantes se puede observar muchos casos debido a la mala postura que adquieren al correr, saltar y transportar objetos pesados. Complicaciones podrán afectar al sistema óseo y articulaciones, así es que el alumnado adquiere una mala postura con distintos tipos de actividades o ejercicios, ya sea en el ámbito escolar, familiar o social. Es por eso que se debe identificar e inculcar los buenos hábitos posturales.

Según Penha, E. (2005), En la actualidad, las comunidades de estudiantes exponen alteraciones posturales es así que han ido en aumento, careciendo de un apropiado sistema de salud, que permita detectar esta situación. En esta fase del desarrollo la postura presenta cambios debido a los malos hábitos posturales que adquiere el niño en su etapa de niñez.

Para al autor Vial, O. (2016), las cosas simples como caminar con la cabeza agachada o cargar la mochila en un solo hombro, influye en el desencadenamiento de alteraciones en el sistema muscular y esquelético.

Como bien se sabe las estructuras raquídeas obtienen soportan cargas y hábitos posturales externas procedentes de los tejidos para generar y regular movimientos a si poder mantener posturas al realizar cualquier actividad o ejercicios físicos. Podemos deducir que cuando adquieren en el día a día los movimientos o funciones incorrectas se puede identificar como alteraciones posturales en los estudiantes.

Defectos estructurales que causan desvíos de las curvaturas normales de la columna vertebral son más vulnerables a las tensiones mecánicas, los cuales son:

A. Lordosis: Aumento en la inclinación anterior de la pelvis. Puede ser causada por la mala postura, abdominales débiles o abdomen protuberante.

B. Cifosis: Se le conoce como el incremento que no es normal de la concavidad posterior que se ubica en la columna torácica, también es reconocida como una curvatura exagerada hacia delante de la espalda. Se debe a la debilidad de los huesos de la columna vertebral y a la mala postura que se tiene al ejecutar cualquier actividad.

C. Genu valgo: Lo denominan comúnmente como piernas “x”. Consiste en una lateralización del peso al cuerpo respecto a la parte central de la articulación como consecuencia de la angulación interna del muslo y de la pierna, qué representa un gran riesgo en la rodilla.

D. Asimetría de las extremidades inferiores: Se produce cuando las piernas presentan diferencias de longitud grande, que nos dice que no son totalmente iguales. Produce el aumento del grado de inclinación de la pelvis a causa de la desigualdad de las piernas.

Factores que influyen en los hábitos posturales:

Rojas, c. (2016) nos dice se ha tomado como referencia diversos trabajos que hablen específicamente sobre los factores en los hábitos posturales que son:

A. Factores externos: Influyen en el desarrollo y el mantenimiento de una adecuada postura corporal donde se encuentran factores de tipo intrínseco y tipo extrínseco el cual veremos a continuación:

- **Intrínsecos:** Es aquel en que recibimos del exterior actitudes mediante un proceso interno a través de la cualidad ajustándonos y modificando la realidad para que luego contribuyan efectivamente en nuestra vida periódica, como tener conocimientos de cómo saber sentarse correctamente y adoptar otras posiciones.

- **Extrínsecos:** Es aquel que proviene de la parte exterior del cuerpo refiriéndose a los objetos que el cuerpo interactúa periódicamente, como los muebles, la cama, la mochila, entre otros.

B. Factores internos: son aquellos que poseen las personas y se caracterizan por ser particulares o individuales dividiéndose así en dos aspectos:

- **Fisiológicos o hereditarios:** en la postura corporal se encuentran características que se desenvuelven, entre estos destacan, el tono muscular, el centro de gravedad, la columna vertebral, la longitud y las diversas particularidades de las extremidades superiores e inferiores, así como también afecta a los músculos posturales, la flexibilidad y la lateralidad en relación con el desarrollo y crecimiento del niño como una adecuada nutrición, dormir las horas necesarias, realizar movimientos libres con

ropa holgada, tener un buen desarrollo físico estimulando los músculos esqueléticos a base de actividades como: saltar, trepar, lanzar y correr.

- **Psicológico y emocional:** Como todos sabemos el sistema nervioso central es el representante de intervenir y regular las corrientes o movimientos del cuerpo a través del esquema corporal, el estado emocional también influye en nuestra postura corporal e la que adoptamos, si nos encontramos felices y confiados, nuestra postura será más erguida y segura; y si nos encontramos tristes o estresados nuestra postura será más sensible y tímida.

Factores que influyen en una mala postura:

Aspe, A. (1999) en su libro: la higiene postural en Ed. física, nos dice que la postura tiene influencia en el niño de forma negativa en el hábito social y familiar las cuales pueden ser: el sobrepeso, el sedentarismo y la mala educación postural.

A. El sobrepeso: Como ya sabemos el sobrepeso es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, está ligado con el sedentarismo el estar en una sola posición por excesivo tiempo conlleva al aumento de peso y así provocando que nuestros huesos y las articulaciones que se esfuerce más para movilizarse manteniendo un adecuado equilibrio, es así que el niño adquiere o forma una mala postura.

B. Mal hábito postural: Entre las funciones del cuerpo está la de permitirle al ser humano mantenerse en pie, en equilibrio, desplazarse y expresarse, de manera física y mental. Para realizar estas funciones hay que educar a nuestro cuerpo fortaleciendo los aspectos ya mencionados.

Hoy en día no se está tomando ese concepto, es por ello que los niños y adolescentes adquieren una mala postura, no hay quien los guíe de que es lo que tiene que hacer correctamente y a la vez incorrectamente.

C. El sedentarismo: Lo sedentario principalmente está ligado a la facilidad y comodidad de los estudiantes, que afecta de manera permanente a la salud corporal como puede ser, la disminución de la fuerza muscular o la pérdida de la función muscular, también la falta de realización de actividades, esto provoca que el alumno no tiene un valor construido para una buena postura al hacer cualquier movimiento ya sea voluntario o involuntario.

Posiciones correctas de las partes del cuerpo:

Andújar y Santonja (1996) definen postura correcta como, la relación existente entre la totalidad del cuerpo humano con respecto a su medio ambiente y la confrontación bien situada en cuanto a la cabeza, el pecho, rodillas y las piernas. Precisa como mantener una buena postura siguiendo los conceptos que detalla con base en las extremidades del ser humano.

Por otro lado, Kendall, Peterson y Geise. (2014), opinan que el hábito postural es correcto cuando existe una distribución general y simétrica de todas las partes del cuerpo en relación con la columna vertebral, la cabeza acoge una visión vertical, la barbilla ligeramente levantada y la línea que une el borde inferior de la órbita del ojo y el traigo de la oreja es paralela al piso. Asimismo, los hombros se ubican en una misma altura o distancia, el hombro está simétrico y los ángulos formados por la superficie lateral del cuello, el tórax no presenta desplome por sus

caras anterior y posterior, hallando simétricamente en relación con la línea media, asimismo simétrico debe encontrarse el abdomen y en el centro aparecerá el ombligo. Analizando ambos personajes editores de hábito postural se puede decir que la idea que comparten se inicia con base en la construcción de una postura correcta.

A. La cabeza: La mirada debe ser recta, equilibrada sin que la barbilla esté demasiado alta o baja donde la cabeza levemente debe estar hacia atrás, con el cuello en eje erguido concordando con la zona delantera de la oreja con el omóplato. Estas indicaciones nos ayudarán a corregir la posición de la cabeza y a la vez la postura global del cuerpo también la cabeza debe colocarse nivelada en un enfoque adyacente, alineada con los brazos y hombros libertinos colgados rectamente con las palmas de la mano mirando hacia el cuerpo pies separados en simetría con el equilibrio y peso.

B. El pecho: Se sitúa hacia adelante con la espalda bien alineada la posición debe estar entre la infusión completa y espiración forzada en cuanto a la respiración y el movimiento.

C. La columna y la pelvis: La columna posee importante sostén en el cuerpo junto a los ligamentos, los músculos y los discos vertebrales que ayudan a tener una permanencia física y corporal al realizar o ejecutar movimientos donde las caderas deben hallarse ordenadas a la zona de la pelvis, previniendo de esta manera a futuras contusiones o malestares en la espalda, ya que por lo general los niños y jóvenes no toman conocimiento a la postura no solo se trata de verse distinguido o erguido, sino que cumplan un rol principal en nuestro cuerpo.

D. El abdomen: Es la producción del bandullo plano en relación con la visión equitativa del cuerpo donde los fragmentos corporales del espacio se relacionan entre la función de dominar la gravedad conservando una postura recta, constante y en equilibrio.

E. Las rodillas y las piernas: Se sabe que una apropiada postura es significativa para el ejercicio del movimiento y el poder trasladarse donde los músculos y ligamentos están adaptados directamente con la vertebral central de la columna donde los pies deben mirar hacia delante y rectos de arriba hacia abajo y ordenadas proporcionando soporte a la parte baja de las piernas, rodillas de manera inconsciente y correcta.

F. Los pies: Desempeñan un rol significativo para nuestro cuerpo tanto íntimo como exterior consiguiendo una óptima alineación en que se deben colocar de manera paralela, con las puntas de los dedos hacia adelante, así soportando el peso de la persona de manera igual. Aprender a pararse bien puede reducir dolores musculares y reducir riesgos de lesiones.

Rol del docente de Educación física:

Javier, S. (2006) en un comentario dice, nosotros los profesores de Educación Física representamos el primer eslabón del vínculo en cuanto a la detección de cualquier tipo de patologías en los alumnos. El cuerpo docente debe ser consciente de la problemática que representa y de las consecuencias que puede causar ciertos problemas estructurales de los niños. Para así poder colaborar con estrategias y metodologías de mejoramiento con el área de Educación física.

En este caso los docentes o el docente del área Educación Física debe detectar la mala postura corporal por medio de la observación y evaluación que tiene en cuanto a la realización de cada actividad, según manda el currículo nacional lo indiquen los desempeños por grado.

Educación Física en el nivel secundaria:

Actualmente el contexto de la educación es basado en brindar que tanto las edades infantiles deben indagar y vivenciar experiencias motrices básicas, accediendo al desarrollo de sus capacidades, habilidades motrices y deportivas, integrándolos a un espacio de recreación, de aprendizaje, la adquisición de actitudes y valores para una correcta formación.

La educación física en el nivel secundaria se sustenta en el enfoque de la corporeidad, que entiende al cuerpo en construcción de su ser postural y biológica que implica construir, razonar, percibir, conocer, relacionarse y estimar a los estudiantes. También nos dice que el área pone énfasis en la adquisición de aprendizajes relacionados con generación de los hábitos de vida saludable y consumo responsable, no solo en la práctica de la actividad física, sino también el desarrollo de una consciencia socio crítica en cuanto al desarrollo y educación postural ya sea dinámico o estático en los estudiantes.

Además, el currículo nacional en cuanto al área de educación física en el nivel secundario nos dice, que utiliza conocimientos acordes y relacionados con ciencias aplicadas a la educación, que desarrollan no solo las capacidades físicas en los estudiantes, sino también, la identidad, la autoestima, el pensamiento crítico y creativo, la toma de decisiones, y la resolución de problemas en el ámbito social de los ejercicios físicos de la

vida cotidiana de los estudiantes. Es decir, el área busca contribuir al proceso de formación y desarrollo humano de los estudiantes para el bienestar y el de su entorno.

Competencia a desarrollar en el segundo grado de secundaria:

En este grado según el currículo nacional (2016) se trabaja con base en competencias, capacidades, desempeños y estándares de aprendizaje, la cual están relacionados con el desarrollo y adquisición de las capacidades y habilidades sociales del niño.

A. La competencia se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad: Está relacionado sobre la base del desarrollo de sus actividades eficazmente mostrando posturas adecuadas desarrollando las capacidades, comprende su cuerpo y se expresa corporalmente.

Donde el desempeño a trabajar los hábitos posturales dinámicos es, regular su tono muscular, postura y equilibrio teniendo como referencia la trayectoria de transportar objetos y otras personas y sus propios desplazamientos basándose en sus habilidades motrices específicas.

B. La competencia asume una vida saludable: Afirma que el aprendiz tiene conciencia reflexiva que está por encima de su bienestar, es por eso que adjunta prácticas que conllevan al mejoramiento de su vida, desarrollando la habilidad de los ejercicios en la actividad física para que fortifique su salud y las posturas corporales. Desarrollando las capacidades comprende las relaciones entre la actividad física, alimentación, postura e higiene personal, e incorpora prácticas que mejoren su calidad de vida. En esta competencia podemos rescatar la idea de los hábitos que tiene el niño

al realizar actividades y desarrollarse de manera estructural como sería la postura corporal.

El desempeño que se trabaja con base en la postura corporal es, adopta posturas adecuadas en desplazamientos saltos, carrera, caminar, y evitar lesiones y accidentes en la práctica de actividad física y en actividades de su vida cotidiana.

C. La competencia interactúa a través de sus habilidades socio motrices: Conlleva la práctica de diferentes actividades físicas como pueden ser juegos, deportes, actividades pre deportivas, esto implica poner en juego los recursos personales para una apropiada interacción social y convivencia así estableciéndose adecuadamente en el grupo y adquiriendo o manteniendo los hábitos posturales en cuanto al desarrollo de actividades. Trabajando con las capacidades se relaciona utilizando sus habilidades socio motrices y crea y aplica estrategias y tácticas de juego. El desempeño que nos indica a desarrollar sobre la postura corporal es, construye juegos y actividades físicas que se adecuen a las necesidades del grupo, con una actitud positiva a cualquier tipo de problemas relacionados con el estudiante.

1.5. Variables, dimensiones e indicadores.

1.5.1. Variable

Nuestra variable son los hábitos posturales dinámicos, los cuales son aquellos donde el cuerpo o segmentos corporales están en movimiento tales como, caminar, correr saltar, lanzar o transportar objetos pesados, en función a su desarrollo psicomotor y a los buenos hábitos que tiene el ser humano.

1.5.2. Dimensiones.

Caminar: Es una acción que el ser humano lo realiza por naturalidad, al momento de desplazarse de un lugar a otro.

Transportar objetos: Actividad para que los objetos sean trasladados hacia otro extremo; con la ayuda del ser humano utilizando movimientos dinámicos y coordinados.

Correr: Es desplazarse dando pasos largos y más continuos y de manera que levanta un pie del suelo antes de haber apoyado el otro.

1.5.3. Indicadores

A.1 Mira al frente

A.2 Lleva los hombros ligeramente hacia atrás

A.3 Mantiene la espalda recta

A.4 Levanta los pies

B.1 Espalda recta

B.2 Cerca al cuerpo

B.3 A la altura del pecho

B.4 Sujeta con dos manos

C.1 Flexiona los brazos

C.2 Brazos alternados

C.3 Levanta la rodilla

C.4 Mirada al frente

TABLA 1 - LA OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALAS	INSTRUMENTO
Hábitos posturales dinámicos	Hábitos al caminar	Mira al frente	Al caminar miras al frente	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Cuestionario
		Lleva los hombros ligeramente hacia atrás	Al caminar llevas los hombros ligeramente hacia atrás		
		Mantiene la espalda recta	Al caminar mantienes la espalda recta		
		Mirada abajo	Cuando estas triste o cansada caminas con la cabeza hacia abajo		
	Hábitos al transportar objetos pesados	Espalda recta	Al transportar objetos pesados mantienes la espalda recta	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Cuestionario
		Sujeta con dos manos	Al transportar objetos pesados lo sujetas con las dos manos		
		Cerca al cuerpo	Al transportar objetos pesados mantiene lo más cerca posible al cuerpo.		
		A la altura del pecho	Al transportar objetos pesados lo mantiene a la altura del pecho.		
	Hábitos al correr	Flexiona los brazos	Al correr flexiona los brazos	Nunca A veces Frecuentemente Siempre	Cuestionario
		Brazos alternados	Al correr alterna los brazos		
		Levanta la rodilla	Al correr levantas las rodillas		
		Mirada al frente	Al correr miras al frente		

FUENTE: Realizada por los propios investigadores.

1.6. Consideraciones éticas

Los investigadores optamos desarrollar nuestro trabajo considerando que la identidad de los estudiantes que están implicados en el proceso de la investigación, se manejara de manera reservada y discreta.

Asimismo, la indagación que se consigan, por los problemas que se puedan generar se guarda en un nivel de confidencialidad y secreto profesional.

El presente trabajo de investigación cita a todos los autores, según las normas (APA), de esta manera nos estaría presentando el plagio de autores; ordenándose el aporte de los ya mencionados mediante las referencias bibliográficas.

El presente trabajo de investigación se realizó bajo el principio de originalidad con conocimientos producto de la autorreflexión en el problema que se identificó en el campo educativo.

CAPITULO II

PLANTEAMIENTO METODOLOGICO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El planteamiento metodológico según Hernández Sampieri (2018) nos dice que el tipo de investigación es cualitativo, con el método mixto, el diseño es no experimental siendo de nivel descriptivo; donde describiremos los Hábitos Posturales Dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito Yanahuara 2020.

2.2. Técnicas e instrumentos de recolección de la información

Según Rodríguez Peñuelas, (2008) nos dice que las técnicas, son medios empleados para recolectar información en nuestra investigación, se utilizará la encuesta, que permitirá obtener información sobre los Hábitos Posturales Dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle. Para ello se elaboró una encuesta estructurada virtual en Google Forms en base de doce preguntas, que nos permitió recoger los datos de acuerdo a las dimensiones e indicadores propuestos. Y para poder comprobar nuestros datos obtenidos

aplicaremos una sesión virtual con diferentes ejercicios sobre los hábitos posturales, con lo cuales podemos evidenciar la veracidad de los alumnos.

2.3. Validación y/o confiabilidad de los instrumentos

Según Hernández (2010) se describe que un instrumento verdaderamente mide las variables en base a las dimensiones designadas para dicha tesis. El instrumento de la ficha de encuesta que se está utilizando, tuvo como referencia la investigación realizada en la tesis “Hábitos Posturales De Las Estudiantes De La Institución Educativa Villa Fátima De Puno”, asimismo, fue validado por cuatro docentes tanto especialistas en la carrera de Educación Física como de Informática.

Según Fernández (2010) nos dice que la confiabilidad es el valor que un instrumento tiene para recoger resultados sólidos y coherentes, parecidos o análogos en diferentes contextos que cause resultados consistentes a la medición o diagnóstico del problema.

Se aplicó software SPSS y el modelo Alfa de Cronbach.

TABLA 2
ESTADÍSTICAS DE FIABILIDAD

Alfa de Cronbach basada en elementos		
Alfa de Cronbach	estandarizados	N de elementos
,791	,792	12

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

2.4. Campo de verificación

2.4.1 Ámbito geográfico y temporal

La investigación se a llevar a cabo en el Colegio San Juan Bautista La Salle Del Distrito Yanahuara 2020. Ugel Sur Arequipa.

2.4.2 Población y muestra

Tamayo (2000) nos dice que la población es la totalidad del fenómeno a estudiar, las unidades de la población que poseen una característica común, la cual se aprende y da comienzo a las filiaciones de la indagación.

La población de la investigación es conformada por 113 estudiantes del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara 2020.

Siguiendo a Bernal (2006) nos dice que la muestra es parte de la población que se elige, del cual verdaderamente se adquiere la información para el desarrollo del estudio donde será efectuada la medición.

La muestra de nuestra investigación se aplicará a 88 estudiantes del Colegio Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara 2020.

2.5 Estrategias de recolección de datos

Para Hernández (2006) la técnica de recolección de datos consiste en vías a través de las cuales el investigador reconoce datos visibles que simboliza efectivamente los conceptos o variables que se pretenden medir. En nuestra investigación pudimos aplicar a los alumnos, asimismo obtuvimos los siguientes datos.

CAPITULO III

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Presentación de los resultados de la investigación

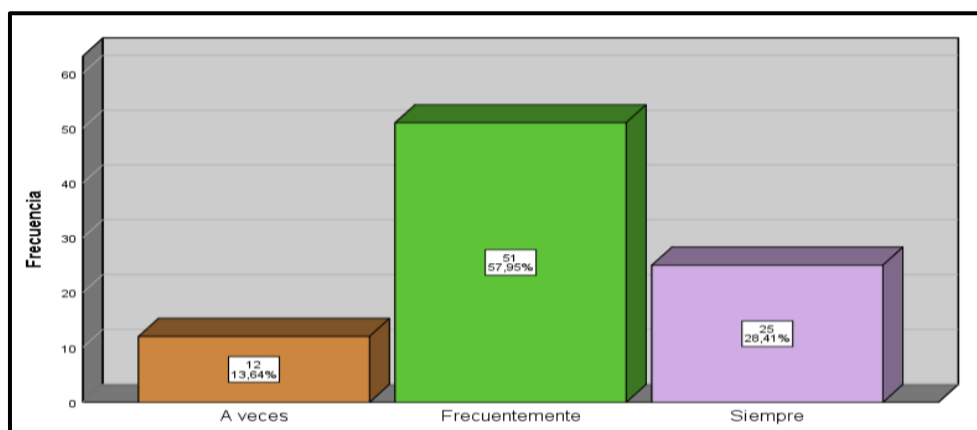
TABLA 3

1. Al caminar ¿miras al frente?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido A veces	12	13,6	13,6	13,6
Frecuentemente	51	58,0	58,0	71,6
Siempre	25	28,4	28,4	100,0
Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 1



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

Al responder la pregunta *si al caminar mira al frente*, los estudiantes respondieron en su mayoría que lo hacían de forma frecuente con un 58 % además de que el 28 % respondió que lo hacía siempre.

De acuerdo al autor Norkin y Levangie nos indica que caminar con la mirada al frente es la postura correcta al caminar, por lo que el 86% de los encuestados lo hace; en cambio el 14 % no lo hace con frecuencia lo que indicaría que no caminan en forma correcta.

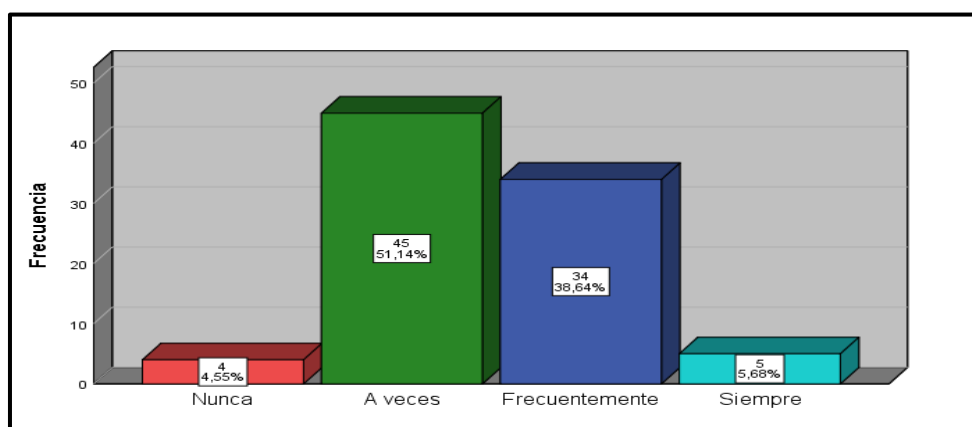
TABLA 4

2. Al caminar ¿llevas los hombros ligeramente hacia atrás?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Nunca	4	4,5	4,5	4,5
A veces	45	51,1	51,1	55,7
Válido Frecuentemente	34	38,6	38,6	94,3
Siempre	5	5,7	5,7	100,0
Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 2



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

En la tabla 4 se puede observar que el 38.6% lleva los hombros ligeramente hacia atrás frecuentemente, sin embargo, el 51% solo lo hace a veces lo que indica que la mayoría de los encuestados no lleva los hombros hacia atrás cuando camina.

Según el autor Aspe, A. (1999) mientras que camina y no lleva los hombros hacia atrás significa que no tiene una buena postura al caminar; asimismo esto puede conllevar una forma negativa en el hábito social y familiar como el sobrepeso, por ende, el 5% del salón de clases nunca lleva los hombros hacia atrás.

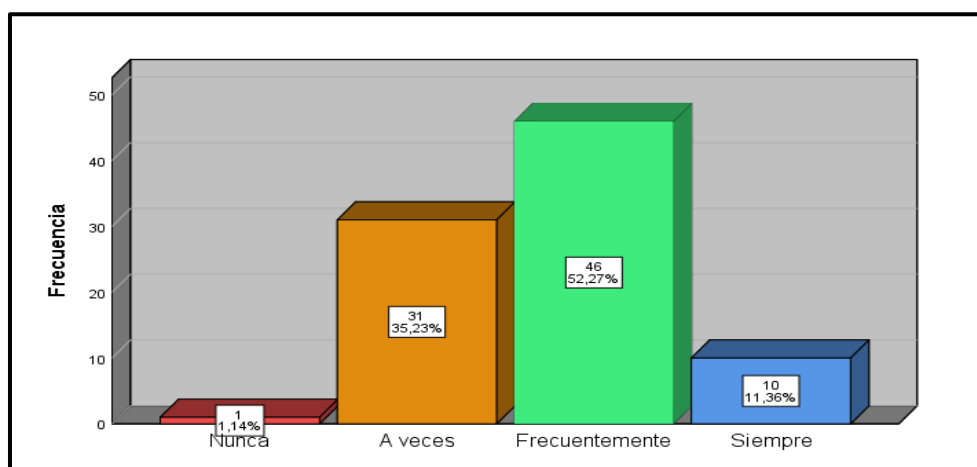
TABLA 5

3. Al caminar ¿mantienes la espalda recta?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	1	1,1	1,1	1,1
	A veces	31	35,2	35,2	36,4
	Frecuentemente	46	52,3	52,3	88,6
	Siempre	10	11,4	11,4	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 3



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

De acuerdo a la tabla 5 el 52% mantiene la espalda recta de forma frecuente al caminar y el 35% lo hace a veces y de acuerdo al autor Zurita (2000) una postura correcta de la espalda, es manteniéndola recta al caminar, así nos facilitara la aspiración optima de oxígeno.

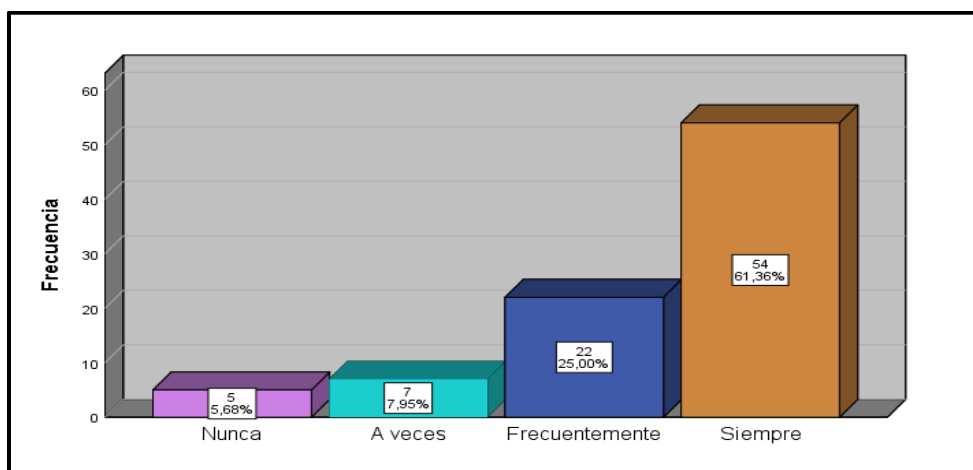
TABLA 6

4. Al caminar ¿levantas los pies?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	5,7	5,7	5,7
	A veces	7	8,0	8,0	13,6
	Frecuentemente	22	25,0	25,0	38,6
	Siempre	54	61,4	61,4	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 4



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

De acuerdo a la tabla 6 el 61.4% siempre levanta los pies al caminar y el 25% lo hace frecuentemente, también se puede observar que aproximadamente el 12% no levanta los pies al caminar; es por eso que el autor Kendall, Peterson y Geise (2014) indica que desempeña un rol muy significativo para nuestro cuerpo, así poder mantener una óptima alineación. Cabe resaltar que el 6% no levanta de manera correcta los pies al caminar; se puede deducir que presenta una fatiga muscular tal cual lo señala la autora Jessica M. (2018).

TABLA 7

HÁBITO POSTURAL AL CAMINAR

	Al caminar ¿miras al frente?		Al caminar ¿llevas los hombros ligeramente hacia atrás?		Al caminar ¿mantienes la espalda recta?		Al caminar ¿levantas los pies?	
Nunca	00	00	4	4,5	1	1,1	5	5,7
A veces	12	13,6	45	51,1	31	35,2	7	8,0
Frecuentemente	51	58,0	34	38,6	46	52,3	22	25,0
Siempre	25	28,4	5	5,7	10	11,4	54	61,4

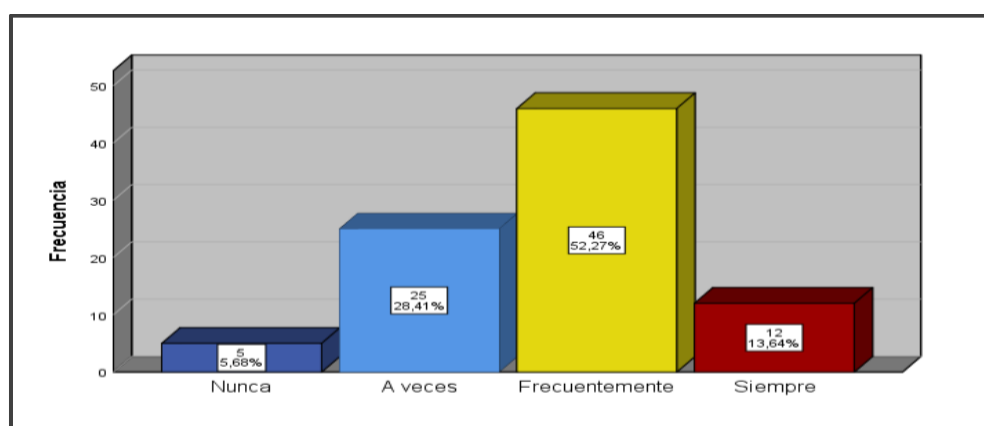
TABLA 8

1. Al transportar objetos pesados ¿mantienes la espalda recta?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	5	5,7	5,7	5,7
	A veces	25	28,4	28,4	34,1
	Frecuentemente	46	52,3	52,3	86,4
	Siempre	12	13,6	13,6	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 5



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

Al responder la pregunta que al transportar objetos pesados mantienen la espalda recta; los resultados fueron los siguientes que el 52% frecuentemente lo hacen, pero el 28% a veces recuerda mantener la espalda recta.

El autor Allende (2010) recomienda que para poder transportar objetos debemos tener una correcta postura de la espalda; así evitaremos realizar sobreesfuerzo, por lo que el 14% lo hace siempre; y el 6% no mantiene la espalda recta.

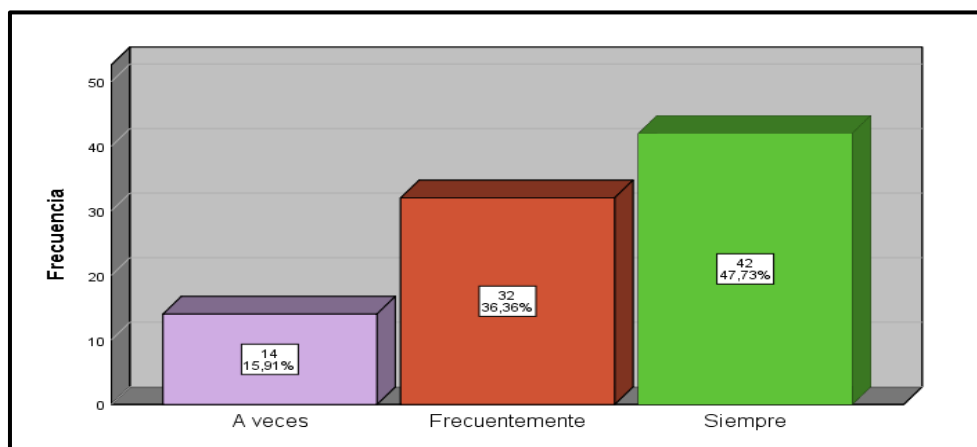
TABLA 9

2. Al transportar objetos pesados ¿mantienes lo más cerca posible al cuerpo?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	A veces	14	15,9	15,9	15,9
	Frecuentemente	32	36,4	36,4	52,3
	Siempre	42	47,7	47,7	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 6



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

En esta tabla 9 podemos observar que el 48% siempre lleva los objetos pesados lo más cercano al cuerpo, sin embargo, el 36% de los alumnos frecuentemente lo hace, esto indica que al transportar objetos pesados los trasladan cerca al pecho así evitan hacer mucho esfuerzo.

Algunas alteraciones son a causa del mal hábito al transportar objetos pesados, tal cual lo indica Espinoza, C. (2018); en dicha tabla observamos que el 16% solo a veces el objeto lo apega al cuerpo.

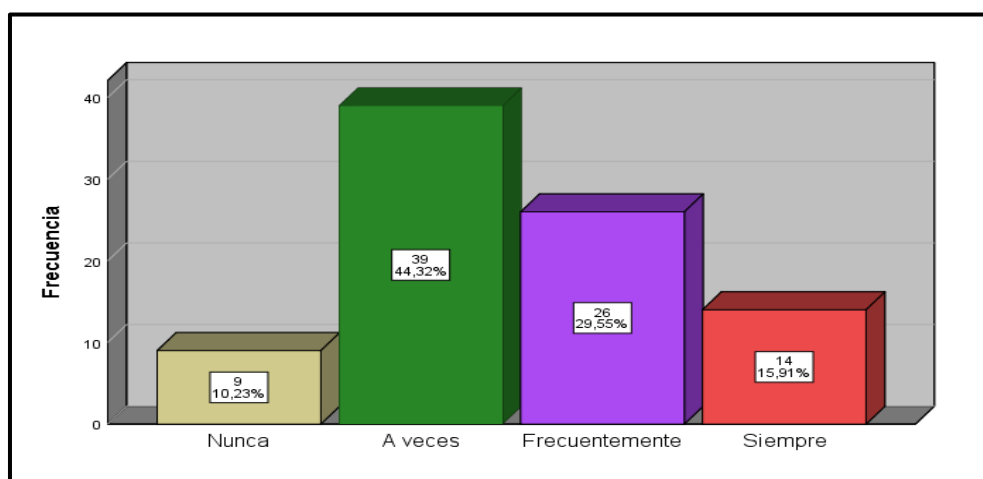
TABLA 10

3. Al transportar objetos pesados ¿mantienes a la altura del pecho?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	9	10,2	10,2	10,2
	A veces	39	44,3	44,3	54,5
	Frecuentemente	26	29,5	29,5	84,1
	Siempre	14	15,9	15,9	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 7



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

Al responder la pregunta ***al transportar objetos pesados lo mantienen a la altura del pecho*** indica que el 44% a veces lo realiza, y frecuentemente el 30% de estudiantes traslada el objeto. En esta pregunta el 10% nunca lleva el objeto pesado a la altura del pecho, pero el 16% siempre mantiene una correcta postura se puede deducir ya que el autor Allende (2010) indica que es la forma correcta.

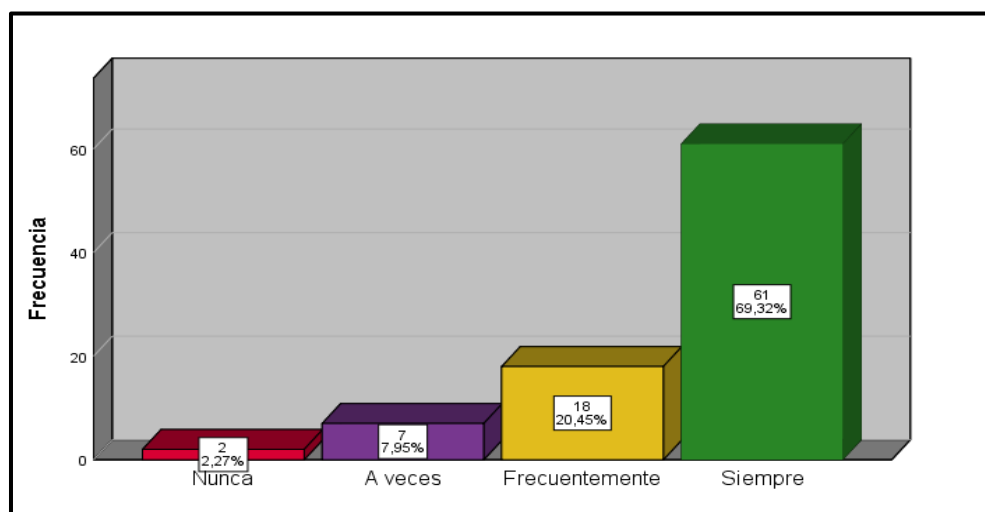
TABLA 11

4. Al transportar objetos pesados ¿lo sujetas con las dos manos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	2,3	2,3	2,3
	A veces	7	8,0	8,0	10,2
	Frecuentemente	18	20,5	20,5	30,7
	Siempre	61	69,3	69,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 8



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

En la siguiente tabla podemos observar que el 69% siempre los alumnos sujetan con sus dos manos cualquier objeto pesado, pero el 21% solo frecuentemente utiliza ambas manos.

El autor Vial, O. (2016) afirma que hay un desencadenamiento de alteraciones en el sistema muscular y esquelético; cuando el ser humano no realiza una buena postura, entonces podemos ver que 2% nunca sujeta con las dos manos y el 8% solo a veces, esto conllevará a una futura alteración muscular en los alumnos que no realizan de una buena forma.

TABLA 12

HÁBITO POSTURAL AL TRANSPORTAR OBJETOS PESADOS

	Al transportar objetos pesados ¿mantienes la espalda recta?		Al transportar objetos pesados ¿mantienes lo más cerca posible al cuerpo?		Al transportar objetos pesados ¿mantienes a la altura del pecho?		Al transportar objetos pesados ¿lo sujetas con las dos manos?	
Nunca	5	5,7	00	00	9	10,2	2	2,3
A veces	25	28,4	14	15,9	39	44,3	7	8,0
Frecuentemente	46	52,3	32	36,4	26	29,5	18	20,5
Siempre	12	13,6	42	47,7	14	15,9	61	69,3

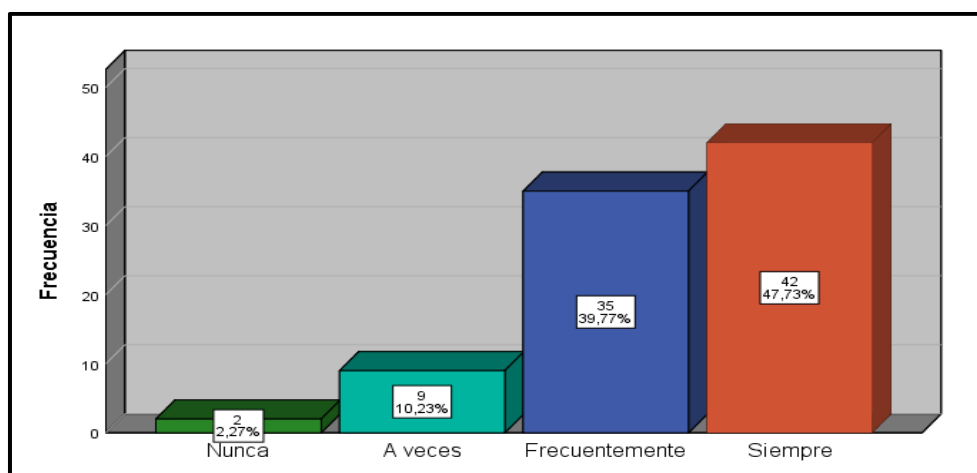
TABLA 13

1. Al correr ¿flexionas los brazos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	2,3	2,3	2,3
	A veces	9	10,2	10,2	12,5
	Frecuentemente	35	39,8	39,8	52,3
	Siempre	42	47,7	47,7	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 9



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

Para la siguiente pregunta **¿flexionas los brazos al correr?**, el 48% de los alumnos lo hace siempre al momento de realizar dicha actividad, ya que el 40% frecuentemente también respondió de esa manera. Puedo llegar a la conclusión que los alumnos realizan de una manera correcta el hábito postural dinámico del correr, así como lo indica la Dra. Colleen, M. (2010) que se debe alternar los brazos, flexionar los brazos constantemente, adquiriendo así una buena postura dinámica al correr.

Observamos que el 2% nunca lo realiza de esa manera puede indicar una mala costumbre al correr sin flexionar los brazos y solo a veces es el 10%.

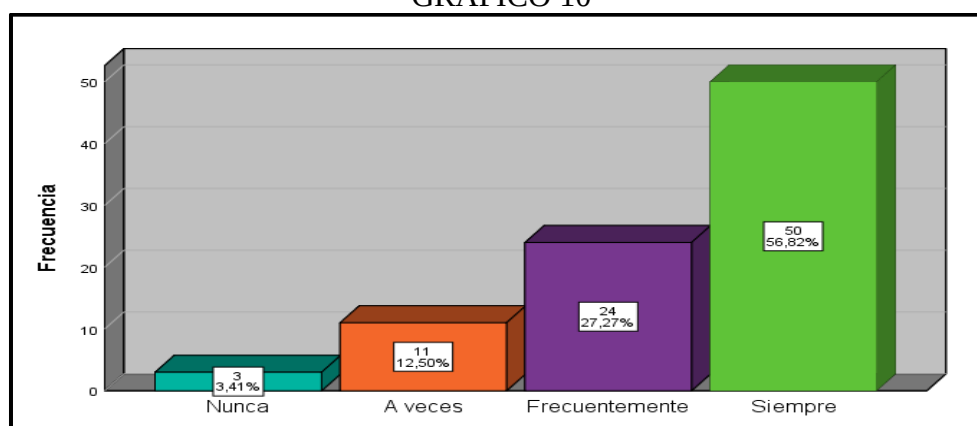
TABLA 14

2. Al correr ¿alternas los brazos?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	3	3,4	3,4	3,4
	A veces	11	12,5	12,5	15,9
	Frecuentemente	24	27,3	27,3	43,2
	Siempre	50	56,8	56,8	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 10



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

En esta tabla 14 podemos observar que el 57% siempre alternan los brazos al correr, asimismo el 27% frecuentemente lo realiza. Pero el 3% nunca lo efectúa,

esto quiere decir que existe una mala técnica o mal hábito al momento de alternar los brazos.

El autor Haruki Murakami (2010) indica que se necesita adquirir una buena técnica y postura correcta al realizarlo.

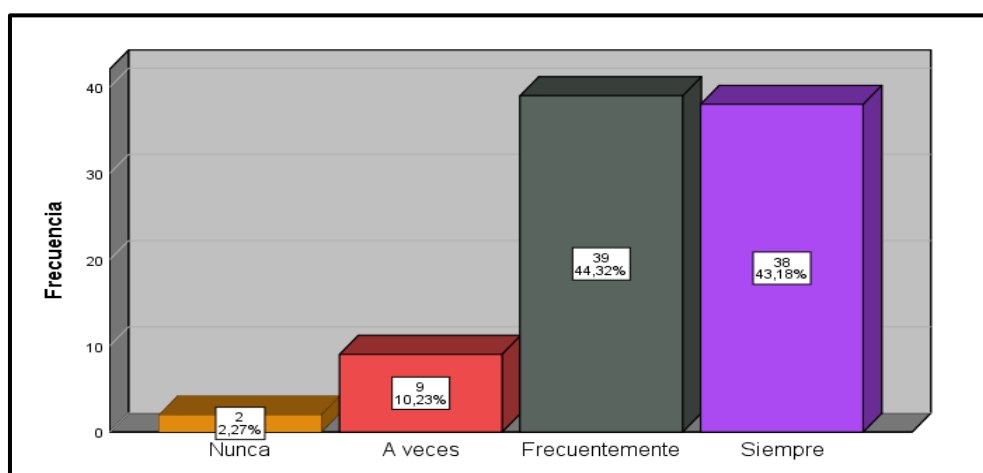
TABLA 15

3. Al correr ¿levantas las rodillas?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	2,3	2,3	2,3
	A veces	9	10,2	10,2	12,5
	Frecuentemente	39	44,3	44,3	56,8
	Siempre	38	43,2	43,2	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 11



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

Al analizar la siguiente pregunta **al correr ¿levantas las rodillas?** Podemos observar que el 44% lo hace frecuentemente y el 43% siempre; entonces podemos decir que la técnica de levantar la rodilla solo faltaría reforzarla.

Pero el 10% solo a veces levanta la rodilla y el 2% nunca con estos resultados podemos deducir que existe una alteración, según el autor Alexis,M. (2016) indica que existen estas alteraciones en la postura corporal y alineación anatómica.

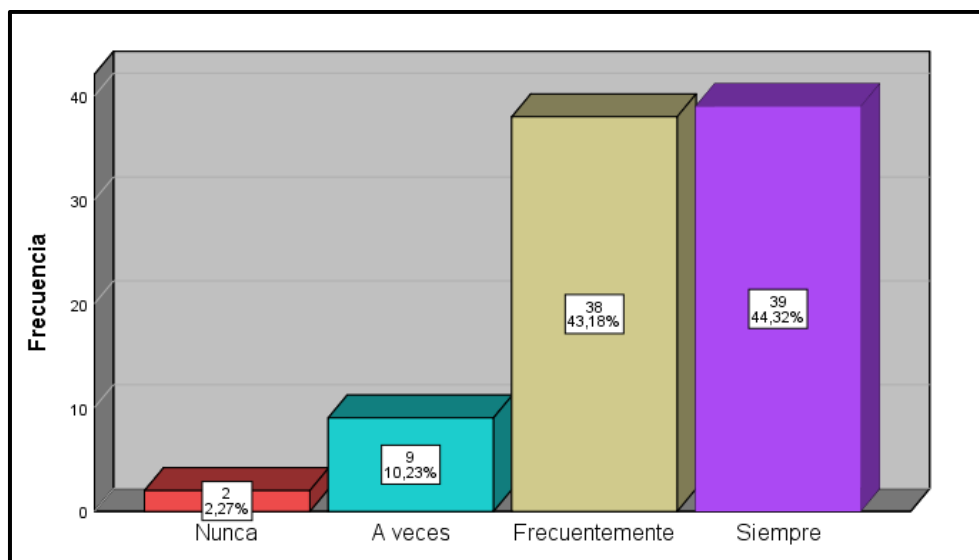
TABLA 16

4. Al correr ¿mira al frente?

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Nunca	2	2,3	2,3	2,3
	A veces	9	10,2	10,2	12,5
	Frecuentemente	38	43,2	43,2	55,7
	Siempre	39	44,3	44,3	100,0
	Total	88	100,0	100,0	

FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

GRAFICO 12



FUENTE: Programa estadístico SPSS, resultados de investigación.

Se muestra en la tabla 16 que el 44% siempre mira al frente al momento de correr al igual que el 43% lo hace frecuentemente; entonces esto quiere decir que el alumno está concentrado cuando se desplaza de un lugar a otro.

Sin embargo, el 2% nunca lo hace por mirar en forma diagonal al suelo, podemos indicar que influye en el desencadenamiento de alteraciones en el sistema muscular y esquelético según lo indica el autor Vial, O. (2016) en los movimientos incorrectos de la construcción de hábitos posturales.

TABLA 17

HÁBITO POSTURAL AL CORRER

	Al correr ¿flexionas los brazos?		Al correr ¿alternas los brazos?		Al correr ¿levantas las rodillas?		Al correr ¿miras al frente?	
Nunca	2	2,3	3	3,4	2	2,3	2	2,3
A veces	9	10,2	11	12,5	9	10,2	9	10,2
Frecuentemente	35	39,8	24	27,3	39	44,3	38	43,2
Siempre	42	47,7	50	56,8	38	43,2	39	44,3

3.2. Discusión de los resultados

TABLA 7

	Al caminar ¿miras al frente?		Al caminar ¿llevas los hombros ligeramente hacia atrás?		Al caminar ¿mantienes la espalda recta?		Al caminar ¿levantas los pies?	
Nunca	00	00	4	4,5	1	1,1	5	5,7
A veces	12	13,6	45	51,1	31	35,2	7	8,0
Frecuentemente	51	58,0	34	38,6	46	52,3	22	25,0
Siempre	25	28,4	5	5,7	10	11,4	54	61,4

ANALIZAR: En la tabla 7 se puede evidenciar que el 58% al caminar mira al frente a veces y un 28 % mira al frente siempre lo que hace un total de 86%. El indicador sobre si lleva los hombros ligeramente hacia atrás presenta un 51% que lo hace a veces mientras que solamente un 39% lo hace de manera frecuente. Asimismo, en cuando mantiene la espalda recta se puede considerar que 35% de la muestra lo hace a veces y un 52% de manera frecuente. Finalmente, en el indicador si *levanta los pies al caminar* un 25% lo hace de manera frecuente mientras que 61% lo hace siempre haciendo un total de 86%.

Según Kendall, Peterson y Geise. (2014), nos indican que al caminar se dé el hábito postural dinámico correcto es mirar la mirada al frente, llevar los hombros hacia atrás, mantener la espalda recta y levantar los pies; sin embargo, en los resultados anteriores podemos observar que el problema de un mal hábito en los jóvenes de esta edad se presenta particularmente en la posición de los hombros al caminar.

TABLA 12

	Al transportar objetos pesados ¿mantienes la espalda recta?		Al transportar objetos pesados ¿mantienes lo más cerca posible al cuerpo?		Al transportar objetos pesados ¿mantienes a la altura del pecho?		Al transportar objetos pesados ¿lo sujetas con las dos manos?	
Nunca	5	5,7	00	00	9	10,2	2	2,3
A veces	25	28,4	14	15,9	39	44,3	7	8,0
Frecuentemente	46	52,3	32	36,4	26	29,5	18	20,5
Siempre	12	13,6	42	47,7	14	15,9	61	69,3

Con respecto a los hábitos posturales dinámicos al transportar objetos pesados en los estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa San Juan Bautista La Salle sea podido comprobar que la mayoría mantiene la espalda recta, el objeto cerca del cuerpo y utilizan las dos manos; sin embargo en el indicador correspondiente a que si el objeto es transportado a la altura del pecho hay un 44% que lo hace a veces, lo que según la autora Quispe, E. (2018) esto significaría que también llevarían la mirada hacia abajo además de los hombros inclinados hacia adelante lo que provoca una postura incorrecta al transportar el objeto pesado.

TABLA 17

	Al correr ¿flexionas los brazos?		Al correr ¿alternas los brazos?		Al correr ¿levantas las rodillas?		Al correr ¿miras al frente?	
Nunca	2	2,3	3	3,4	2	2,3	2	2,3
A veces	9	10,2	11	12,5	9	10,2	9	10,2
Frecuentemente	35	39,8	24	27,3	39	44,3	38	43,2
Siempre	42	47,7	50	56,8	38	43,2	39	44,3

Con referencia al hábito postural dinámico: al correr, se puede evidenciar que un buen porcentaje flexiona los brazos, alternan los brazos, levantan las rodillas y miran al frente lo que indica que tienen una buena postura sin embargo un 12% aprox. tienen dificultades con estos indicadores lo que hace necesario afianzar los hábitos posturales al correr.

CONCLUSIONES

PRIMERA. Al observar los resultados de la tabla 7, se puede concluir que la postura que mantienen los estudiantes al caminar en relación a mirar al frente, mantener la espalda recta y levantar los pies es muy adecuada, sin embargo, el problema se presenta en la postura de los hombros lo que indica que deben realizar ejercicios para mejorar esta postura, evitando problemas de mal formaciones en un futuro.

SEGUNDA. Con respecto a los hábitos posturales dinámicos al transportar objetos pesados en los estudiantes del segundo grado del Colegio San Juan Bautista La Salle se concluyó que la mayoría mantiene la espalda recta, el objeto cerca del cuerpo y utilizan las dos manos; sin embargo en el indicador correspondiente a que si el objeto es transportado a la altura del pecho hay un 44% que lo hace a veces, lo que significa que también llevarían la mirada hacia abajo además de los hombros inclinados hacia adelante esto provoca una postura incorrecta al transportar el objeto pesado.

TERCERA. Con referencia al hábito postural dinámico: al correr, se puede evidenciar que un buen porcentaje flexiona y alternan los brazos, levantan las rodillas y miran al frente lo que indica que tienen una buena postura, sin embargo, un 12% aprox. tienen dificultades con estos indicadores es por eso, que es necesario afianzar los hábitos posturales al correr.

CUARTA. Después de haber realizado la investigación como producto del análisis de los datos recogidos podemos concluir que los estudiantes del segundo grado del Colegio San Juan Bautista La Salle de Arequipa, presentan Hábitos Posturales Dinámicos promedio por lo que se hace necesario realizar ejercicios para mejorar estos hábitos especialmente la postura de los hombros y la manera correcta de transportar objetos pesados.

SUGERENCIAS

PRIMERA. Se sugiere que los ejercicios deben realizar los estudiantes del segundo grado del Colegio San Juan Bautista La Salle que están relacionados a la corrección de los hábitos posturales dinámicos al caminar, al transportar objetos pesados y al correr.

SEGUNDA. También se sugiere ejercicios de forma individual, con materiales de casa para corregir estas posturas, como: lanzamiento de pelota, caminar con un libro encima de la cabeza, colocarse el bastón detrás de la espalda, echarse de cubito ventral en el piso y estirar los miembros superiores e inferiores, etc. que a pesar del aislamiento social impuesto son posibles de realizar.

TERCERA: Se propone una guía de ejercicios y juegos; para que el alumno pueda desarrollarlos en casa, con la compañía de sus familiares, asimismo poder interactuar más y fortalecer la unión familiar.

PROPUESTA DE MEJORA

1. Denominación de la propuesta

Guía de ejercicios y juegos para mejorar los hábitos posturales.

2. Descripción de necesidades

En esta actividad se planteará diferentes juegos, con la finalidad de mejorar las diferentes alteraciones en los malos hábitos posturales dinámicos; asimismo emplearemos un juego por semana en tres meses obedeciendo los objetivos establecidos. Para dicha actividad se tendrá que efectuar una guía de juegos individuales los cuales tendrán relación con las capacidades físicas y desempeños que los jóvenes puedan demostrar. Para cumplir con este objetivo utilizaremos distintos materiales didácticos que se pueda facilitar en el entorno donde se encuentren en este tiempo de pandemia.

3. Justificación de la propuesta

La presente propuesta de mejora hacia los hábitos posturales dinámicos en los estudiantes del Colegio San Juan Bautista La Salle, se planteó porque se detectó por medio de una encuesta que el 38.8% de los estudiantes del segundo año de secundaria tienen problemas al adoptar posturas correctas al caminar, al correr y al transportar objetos pesados, esto se da debido a la poca importancia que se le tiene a los adolescentes en cuanto a la adquisición de sus posturas incorrectas también podemos

decir que se por la falta de generar o inculcar ejercicios para mejorar su postura corporal, ya sea en el área de educación física o en la casa, dividido a estos problemas que tienen los estudiantes en cuanto a sus posturas corporales incorrectas se planteara ejercicios u juegos dinámicos para mejorar los hábitos posturales e inculcar a las personas que les rodea que la postura corporal es muy importante para el desarrollo del cuerpo y las prevenciones de patologías o enfermedades óseas.

4. Objetivos de la propuesta.

- **Objetos generales:**

Proponer ejercicios y juegos dinámicos para mejorar los hábitos posturales dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle.

- **Objetivos específicos:**

Mejorar los hábitos posturales al caminar en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle por medio de juegos y ejercicios dinámicos.

Mejorar los hábitos posturales al transportar objetos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle por medio de juegos y ejercicios dinámicos.

Mejorar los hábitos posturales al correr en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle por medio de juegos y ejercicios dinámicos.

5. Planificación detallada de las actividades

Se trabajará la guía por tres meses obedeciendo a los tres objetivos que se planteó; aplicando cuatro juegos por mes.

- ◆ Ejercicios y juegos para mejorar los hábitos posturales al caminar.
- ◆ Ejercicios y juegos de fuerza para mejorar los hábitos posturales al transportar objetos.
- ◆ Ejercicios y juegos de velocidad máxima para mejorar los hábitos posturales al correr.

Planificación de ejercicios o juegos por cada semana.

ACTIVIDAD	MAYO			
	1° S	2° S	3° S	4° S
VELAS SIN FIN	X			
PASO DE SOLDADO		X		
LLEVO MI BÁCULO SAGRADO			X	
INSERTO EN EL POZO				X

ACTIVIDAD	JUNIO			
	1° S	2° S	3° S	4° S
ME TRASLADO SOBRE UN RAYO	X			
SOY UN CANGREJO		X		
VEO EL HORIZONTE			X	
SALVO A LAS MANZANAS				X

ACTIVIDAD	JULIO			
	1° S	2° S	3° S	4° S
SOY FLASH	X			
CREO UNA PALABRA		X		
SISTEMA SOLAR			X	
ARMO MI TORRE				X

- Descripción de cada juego

EJERCICIOS Y JUEGOS DINÁMICOS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS POSTURALES AL CAMINAR

ACTIVIDAD 1: Velas sin fin (juego)

- **Objetivo del juego:**

Poder mejorar sus hábitos posturales específicamente la mirada hacia el frente.

- **Materiales:**

- 2 conos o botellas con agua
- 3 velas
- Un fosforo

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Se comenzará colocando las botellas entre 5 metros de distancia frente a frente.
- Seguidamente se encenderá la vela y el niño se desplazará desde la botella uno hasta la botella dos, ida y vuelta caminando con la vela sujeta en la mano hacia adelante.
- Luego dejará la vela al otro extremo y retornará por la segunda vela; así sucesivamente.
- Esta competencia la gana quien logre prender las tres velas lo más rápido posible; se define desde el primer puesto hasta el tercero.

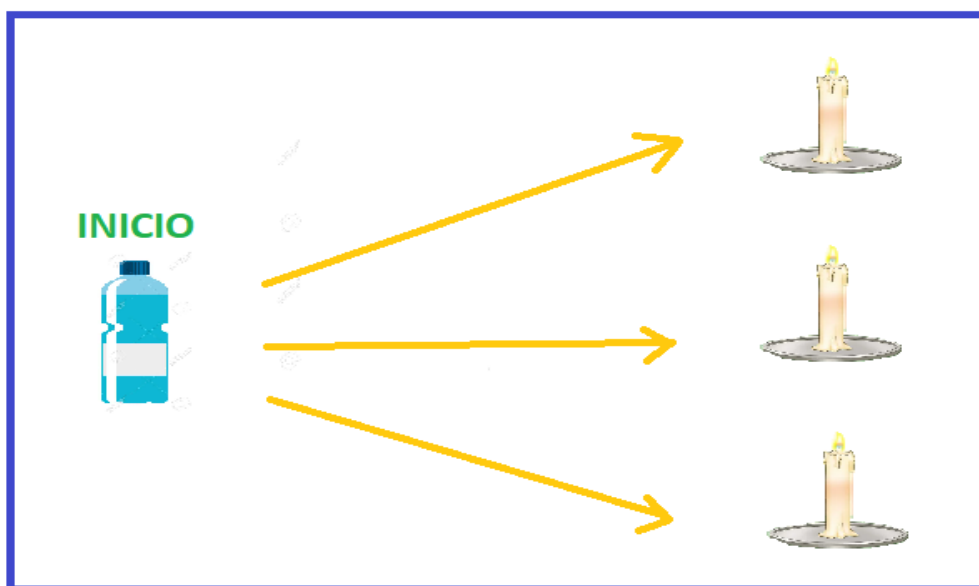


Figura 1

ACTIVIDAD 2: Paso de soldado (juego)

- **Objetivo del juego:**

Poder mejorar sus hábitos posturales como llevar los hombros rectos y mantener la espalda recta.

- **Materiales:**

- 2 conos o botellas con agua
- 4 cuadernos
- 1 silla

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Se comenzará colocando las botellas entre 6 metros de distancia frente a frente y en la segunda botella habrá una silla para poner los cuadernos.
- Seguidamente trasladaremos los cuatro cuadernos hacia la silla, pero de uno en uno poniéndose el cuaderno en la cabeza. Al llegar a la segunda botella coloca el cuaderno en la silla y vuelve corriendo por el segundo.
- De esa manera trasladaremos los cuatro cuadernos.
- Esto se trabajará en repeticiones, tres series de 3 repeticiones con un descanso de un minuto por serie.

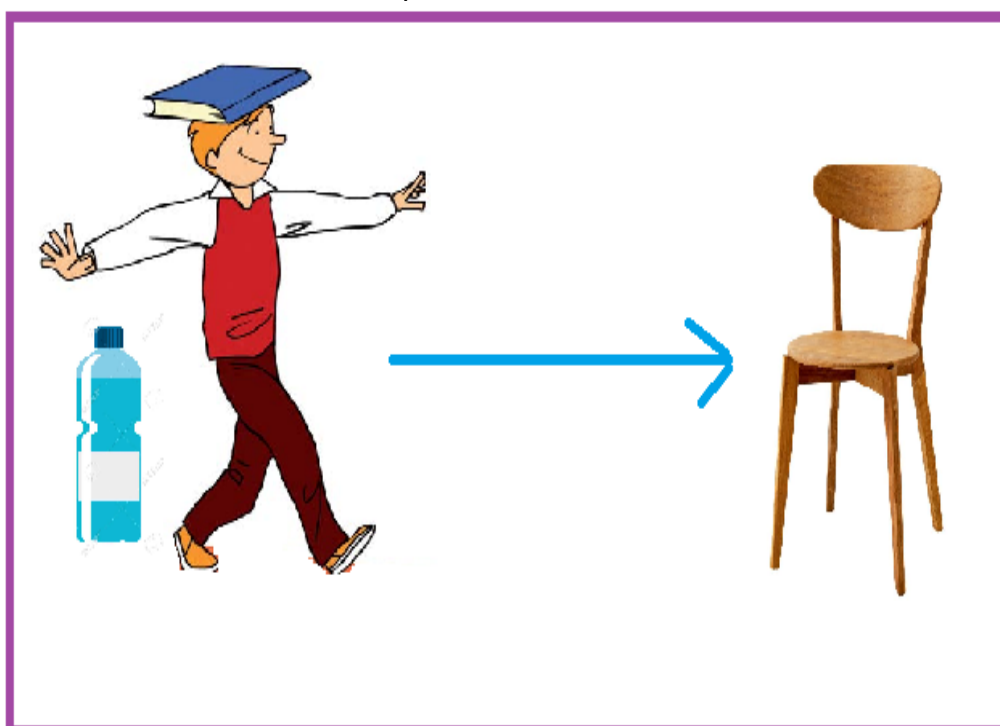


Figura 2

ACTIVIDAD 3: Llevo mi báculo sagrado (ejercicio)

- **Objetivo del juego:**

Poder mejorar sus hábitos posturales como llevar los hombros rectos y mantener la espalda recta.

- **Materiales:**

- 2 conos o botellas con agua.
- 1 palo de escoba.

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Se comenzará colocando las botellas entre 6 metros de distancia frente a frente.
- Comenzaremos al inicio con 7 abdominales.
- Seguidamente nos colocaremos el bastón entrelazado en el hombro y así nos trasladaremos hacia la segunda botella ida y vuelta.
- Esto se trabajará en repeticiones, cuatro series de 6 repeticiones con un descanso de un minuto por serie.

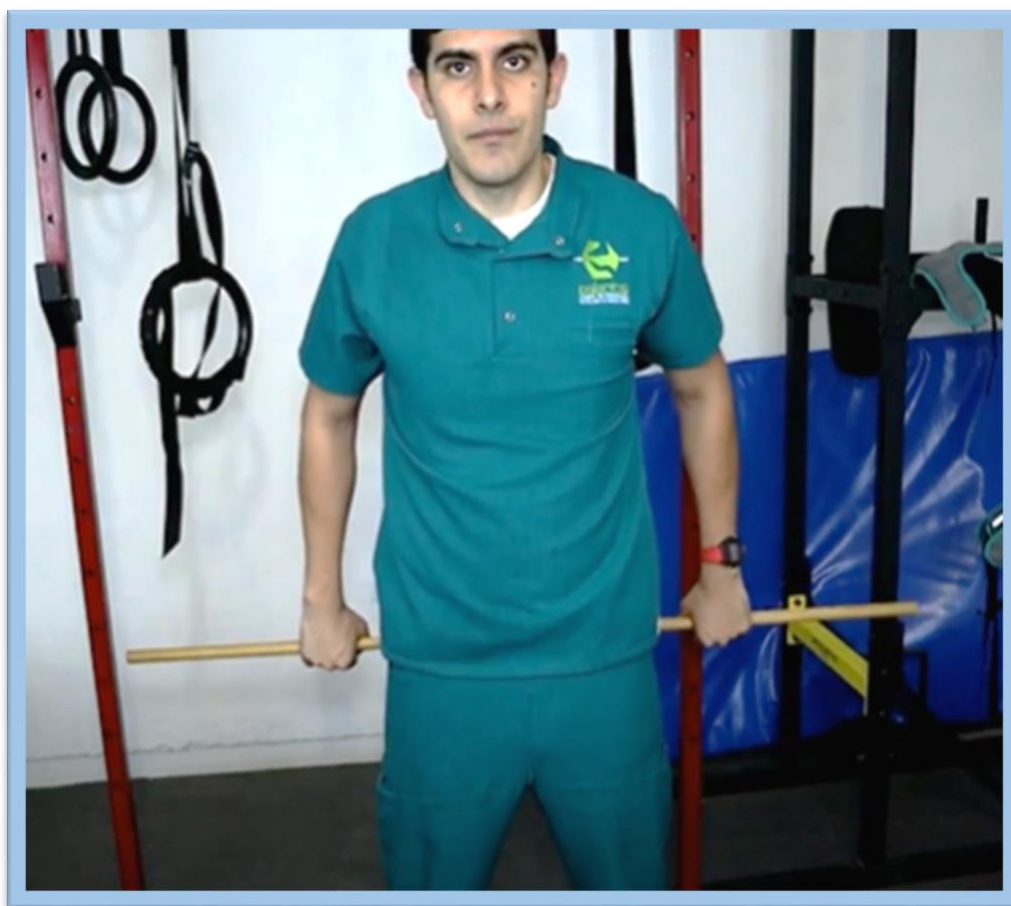


Figura 3

ACTIVIDAD 4: Inserto en el pozo (juego)

- **Objetivo:**

Fortalecer la zona lumbar para poder mantener la espalda recta; así no exista alteraciones lumbrales al momento de caminar.

- **Materiales:**

- Elaborar 10 circunferencias de periódico
- 1 tacho de basura o cualquier cuenta.

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Se comenzará colocando un tacho de basura o un balde a un metro de donde trabajarás.
- Seguidamente se colocará en cubito dorsal haciendo flexiones, al momento de elevarse tratará de insertar las circunferencias de periódico dentro del balde.
- Esto se trabajará en repeticiones, cuatro series lanzando las 10 circunferencias con un descanso de un minuto por serie; al momento de descansar tendrá que traer de nuevo al lugar los periódicos circulares que lo lanzo.



Figura 4

EJERCICIOS DE FUERZA PARA MEJORAR LOS HÁBITOS POSTURALES AL TRANSPORTAR OBJETOS

ACTIVIDAD 1: Me traslado sobre un rayo (ejercicio)

- **Objetivo:**

Poder mejorar la postura de las miembros inferiores al trasladar el objeto.

- **Materiales:**

- Mochila con cuadernos o maceta o silla.
- Dos obstáculos.
- Una cinta blanca o tiza.

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Primeramente, marcaremos la zona en forma de zic zac (rayo), podemos utilizar la cinta blanca o la tiza, según sea el sitio.
- Luego, trasladaremos ida y vuelta el objeto agarrando con ambas manos apegando el objeto al cuerpo; semiflexionados los brazos.
- Este ejercicio lo tendremos que efectuar, tres series de 3 repeticiones con un minuto de descanso entre serie en serie.

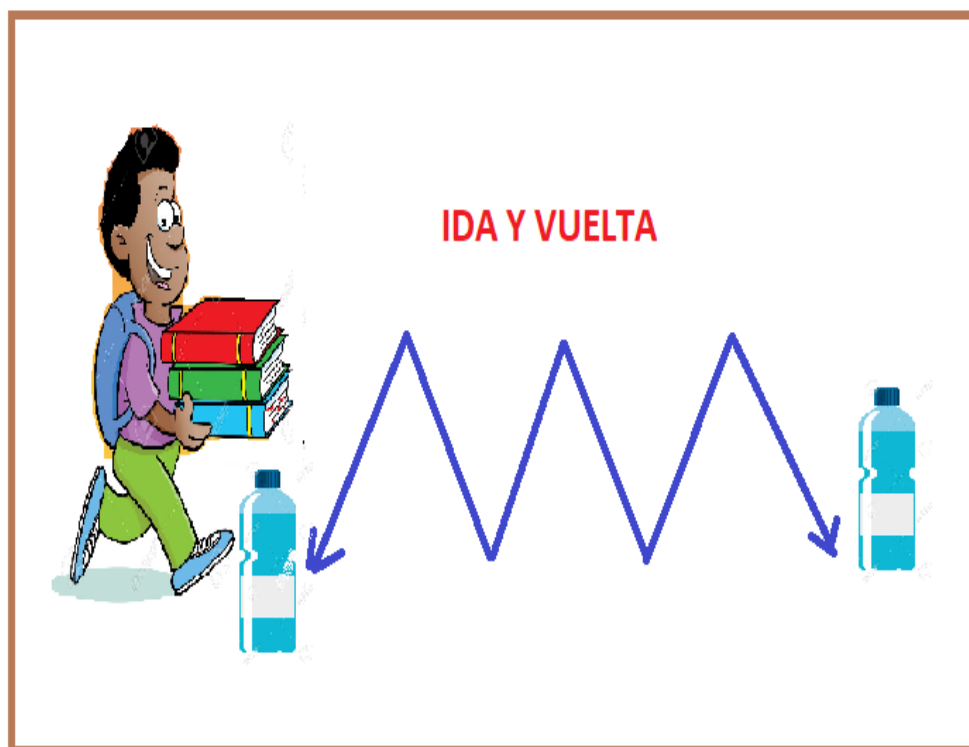


Figura 5

ACTIVIDAD 2: Soy un cangrejo (ejercicio)

- **Objetivo:**

Mejorar la postura al transportar el objeto a la altura del pecho.

- **Materiales:**

- Maceta o ladrillo pequeño o balde pequeño con agua.
- Dos obstáculos para la distancia

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora.

- **Instrucciones:**

- Pondremos nuestros obstáculos a una distancia de 4 metros aprox. frente a frente.
- Nos trasladaremos como un cangrejo; con las piernas semiflexionadas, el objeto a la altura del pecho sujetado con ambas manos.
- Caminaremos lateralmente como si fuéramos cangrejos (observa la imagen).
- Este ejercicio lo realizaremos ida y vuelta, de obstáculo a obstáculo, 4 series y cada serie será de 2 minutos; descanso de 1 minuto.



Figura 6

ACTIVIDAD 3: Veo el horizonte (ejercicio)

- **Objetivo:**

Fortalecer la postura correcta de la espalda y brazos manteniéndolos rectos al momento de moverse.

- **Materiales:**

- Una silla
- Un obstáculo
- 4 cuadernos

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Separaremos el obstáculo de la silla a 2 metros aprox.
- Caminaremos con los cuadernos de frente hasta llegar a la silla y dejaremos los cuadernos a un costado.
- Luego subiremos lentamente primero un pie encima de la silla, seguidamente el otro, manteniendo la espalda recta; así quedaremos parados encima de la silla mirando al horizonte. (figura
- Este ejercicio lo realizaremos 10 veces en dos series con un descanso de 1 minuto por cada serie.

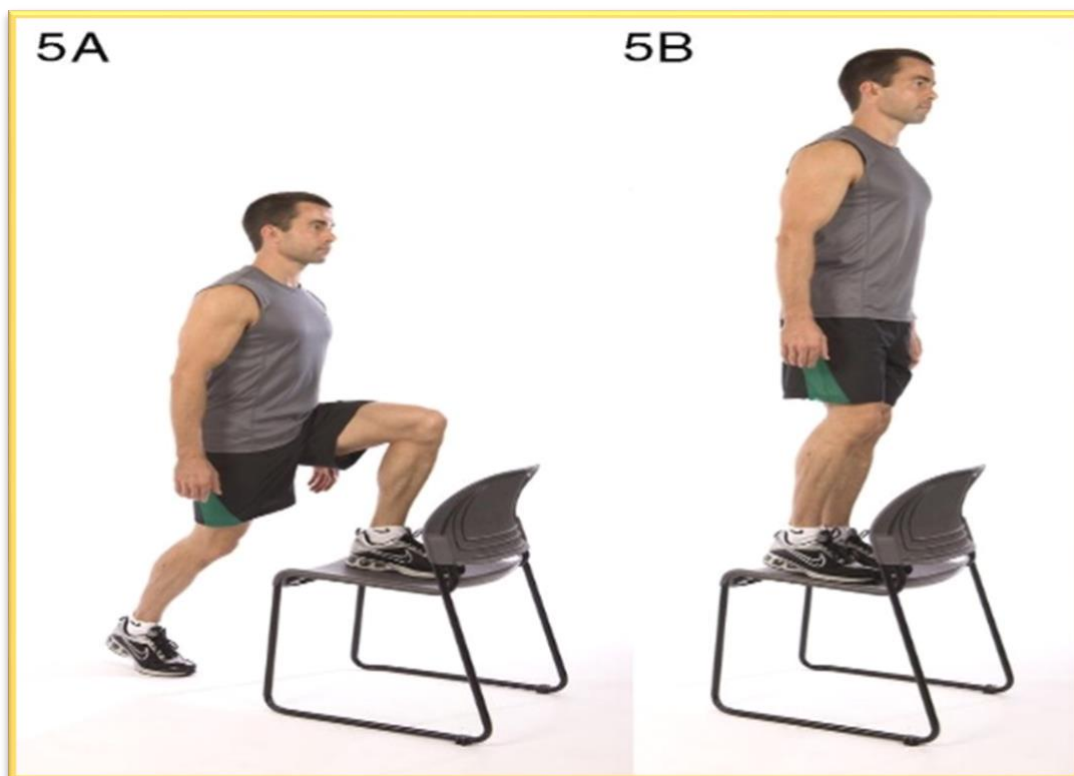


Figura 7

ACTIVIDAD 4: Salvo a las manzanas (ejercicio)

- **Objetivo:**

Mejorar el hábito postural manteniendo el objeto pesado lo más cerca al cuerpo.

- **Materiales:**

- Tina con agua
- 4 Manzanas o ganchos
- Dos sillas

- **Tiempo estimado:**

El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora

- **Instrucciones:**

- Primeramente, pondremos las sillas separadas a unos 4 metros aprox.
- Luego, las manzanas o ganchos serán puestos dentro de la tina de agua.
- Trasladaremos la tina lo más apegado al cuerpo, a la altura del pecho de la tina a la otra; al momento de llegar al otro extremo sacaremos la manzana o gancho, previamente tomando aire profundo; así evitaremos atorarnos con el agua.
- Este juego lo haremos lo más rápido posible; así el ganador será el que acabe primero en sacar todas las manzanas o ganchos que estén dentro de la tina.



Figura 8

EJERCICIOS DE VELOCIDAD MÁXIMA PARA MEJORAR LOS HÁBITOS POSTURALES AL CORRER

ACTIVIDAD 1: Soy flash

- **Objetivo:**
Reforzar el hábito postural al momento de alternar los brazos cuando corres.
- **Materiales:**
 - 5 botellas de medio litro con agua o tierra
 - 4 tubos de papel higiénico (sin papel)
- **Tiempo estimado:**
El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora
- **Instrucciones:**
 - Primero, pondremos 1 botella en el punto de inicio; luego las otras botellas las pondremos en forma diagonal cada uno a distancia de dos pasos (figura 9)
 - Seguidamente, saldremos corriendo desde el punto inicio hasta cada uno de las botellas dejando en el pico un tubo de papel higiénico; así lo haremos ida y vuelta hasta poder culminar con todos los tubos.
 - El juego lo desarrollaremos 4 veces; puedes usar cualquier estrategia.

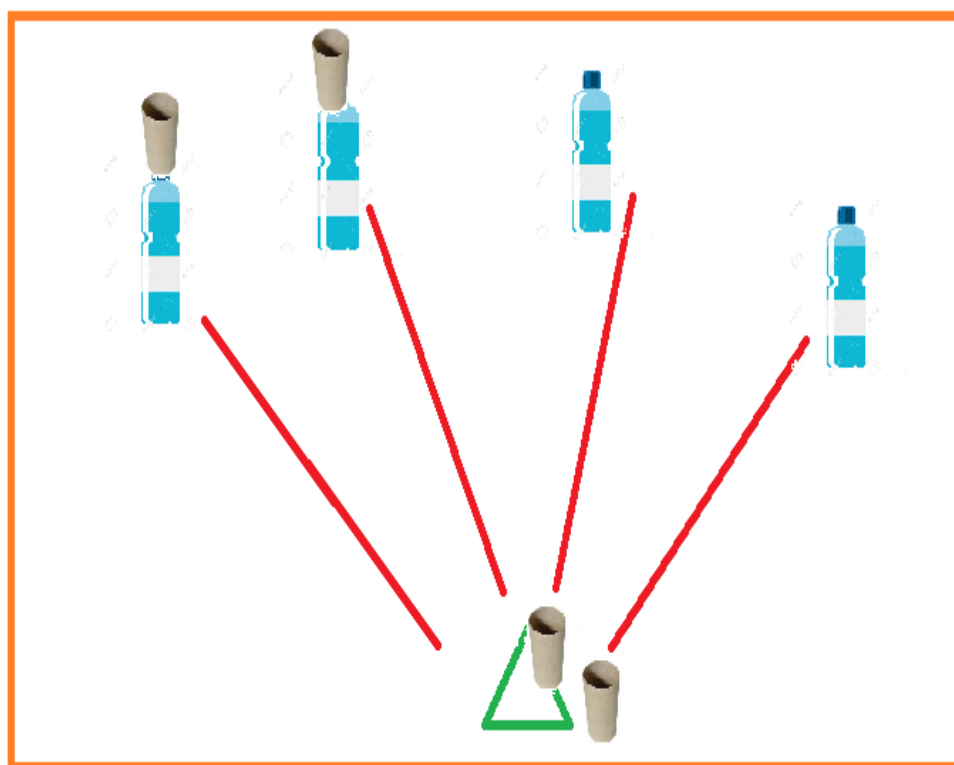
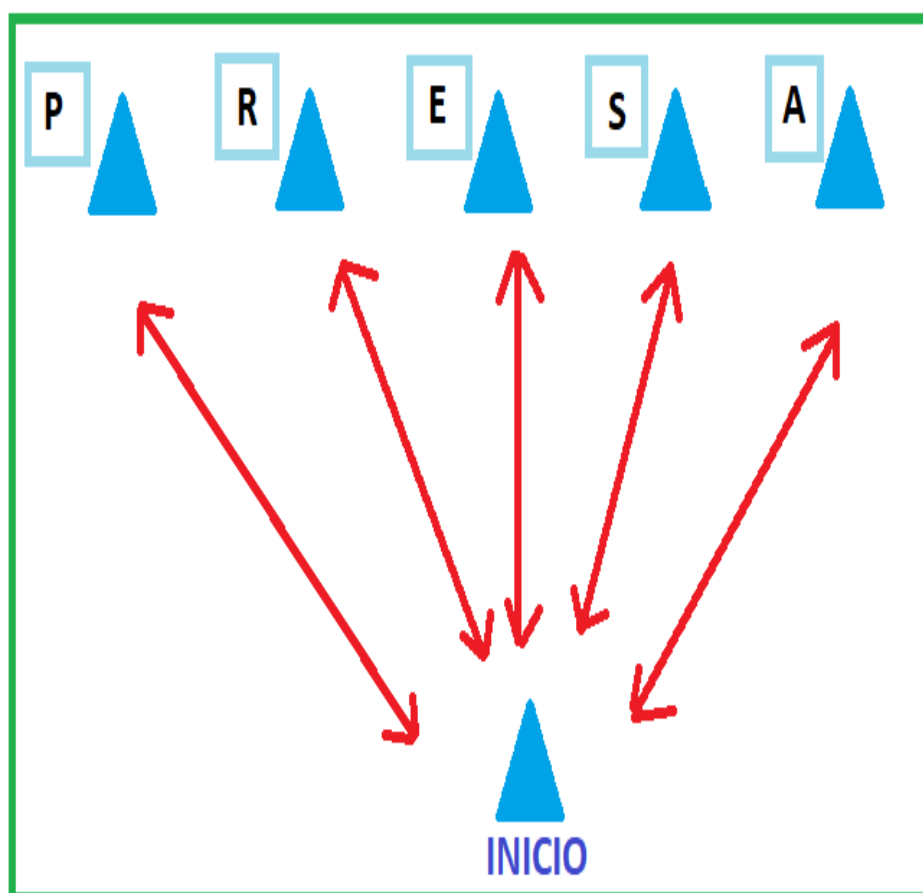


Figura 9

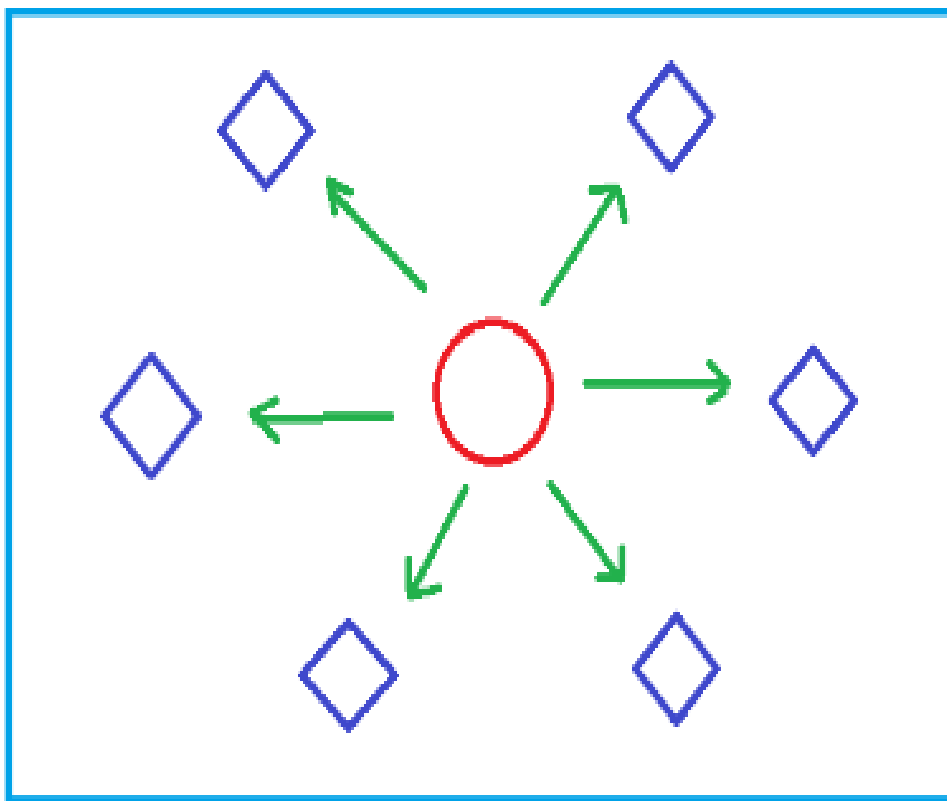
ACTIVIDAD 2: Creo una palabra

- **Objetivo:**
Coordinar los brazos, para la postura correcta al correr.
- **Materiales:**
 - 6 obstáculos
 - 5 letras impresas en toda una hoja bond
 - cinta
- **Tiempo estimado:**
El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora
- **Instrucciones:**
 - Ubicaras tus 5 obstáculos en forma continua separado del punto de inicio tal se muestra en la figura X.
 - Pegaras cinta en cada una de las letras para que peguen en el suelo.
 - A la indicación del docente iniciaras el juego; poniendo letra por letra, ida y vuelta formando la palabra clave que tu formarás.
 - Este juego lo gana quien complete la palabra primero, respetando las reglas del juego.

**Figura 10**

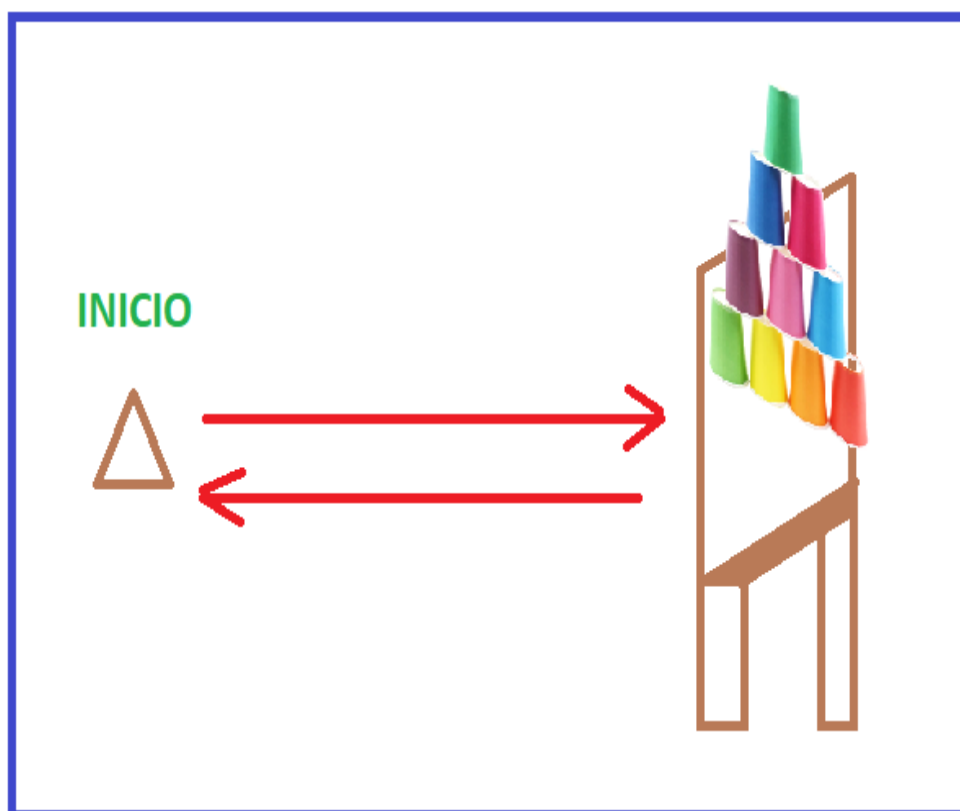
ACTIVIDAD 3: Sistema solar

- **Objetivo:**
Lograr la continuidad de la buena postura de los codos al momento de correr.
- **Materiales:**
 - 7 obstáculos
- **Tiempo estimado:**
El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora
- **Instrucciones:**
 - Ubicar los obstáculos según la figura X.
 - En el medio se ubicarán y desde ese punto saldrá en velocidad por todos los planetas (obstáculos rombos); con la técnica de los codos hacia atrás en todo momento, ida y vuelta.
 - Este ejercicio lo desarrollaremos en 2 series de 4 repeticiones.

**Figura 11**

ACTIVIDAD 4: Armo mi torre (juego)

- **Objetivo:**
Mejorar la técnica, mediante el skipping alto de un extremo a otro.
- **Materiales:**
 - 10 vasos descartables
 - Una superficie plana
 - Un obstáculo
- **Tiempo estimado:**
El tiempo estimado es de 25 minutos a media hora
- **Instrucciones:**
 - Ubicarás la mesa a una distancia de dos metros del obstáculo de inicio.
 - Iras corriendo ida y vuelta, llevando vaso a vaso; así podrás armar la torre a base de 4 vasos.
 - El juego lo gana quien logre armar la torre en primer lugar.

**Figura 12**

6. Recursos

RECURSOS	GUIA DE JUEGOS			
	UNIDAD	COSTO UNITARIO	CANTIDAD	TOTAL
Uso de tecnología	Horas maquina	S/. 2.00	12	S/. 24.00
Instructor Cesar Augusto Flores Ch.	Horas hombre	S/. 25.00	16	S/. 400
Evaluador Alfredo Cruz Dávila	Horas hombre	S/. 25.00	16	S/. 400
Costo de electricidad	Tarifa eléctrica	S/. 0.60	17	S/. 10.20
Asesor de la guía Rodolfo Flores Vera	Horas hombre	S/. 25.00	8	S/. 200

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado, C. (2000). *Enseñanza de las posturas cotidianas*. Mexico: Educación Física y Deportes. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5251/1/Postura%20corporal%20y%20expresi%C3%B3n.pdf>
- ALEXIS, M. (2016). *la postura corporal dinamica de los alumnos*. Ecuador.
- Alexis, M. (2016). *La postura corporal en niños de 8 y 12 años de la unidad educativa Mariano Suarez 2000 la del Canton, Provincia de Imbabura*. Tesis, Universidad Técnica del norte, facultad de ciencias de la salud., Facultad de enfermería, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/6016>
- Arestigue, R. (2016). *Efectividad de un plan educativo de hábitos posturales y*. Tesis, Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea , San Sebastián.
- Ayala, K. (2017). *El vals criollo: Un aporte para fortalecer la postura corporal en los estudiantes del quinto año de secundaria de una Institucion de la UGEL 06. (tesis)*. Escuela Nacional Superior De Folklore José Maria Arguedas, Lima. Obtenido de http://repositorio.escuelafolklore.edu.pe/bitstream/ensfjma/11/1/AYALA_KAREN.pdf
- Bazán, J. (2017). *Influencia del programa de hábitos posturales para la prevención de los defectos axiales*. Tesis de doctorado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Huanuco, Huanuco. Obtenido de <http://repositorio.unheval.edu.pe/handle/UNHEVAL/4413>
- Froilan, P. (2017). *La educación física y su relación la postura corporal. (tesis)*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho. Obtenido de <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/UNJFSC/3281>

- James, R. (2016). *Efectos de un programa de promoción de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista - Huariaca*. Tesis, Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Huanuco. Obtenido de http://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/UNHEVAL/1911/TD_Rojas-Cotrina_James.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kendall, E. (1985). *Musculos Pruebas y funciones*. libro, Sevilla. Obtenido de <https://www.casadellibro.com/libro-musculos-pruebas-funciones-y-dolor-postural-5-ed/9788471015273/2777782>
- Lopez, y. A. (1999). *Hacia el desarrollo humano*. México: Caguayo.
- Mendoza, E. (2019). La familia y la escuela en la postura corporal en el ámbito escolar. (tesis). Universidad Pedagógica Nacional UPN 095. Cd., Mexico. Obtenido de <https://www.eumed.net/actas/19/educacion/22-la-familia-y-la-escuela-en-la-postura-corporal-en-el-ambito-escolar.pdf>
- Norkin, L. (1992). *Estructura y función de la articulación*. libro, colombia.
- Quispe, E. (2018). Hábitos posturales de las estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima de Puno. (tesis). UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO, puno.
- Quispe, E. (2018). *Tesis de los hábitos posturales de las estudiantes de la Institución educativa Villa Fátima de Puno*. Tesis, Universidad Nacional del Altiplano en la facultad de ciencias de la educación , Facultad de la Educacion Fisica, Puno. Obtenido de http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10176/Quispe_Fuentes_Elva_Mar%c3%ada.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Quispe, E. (2019). Hábitos posturales de las estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima de Puno. tesis. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Peru. Obtenido

de:[http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10176/Quispe_Fuentes_Elva_Mar%
s_Elva_Mar%c3%ada.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/10176/Quispe_Fuentes_Elva_Mar%c3%ada.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Rodriguez, o. (2015). Procedimientos determinantes para la corrección postural. *(articulo)*. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Cuba, La Habana, Cuba. Obtenido de http://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_11_No_22/09_procedimientos_correccion_postural.html

Slocum, J. (Enero de 2013). La locomocion en la etapa infantil. *efdeportes.com*, 1-10. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd176/la-locomocion-en-la-etapa-infantil.htm>

Torres, N. (2017). *Relacion entre los conocimientos y el manejo de informacion sobre problemas posturales en los profesores de educacion fisica*. TESIS, Mollendo. Obtenido de <http://bibliotecas.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9313/EDCtoqun.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Willian, H. (2018). *Caminar*. Madrid: Nórdica Libros, S.L. Obtenido de <https://www.nordicalibros.com/wp-content/uploads/2018/10/caminar-1.pdf>

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: Hábitos posturales dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle la del distrito de Yanahuara.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	VARIABLES		METODOLOGÍA
1. Pregunta Principal del problema ¿Cómo es el hábito postural dinámico de los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara Arequipa 2020?	1. Objetivo General Describir los hábitos posturales dinámicos estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.	Variable principal Hábitos posturales dinámicos		1. Tipo de Investigación Cualitativa
2. Problemas Secundarios	OBJETIVOS ESPECIFICO	Dimensiones		2. Nivel de Investigación
¿Cómo es el hábito postural dinámico al caminar en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara? Arequipa 2020.	1.-Caracterizar el hábito postural dinámico al caminar de los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.	Hábitos al caminar	Indicadores	Nivel descriptivo
			Mira al frente	
			Lleva los hombros ligeramente hacia atrás	3. Metodología de la Investigación Método mixto.
			Mantiene la espalda recta	
			levanta los pies	3. Diseño de la Investigación El diseño de investigación es no experimental
			Espalda recta	3. Población

¿Cómo es el hábito postural dinámico al transportar en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara? Arequipa 2020	2.- Caracterizar el hábito postural dinámico al transportar de los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.	Hábitos al transportar objetos pesados	Cerca al cuerpo	La población está conformada por los estudiantes del tercer grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020. • 113 estudiantes
			A la altura del pecho	
			Sujeta con dos manos	
¿Cómo es el hábito postural dinámico al flexionar en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara? Arequipa 2020	Caracterizar el hábito postural dinámico al flexionar en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020.	Hábitos al correr	Flexiona los brazos	4. Muestra: La muestra está conformada por tercer grado A, B, C de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle del distrito de Yanahuara. Arequipa 2020. • 88 estudiantes
			Brazos alternados	
			Levanta la rodilla	5. Técnicas -La encuesta
			Mirada al frente	6. Instrumento - El cuestionario

Postura corporal: AUTORES

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

Norkin y Levangie, (1992) plantean que la postura dinámica, es aquella donde el cuerpo o segmentos corporales están en movimiento tales como, caminar, trotar, correr saltar o lanzar en función a su desarrollo psicomotor.

Aguado y Cols, (2000) definen la postura desde un punto de vista mecánico como el posicionamiento del cuerpo a tendiendo a una buena postura multisegmentaria dinámica.



INSTRUMENTO



CUESTIONARIO SOBRE HABITOS POSTURALES

I. DATOS INFORMATIVOS

EDAD: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

GRADO: _____ SECCION: _____

FECHA DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO: _____

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

N°	HABITOS POSTURALES DINAMICOS	N	A	F	S
HABITOS AL CAMINAR					
1	Al caminar ¿miras al frente?				
2	Al caminar ¿llevas los hombros ligeramente hacia atrás?				
3	Al caminar ¿mantienes la espalda recta?				
4	Al caminar ¿levantas los pies?				
HABITOS AL TRANSPORTAR					
1	Al transportar objetos pesados ¿mantienes la espalda recta?				
2	Al transportar objetos pesados ¿mantienes lo más cerca posible al cuerpo?				
3	Al transportar objetos pesados ¿mantienes a la altura del pecho?				
4	Al transportar objetos pesados ¿lo sujetas con las dos manos?				
HABITOS AL CORRER					
1	Al correr ¿flexionas los brazos?				
2	Al correr ¿alternas los brazos?				
3	Al correr ¿levantas las rodillas?				
4	Al correr ¿miras al frente?				
LEYENDA		N= nunca	A= a veces	F= frecuentemente	S= siempre

- Se aplicó el cuestionario virtualmente; por motivo de pandemia.

CUESTIONARIO VIRTUAL

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS Estimados estudiantes del colegio San Juan Bautista la Salle, les hacemos las siguientes preguntas para que puedan responder dando la más sincera posible. Por favor, escriba como son los hábitos posturales dinámicos y para nosotros poder tener una buena información con la finalidad que no desaprovechemos dicho cuestionario. Les adelantamos la pregunta y luego le respondemos al pronto indicar la opción correcta. *Obligatorio* NOMBRE Y APELLIDOS * La respuesta ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA AREQUIPA 	Al caminar ¿llevo los hombros ligeramente hacia atrás? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Al caminar ¿mantienes la espalda recta? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Al caminar ¿levantas los pies? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS *Obligatorio* HÁBITOS AL CAMINAR LENGUAJE 1 x punto 2 x a veces 3 x frecuentemente 4 x siempre RECUERDA UNA ESCENA DONDE TE ENCUENTRES CAMINANDO Y CONTESTA LO SIGUIENTE:  Al caminar ¿mira al frente? * ☐ 1 ☐ 2	CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS *Obligatorio* HÁBITOS AL TRANSPORTAR OBJETOS LENGUAJE 1 x punto 2 x a veces 3 x frecuentemente 4 x siempre EN ESTA SITUACIÓN, HAZTE LA IDEA QUE TIENES UN OBJETO EN LAS MANOS, AHORA RESPONDE:  Al transportar objetos pesados ¿mantienes la espalda recta? * ☐ 1 ☐ 2
Al transportar objetos pesados ¿mantienes lo más cerca posible al cuerpo? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Al transportar objetos pesados ¿mantienes a la altura del pecho? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Al transportar objetos pesados ¿lo sujetas con las dos manos? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4	Al comer ¿abrazas los brazos? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Al comer ¿levantas las rodillas? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 Al comer ¿mira al frente? * ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS *Obligatorio* HÁBITOS AL CORRER LENGUAJE 1 x punto 2 x a veces 3 x frecuentemente 4 x siempre AHORA PONTE A PENSAR, QUE ESTAS CORRIENDO EN LA CALLE O EN UNA CANCHA, RESPONDE LO SIGUIENTE:  Al correr ¿flexionas los brazos? * ☐ 1 ☐ 2	CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS MUCHAS GRACIAS POR TUS RESPUESTAS ¡GRACIAS FLOR Y CARLOS! ¡QUE TE SIGAN MUCHAS GRACIAS POR EL TIEMPO QUE DEDICASTE PARA RESPONDER EL CUESTIONARIO QUE DE TI PLATAMOS SOLO ESPERAMOS QUE PUDAS RESPONDER CON TODA LA SERENIDAD POSIBLE. GRACIAS GRACIAS A TODOS A LOS QUE SEY SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE POR LA VIDA, PAZ Y ESPERANZA, PARA QUEMOS TODOS POR ELLOS QUE COMPARTEN CONCEPTOS DE ESPERANZA Y ESPERANZA. SAN JUAN BAUTISTA LA SALLE 

JUICIOS DE LOS JURADOS
TABLA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN
JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos Y Nombres Del Experto: *Flores Vera Luis Rodolfo*
- 1.2. Cargo De Institución Donde Labora: *Coordinador de la carrera Educación Física*
- 1.3. Nombre Del Instrumento De Evaluación: *Cuestionario*
- 1.4. Título de la tesis: *Hábitos Posturales Dinámicos En Los Estudiantes Del Segundo Grado De Secundaria Del Colegio San Juan Bautista La Salle Del Distrito Yanahuara*
- 1.5. Autora del instrumento: *Fuente de una tesis descriptiva*

II. ASPECTO DE VALIDACION:

Variable: Hábitos posturales dinámicos

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente	Bueno	Muy bueno
		0	0.5	1
1.CLARIDAD	Las preguntas están formuladas con lenguaje apropiado.			x
2.PRECISION	Están redactadas en forma precisa y sin ambigüedades.			x
3.COHERENCIA	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores del proyecto.			x
4.ORGANIZACIÓN	Existen secuencialidad lógica en los ítems planteados			x
5.SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad.			x
6.PERTINENCIA	Los ítems planteados son adecuados para la optimización de la investigación.			x
7.CONSISTENCIA	Baso en aspectos teóricos y científicos.			x
8.EXTENSIÓN	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a la variable e indicadores.			x
9.INOCUIDAD	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.			x
10.METODOLOGIA	La estrategia responde a los objetivos de la investigación.			x

III. OPINION DE APLICABILIDAD

--

V. PROMEDIO DE VALORACIÓN

Muy Bueno

Lugar Y Fecha	N.º DNI	Firma Del Experto	N.º Teléf. o Celular
	29487162		957928249

TABLA DE EVALUACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos Y Nombres Del Experto: Carpio Romirio Jorge A.
- 1.2. Cargo De Institución Donde Labora: Coordinador de Educ. Física
- 1.3. Nombre Del Instrumento De Evaluación: Cuestionario sobre hábitos Posturales Dinámicos
- 1.4. Título de la tesis: Hábitos Posturales Dinámicos En Los Estudiantes Del Segundo Grado De Secundaria Del Colegio San Juan Bautista La Salle Del Distrito Yanahuara.
- 1.5. Autora del instrumento: Cesar Flores Chirinos

II. ASPECTO DE VALIDACION:

Variable: Hábitos posturales dinámicos

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente 0	Bueno 0.5	Muy bueno 1
1. CLARIDAD	Las preguntas están formuladas con lenguaje apropiado.			✓
2. PRECISION	Están redactadas en forma precisa y sin ambigüedades.		✓	
3. COHERENCIA	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores del proyecto.			✓
4. ORGANIZACIÓN	Existen secuencialidad lógica en los ítems planteados			✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad.		✓	
6. PERTINENCIA	Los ítems planteados son adecuados para la optimización de la investigación.			✓
7. CONSISTENCIA	Baso en aspectos teóricos y científicos.			✓

8. EXTENSIÓN	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a la variable e indicadores.			✓
9. INOCUIDAD	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.			✓
10. METODOLOGIA	La estrategia responde a los objetivos de la investigación.			✓

III. OPINION DE APLICABILIDAD

V. PROMEDIO DE VALORACIÓN

9

Lugar Y Fecha	N.º DNI	Firma Del Experto	N.º De Teléfono o Celular
Arequiza. 01-V-2020	29569156		985132003

TABLA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

1.1. Apellidos Y Nombres Del Experto: **Mg. Edelicia Mercedes Gutiérrez Ale**

1.2. Cargo De Institución Donde Labora: **Docente Estable de la Carrera de Educación Física de la EESP Arequipa**

1.3. Nombre Del Instrumento De Evaluación: **Ficha de observación**

1.4. Título de la Tesis: ***HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADÓ DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUAN BAUTISTA LA SALLE DEL DISTRITO YANAHUARA***

1.5. Autor del instrumento: *Fuente de una tesis descriptiva*

II. ASPECTO DE VALIDACION:

VARIABLE: ***HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS.***

CRITERIOS	INDICADORES	Deficiente	Bueno	Muy bueno
		0	0.5	1
1.CLARIDAD	Las preguntas están formuladas con lenguaje apropiado.			1
2.PRESICION	Están redactadas en forma precisa y sin ambigüedades.			1
3.COHERENCIA	Las preguntas guardan relación con las variables e indicadores del proyecto.			1
4.ORGANIZACIÓN	Existen secuencialidad lógica en los ítems planteados			1
5.SUPICIENCIA	Comprende los aspectos de cantidad y claridad.			1
6.PERTINENCIA	Los ítems planteados son adecuados para la optimización de la investigación.			1
7.CONSISTENCIA	Baso en aspectos teóricos y científicos.			1
8.EXTENSIÓN	El número de preguntas no es excesivo y está en relación a la variable e indicadores.			1
9.INOCUIDAD	Las preguntas no constituyen riesgo para el encuestado.			1
10.METODOLOGIA	La estrategia responde a los objetivos de la investigación.			1

III.OPINION DE APLICABILIDAD

Hay Coherencia y Pertinencia en su Aplicación.

V.PROMEDIO DE VALORACIÓN

100 %			
Lugar Y Fecha	N.º DNI	Firma Del Experto	N.º Teléf. o Celular
Arequipa 19/10/20	29219873	Edelicia M. Gutiérrez Ale	959374255

FICHA DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN JUICIO DE EXPERTOS

VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRES Y APELLIDOS DEL EXPERTO

1 respuesta

LOURDES DEL CARMEN VISIL MAMANI

LUGAR DE TRABAJO / ESPECIALIDAD

1 respuesta

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA AREQUIPA

¿Las secciones están bien distribuidas?

1 respuesta



¿Las opciones mantienen un orden correcto?

1 respuesta



¿El formulario es claro y preciso?

1 respuesta



OBSERVACIONES

1 respuesta

Por la edad de los estudiantes se puede hacer mas amigable el instrumento

LA RESOLUCIÓN DE LA TESIS



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
"AREQUIPA"**

R.M. N° 284 - 2020 - MINEDU

"Año de la Universalización de la Salud"

RESOLUCION DIRECTORAL N° 321-2020-DG-EESPPA

Arequipa, 2020 noviembre 17

Visto el expediente S/N JUA- IESPPA presentado por los alumnos **CÉSAR AUGUSTO FLORES CHIRINOS Y ALFREDO BARTOLOMÉ CRUZ DAVILA**, del X ciclo de la Carrera de Educación Física - Promoción 2020 del EESPPA, quienes solicitan cambio del enunciado de su proyecto de investigación contando para tal efecto con la opinión favorable de su asesor.

CONSIDERANDO:
Que de conformidad con la Ley General de Educación 28044; Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior 29394 y su Reglamento aprobado con D.S. 004-2010-ED, Resolución Ministerial N° 0046-2013-ED que aprueba la Directiva N° 002-2013-MINEDU/MGP-DIGESUTP-DESP "Normas y Orientaciones Nacionales para el desarrollo de las Actividades Académicas durante el año 2013 en Instituto y Escuelas de Educación Superior de Formación Docente y Artística a nivel nacional" vigente para el presente año, RD N° 592-2010-ED "Normas Nacionales para la titulación y otorgamiento de duplicado de diploma de título en carreras docentes y artísticas en institutos y escuelas de Educación Superior Públicos y Privados", y su modificatoria aprobada con RD N° 0919-2010-ED y demás normas legales.

SE RESUELVE:

1. **Aprobar: el cambio del enunciado del proyecto de investigación Descriptivo Propositivo solicitado por los alumnos CÉSAR AUGUSTO FLORES CHIRINOS Y ALFREDO BARTOLOMÉ CRUZ DAVILA, del X ciclo de la Carrera de Educación Física - Promoción 2020, anteriormente titulado:**
TIPOS DE DESPLAZAMIENTO EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JUAN BAUTISTA LA SALLE DEL DISTRITO DE YANAHUARA, AREQUIPA 2020.
DEBIENDO SER:
HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUAN BAUTISTA LA SALLE, DISTRITO YANAHUARA.
2. Ratificar como asesor al profesor **LUIS RODOLFO BERNABÉ FLORES VERA.**
3. Dejar sin efecto la R.D. N° 256-2020-DG/EESPPA.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE




**SER DEL ISPA;
HACE LA DIFERENCIA**

Página 1 / 1

Av. Ramón Castilla N.° 700 La Tomilla Cayma - Arequipa
Teletax (054) 457058 - 457749
Email: mesadepartes@minedu.gob.pe - mesadepartes@minedu.gob.pe

LA AUTORIZACIÓN

AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD

SOLICITO: Autorización para aplicar la
ficha de observación y la
encuesta en 113 alumnos del
segundo de secundaria.

Hno.:

ALVARO SAICO ZEBALLOS

DIRECTOR DE LA IE 40165 SAN JUAN BAUTISTA DE LA SALLE

YO, FLORES CHIRINOS, CESAR alumno de la Escuela de
Educación Superior Pedagógica de Arequipa,
identificado con DNI 72040886 con domicilio en la
avenida Justicia 305 Alto Selva Alegre, ante Ud.
Respetuosamente me presento y expongo.

Que estando en pleno proceso de estudios académicos

En la escuela ya mencionada; y haber presentado el proyecto de tesis titulado "HÁBITOS POSTURALES DINÁMICOS EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO GRADO DE SECUNDARIA DEL COLEGIO SAN JUAN BAUTISTA LA SALLE DEL DISTRITO DE YANAHUARA - AREQUIPA 2020". Solicito a ud. permiso para poder aplicar un cuestionario virtual y ficha de observación en los segundos grados de secundaria del colegio, a fin de apoyar a dicha tesis de investigación descriptiva.

Por lo expuesto;

Ruego a Ud. Acceder a mi solicitud para que mi persona y
compañero del proyecto Bartolomé Alfredo Cruz Dávila podamos concretar la obtención de la
graduación.

Arequipa, 22 de octubre del 2020

Cesar Augusto Flores Chirinos

DNI 72040886



10-2020
Prof. Jorge A. Carpio Ramírez
COORDINADOR
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

LA FICHA DEL ASESOR



**ESCUELA DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICA
PUBLICA AREQUIPA**

UNIDAD DE INVESTIGACION

FORMATO N° 01

FICHA DE ASESORIA DE TESIS

1. DATOS GENERALES:

1.1 Apellidos y Nombres del graduando (s):

- Flores Chirinos Cesar Augusto

- Cruz Dávila Bartolomé Alfredo

1.2 Apellidos y nombres del Asesor: Flores Vera Luis Rodolfo Bernabé

1.3 Especialidad: Educación Física

1.4 Título de la Tesis: Hábitos Posturales Dinámicos En Los Estudiantes Del Segundo Grado De Secundaria Del Colegio San Juan Bautista La Salle Del Distrito Yanahuara.

2. SESIONES DE ASESORAMIENTO

	FECHA	HORA DE INICIO	ASUNTO TEMÁTICO	HORA DE TERMINO	FIRMA DEL ASESOR	FIRMA DEL GRADUANDO
1ra. Sesión	24/09/2020	5:00pm	Matriz de consistencia	7:00pm	RODOLFO FLORES	CESAR FLORES ALFREDO CRUZ
2da. Sesión	15/10/2020	4:00pm	Los indicadores y los ítems	5:30pm	RODOLFO FLORES	CESAR FLORES ALFREDO CRUZ
3ra. Sesión	18/10/2020	9:00am	Instrumento de evaluación	10:15am	RODOLFO FLORES	CESAR FLORES ALFREDO CRUZ
4ta. Sesión	22/11/2020	7:00pm	Propuesta para la tesis	8:00pm	RODOLFO FLORES	CESAR FLORES ALFREDO CRUZ
5ta. Sesión	25/11/2020	8:30am	Envío para la revisión de la tesis	8:10am	RODOLFO FLORES	CESAR FLORES ALFREDO CRUZ

Arequipa de 25 de noviembre del 2020

Firma del Asesor

FICHA DE ASESOR DE INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA

TÍTULO:

Hábitos posturales dinámicos en los estudiantes del segundo grado de secundaria del Colegio San Juan Bautista La Salle, Distrito de Yanahuara

AUTORES:

1. Cesar Augusto Flores Chirinos
2. Bartolomé Alfredo Cruz Dávila

I. ASPECTOS GENERALES

Detalle	SI	NO	OBSERVACIONES
Enunciado y/o Título Tentativo			
Es claro y preciso	✗		
Contiene la variable de estudio	✗		
Unidades de estudio	✗		
Lugar	✗		
Temporalidad)	✗		
Introducción			
○ describe de manera general el tema abordado a nivel internacional	✗		
○ describe de manera general el tema abordado a nivel nacional	✗		
○ describe de manera general el tema abordado a nivel local	✗		
○ describe brevemente la problemática a abordar el lugar, la pregunta principal y el objetivo general a lograr	✗		
○ se expone los capítulos o apartados, como se llaman y que se aborda en estos capítulos	✗		

CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO TEÓRICO

Detalle	SI	NO	OBSERVACIONES
Descripción y formulación del problema			
Descripción del problema			
○ Describe de manera objetiva la realidad del problema que se está investigando.	✗		
○ Señala todas las características de la problemática, los hechos y los acontecimientos que están en entorno social.	✗		
○ Menciona los antecedentes del estudio o problema de investigación.	✗		
○ Describe las técnicas en las que se basó, las categorías de análisis o ejes centrales que permiten guiar el proceso de investigación.	✗		
○ Describe hechos y acontecimientos.	✗		

	○ Describe las características y sus elementos (relaciones y explicaciones, y la importancia dentro del lugar, y el beneficio que traerá consigo).	✗		
	○ Describe el contexto (político, socioeconómico, histórico, geográfico)	✗		
	○ Los supuestos básicos en los que se apoya el enunciado del problema.	✗		
	Formulación del problema ¿La pregunta general de investigación esta correctamente formulada?	✗		
	Formulación de los objetivos de la investigación			
	Objetivo general Evidencia ser guía del trabajo de investigación	✗		
	Objetivos específicos ○ Redactados con claridad y relacionados al objetivo general.	✗		
	○ Tiene relación a las dimensiones o categorías del estudio.	✗		
	Justificación			
	Pertinencia ○ El problema pertenezca al interés personal del investigador	✗		
	○ El problema sea pertinente a la especialidad del investigador	✗		
	○ El problema pertenezca a la institución en que realiza su practica el investigador	✗		
	Relevancia ○ Indica a cuantas personas afecta	✗		
	○ Cuanto les afecta (los números hacen concreta y tangible la relevancia)	✗		
	Acotación ○ Indica los límites de compromisos (mínimos y máximos)	✗		
	○ Indica las perspectivas, desde que enfoque (físico, psicológico, político, legal)	✗		
	○ Indica las limitaciones en relación al trabajo y recursos, tiempo, personas, preparación, materiales, espacio. (quienes intervienen, cuanto tiempo va durar la investigación, asesores etc.)	✗		
	Viabilidad ○ Menciona la disposición expedita y oportuna de los recursos	✗		

	- La aplicación de las acciones en la realizar tu investigación - La administración eficaz de los recursos	✗		
	MARCO TEORICO			
	Antecedentes investigativos Tienen relación con el trabajo de investigación, incluye tesis (internacional, nacional, regional, local) - Apellido del autor (año). - Objetivo de investigación. - Resumen de la información que es relevante para el trabajo que se está realizando. - Conclusión a que se llegó en la investigación. - Relación que tiene ese trabajo con el estudio que se está por realizar.	✗		
		✗		
		✗		
		✗		
		✗		
		✗		
	Definiciones Básicas Propone un adecuado sistema teórico relacionado con la investigación	✗		
	Variable, indicadores y subindicadores - Las dimensiones o categorías corresponden a la variable - Los indicadores operacionalizan a las dimensiones o categorías	✗		
		✗		
	Consideraciones éticas - Se indica que se guardara la confidencialidad de los informantes - Indica que se respeta los derechos de autor y a la propiedad intelectual de terceros - Indica que cuenta con los documentos en los cuales los participantes declaren su conocimiento del participar en el estudio	✗		
		✗		
		✗		

CAPITULO II PLANTEAMIENTO METODOLÓGICO				
Detalle		SI	NO	OBSERVACIONES
	Marco metodológico de la investigación	✗		
	Tipo y diseño de investigación Precisa el tipo de investigación y lo explica brevemente. Precisa el diseño de investigación y lo explica brevemente.	✗		
		✗		
	Técnicas e instrumentos de recolección de la información	✗		

	○ Precisa la técnica de recolección de datos usada en la investigación y lo explica brevemente. ○ Precisa el o los instrumentos de recolección de datos usada en la investigación y explica brevemente.	✗		
	Validación y/o confiabilidad de los instrumentos ○ Indica de qué manera han sido validado de los instrumentos ○ Indica de qué manera se ha obtenido el nivel de confiabilidad de los instrumentos	✗		
	Campo de verificación ○ Indica el ámbito geográfico y temporal donde se realiza la investigación ○ Determina exactamente cuál es su población. ○ Indica de qué forma se determinó el tamaño de la muestra.	✗		
	Estrategias de recolección de datos ○ Describe el plan de acción para la recolección de datos ○ Contiene las actividades ejes. ○ Detalla la forma y manera de como recolecto la información	✗		

CAPITULO III: RESULTADOS				
Detalle		SI	NO	OBSERVACIONES
	Presentación de los resultados de la investigación ○ Presenta las tablas y gráficos derivados del procesamiento de los datos. ○ Analiza e interpreta las tablas y gráficos derivados del procesamiento de los datos.	✗		
	Discusión de los resultados ○ Describe el significado de los hallazgos obtenidos, se compara con los de publicaciones previas y se enfatizan en los nuevos. ○ responde a la pregunta ¿qué significado tienen los hallazgos obtenidos?	✗		
Detalle		SI	NO	OBSERVACIONES
	CONCLUSIONES ○ Tienen estrecha relación con los objetivos de la investigación.	✗		

○ La redacción es coherente. ○ La conclusión responde, a las siguientes interrogantes: ¿qué se encontró o qué se obtuvo? ¿cuáles son los datos más importantes de la investigación?	×		
SUGERENCIAS	×		
Son pertinentes			
Son viables con fundamento de acuerdo al contexto	×		
REFERENCIAS	×		
Es actualizada según APA			
ANEXOS	×		
Instrumentos			
Matriz de consistencia de la investigación	×		
Solicitud de permiso para la investigación y recolección de datos	×		

OBSERVACIONES:

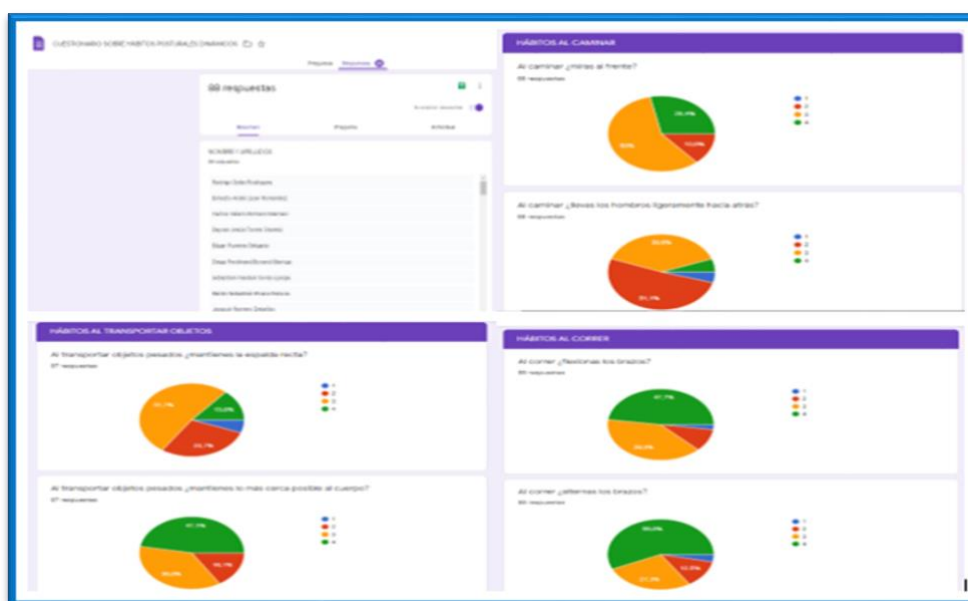
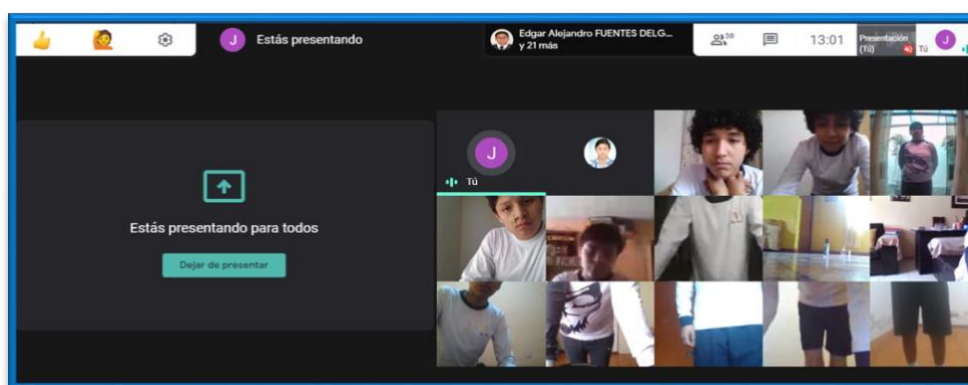
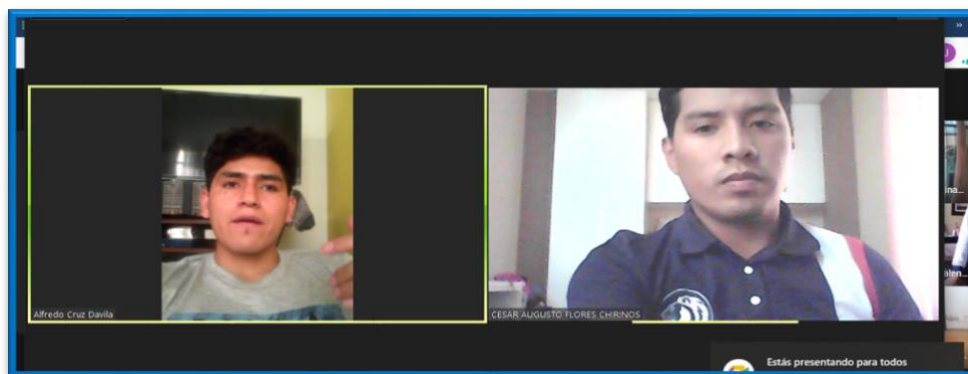
- Procede a la sustentación, **SI**

Cayma, 28 de noviembre del 2020

Firma de Prof. Asesor(a): 
Nombres y apellidos: Luis Rodolfo Bernabé Flores Vera

EVIDENCIAS

- Fotos de las respuestas de los alumnos al desarrollar el instrumento virtual. (cuestionario)



- Se aplicó algunos ejercicios para contrastar los hábitos posturales dinámicos en los alumnos.

