

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**HÁBITOS POSTURALES DE LAS ESTUDIANTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA VILLA FÁTIMA DE PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

ELVA MARÍA QUISPE FUENTES

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROMOCIÓN: 2016 - II

PUNO – PERÚ

2018

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA**

**HÁBITOS POSTURALES DE LAS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA VILLA FATIMA DE PUNO**

TESIS PRESENTADA POR:

ELVA MARÍA QUISPE FUENTES


**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN FÍSICA**



APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE

:



Dr. José Damián Fuentes López

PRIMER MIEMBRO

:



M.Sc. Yanet Amanda Maquera Maquera

SEGUNDO MIEMBRO

:



Mg. Huguette Fortunata Dueñas Zúñiga

DIRECTOR / ASESOR

:



M.Sc. Nelly Edith Mamani Quispe

Área : Promoción de la Salud.

Tema : Educación Corporal

Fecha de sustentación: 14 /Nov. /2018

DEDICATORIA

A mi Madre María Estefanía Fuentes
Almanza por ser la protagonista
durante este proceso de mi formación
profesional, a ella quien no me dejó
desfallecer ante las adversidades de la
vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios por
concederme la dicha
de vivir y la fuerza
interna para culminar
mi meta.

Expreso mi sincero
agradecimiento al maestro y
amigo José Damián, por
enseñarme con el ejemplo,
guiarme con paciencia y
transmitirme diversos
conocimientos para la
culminación de la presente
investigación.

A los docentes de la
Escuela Profesional de
Educación Física, por
impartirme conocimientos y
acogerme durante el
proceso de mi formación.

Finalmente, expreso mi gratitud a todas
mis amistades del ámbito deportivo,
por darme lecciones de vida, por ser
tolerantes conmigo, darme los ánimos
siempre.

ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria	
Índice General	
Índice de Tablas	
Índice de acrónimos	
Resumen.....	9
Abstract.....	10
I. INTRODUCCIÓN.	
1.1. Planteamiento del Problema.....	11
1.2. Formulación del Problema.....	12
1.3. Hipótesis de la Investigación.....	12
1.3.1. Hipótesis General.....	12
1.4. Justificación del Estudio.....	13
1.5. Objetivos de la Investigación.....	14
1.5.1. Objetivo General.....	14
1.5.2. Objetivos Específicos.....	14
II. REVISIÓN DE LITERATURA.	
2.1. Antecedentes.....	15
2.2. Marco Teórico.....	19
2.3. Marco conceptual.....	21
III. MATERIALES Y MÉTODOS.	
3.1. Ubicación Geográfica del Estudio.....	27
3.2. Periodo de Duración del Estudio.....	27
3.3. Procedencia del Material Utilizado.....	27

3.4. Población y Muestra del Estudio.....	28
3.5. Diseño Estadístico.....	29
3.6. Procedimiento.....	31
3.7. Variables.....	32
IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.	
4.1. Resultados.....	33
4.2. Discusión.....	34
V. CONCLUSIONES.....	39
VI. RECOMENDACIONES.....	40
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	41
ANEXOS.....	43

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Población del estudio.....	28
Tabla 2	Muestra de estudio.....	29
Tabla 3	Resultados de la postura tendida.....	33
Tabla 4	Resultados de la postura estática.....	34
Tabla 5	Resultados de la postura dinámica.....	35
Tabla 6	Resultados de la postura al transportar objetos.....	36
Tabla 7	Resultados generales de los hábitos posturales.....	37

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

EVA	:	Evaluación Anatómica.
ONG	:	Organismo no gubernamental
IEP	:	Institución educativa privada
OMS	:	Organización mundial de la salud

RESUMEN

El estudio de investigación tiene como título “Hábitos Posturales de las estudiantes de la Institución Educativa Secundaria Villa Fátima de Puno – 2017, donde el objetivo general fue conocer los hábitos posturales de las estudiantes, en distintas actividades del ámbito escolar, para la realización del marco teórico se consideró a distintos autores que se refieran al tema, la población constituyente fue de 210 estudiantes de las edades de 11 a 17 años del sexo femenino y con el programa SPSS.22 la muestra estuvo compuesta por 136 alumnas del primer grado al quinto del nivel secundario, la limitación que se tuvo, en el transcurso de la aplicación del cuestionario fue que tres secciones estaban en retiro espiritual, en cuanto al tipo y diseño metodológico, fue descriptivo cuantitativo donde, se logró describir los hábitos de las alumnas, en la postura tendida encontramos que el 80.2% de las alumnas tienen una postura saludable, el cual es equivalente a 109 estudiantes, en cuanto a la postura estática que se refiere al hábito de permanecer sentado un total de 76.5% se encuentran en una postura saludable, en la dimensión hábito al caminar un 77.2. % se desplazan de forma incorrecta y por último en cuanto a los hábitos al transportar objetos, un 87.4% transportan de manera inadecuada diversos objetos. Finalmente los resultados obtenidos se encuentran en tablas distribuidas y debidamente interpretadas, las alumnas de la institución educativa secundaria villa fátima tienen saberes previos con respecto a la salud postural, por tal razón adoptan posturas saludables durante la jornada escolar, estos resultados serán de mucha utilidad, para la realización de estudios similares en otras instituciones educativas a nivel local y regional.

Palabras claves: Hábitos, postura, prevención.

ABSTRACT

The research study is titled "Postural Habits of the students of the Villa Fátima de Puno Secondary Educational Institution - 2017, where the general objective was to know the postural habits of the students, in different activities of the school environment, for the realization of the framework the authors considered different authors who referred to the topic, the constituent population was 210 students from the ages of 11 to 17 years old and with the SPSS program.²² the sample consisted of 136 students from the first grade to the fifth grade. secondary level, the limitation that was had, in the course of the application of the questionnaire was that three sections were in spiritual retreat, as for the type and methodological design, it was descriptive quantitative where, it was possible to describe the habits of the students, in the posture we found that 80.2% of the students have a healthy posture, which is equivalent to 109 students s, as for the static posture that refers to the habit of remaining seated a total of 76.5% are in a healthy posture, in the habit dimension when walking a 77.2. % move incorrectly and lastly in terms of habits when transporting objects, 87.4% improperly transport various objects. Finally the results obtained are in distributed tables and duly interpreted, the students of the secondary educational institution villa fátima have previous knowledge with regard to postural health, for this reason they adopt healthy postures during the school day, these results will be very useful, to carry out similar studies in other educational institutions at local and regional leve.

Keywords: Habits, prevention, correct posture.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las alteraciones de la columna vertebral es un problema muy común en nuestros tiempos, debido a la influencia y avance de la tecnología, en tal sentido van relacionado con los hábitos de la vida cotidiana que afectan significativamente en la postura corporal.

La postura y su centro de gravedad del cuerpo, para analizar cualquier posición de reposo o movimiento, trata de un punto situado en el centro exacto de la masa del cuerpo, su localización sufre pequeñas variaciones de acuerdo a la constitución corporal, además en un mismo sujeto se desplaza hacia arriba, hacia abajo y hacia los lados, según los cambios de posición de los segmentos orgánicos durante la actividad cualquier objeto se comporta como si toda su masa estuviese centrada en ese punto.

La postura según Bacon (2002) fisiológicamente equilibrada propone tanto una óptima distribución del peso alrededor del eje de gravedad como una correcta posición de la pelvis, así como de la cabeza y los hombros, con lo que el gasto de energía será el mínimo posible y se puede prescindir de la postura derecha forzosamente intencionada.

La postura debe considerarse desde el punto de vista del individuo y del empleo que hace de ese cuerpo, Bienfait, (2000) “no existe una sola postura para todos los individuos. Cada persona debe tomar el cuerpo que tiene y sacar lo mejor de sí. Para cada individuo, la mejor posición es

aquella en que los segmentos del cuerpo están en equilibrio en la posición de menos esfuerzo y máximo sostén, esta es una cuestión individual.

Actualmente hay muchas medidas preventivas sin embargo estudios internacionales demuestran que el estudiante es susceptible a muchas alteraciones en la columna.

La investigación contribuye una iniciativa para los próximos investigadores realcen este tipo de investigaciones para concientizar, orientar a la población de escolares, para mejorar las posturas corporales y prevalencia de las desviaciones de la columna vertebral ya que aparecen en cualquier momento del crecimiento siendo más frecuente en la etapa escolar.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

El problema se plantea mediante la siguiente interrogante.

¿Cuáles son los hábitos posturales que con más frecuencia tienen las alumnas de la institución educativa Villa Fátima de la ciudad de Puno?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN.

1.3.1. Hipótesis general.

Los hábitos posturales de las alumnas de secundaria de la Institución Villa Fátima de la ciudad de Puno son saludables.

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Los hábitos posturales juegan un papel importante en la etapa escolar, porque son los periodos más vulnerables para la aparición, origen de trastornos esqueléticos ocasionado por los malos hábitos posturales. Además, es importante recordar que en esta etapa es más propicia para la corrección y adaptación de buenos hábitos de postura.

En la actualidad los trastornos posturales son cada vez más frecuentes, principalmente en los escolares, pese a esto en varios países del mundo incluido el nuestro, no existen estudios relevantes sobre este tema y tampoco un adecuado y oportuno sistema de salud que nos permita detectar precozmente las alteraciones posturales en general.

El beneficio del estudio se justifica porque servirá para conocer los hábitos que poseen las alumnas durante las diferentes actividades que realizan, ya que, desde el área de educación física, podemos intervenir de la manera correcta para cuidar la salud postural, creando hábitos saludables que favorezcan su integridad personal y de esta forma evitando la aparición de alteraciones posturales con sus consiguientes manifestaciones clínicas principalmente el dolor.

El estudio nos permitió conocer los hábitos posturales y poner un punto de partida para futuras investigaciones que favorezcan el cuidado de la salud y así prevenir la incidencia de trastornos posturales en otras poblaciones de nivel educativo.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

La presente investigación persiguió el siguiente objetivo general y los siguientes objetivos específicos.

1.5.1. Objetivo general

Describir los hábitos posturales de las estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa Villa Fátima de la ciudad de Puno.

1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar los hábitos posturales al dormir de las estudiantes de secundaria de la Institución educativa Villa Fátima.
- Identificar, los hábitos posturales, al permanecer sentado, de las estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Villa Fátima.
- Mencionar los hábitos al caminar de las estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Villa Fátima.
- Conocer los hábitos al transportar objeto en las estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Villa Fátima.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Se tomó en consideración las siguientes investigaciones como antecedentes de nivel nacional e internacional.

Venegas (2013) en su estudio realizado sobre “Alteraciones de Columna Vertebral y Tipos de Bolsas Escolares en Estudiantes de 14 a 16 años en el Colegio “Saco Olivero,” Lima – Perú su objetivo general fue, determinar las alteraciones de la columna vertebral en relación al tipo de bolsa escolar, el tipo de estudio fue descriptivo de tipo transversal, la población estudiada fue de 107 alumnos entre 14 a 16 años, en comparación a los que usan mochila (93.3%), el sexo masculino presenta mayor frecuencia de hipercifosis (27.7) a diferencia del sexo femenino (6.7%), en los escolares de 14 años de edad los que usan mochila presentaron mayor frecuencia de hipercifosis llegando a la conclusión que el morral es un factor que contribuye a una mayor frecuencia de escoliosis, y la mochila influye en las alteraciones de columna vertebral según como se lleve y cuanto peso haya en ella.

Gómez (2016), en su tesis titulada “efectividad del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Honorio Delgado, Lima- Perú. La metodología fue cuantitativo por cuanto medio las variables en estudio, de diseño cuasi experimental longitudinal para determinar la efectividad del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor en los

trabajadores participantes del estudio, donde sus resultados en la primera etapa se encontró que el 71.6% presentaron un dolor leve, el 25.7% manifestó tener dolor moderado, por último, el 2.7% tuvieron dolor severo cuyas puntuaciones estuvieron según la escala de EVA, en la segunda etapa del estudio, se encontró que el 45.9% ya no presentaban dolor, el 40.5% presentaron un dolor leve, el 10.8% manifestó tener dolor moderado, por último el 2.7% tuvieron dolor según la escala de EVA, en base a los resultados de la prueba de Mc Nemar, se encontró que el programa reduce el nivel de dolor en el personal que participo en el programa educativo “postura saludable” reflejando el buen funcionamiento del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Nacional de salud mental Honorio Delgado, tuvo una efectividad favorable porque logro mejorar en los conocimientos prácticos y así se redujo los números de casos.

Politano, (2006) en Brasil, su trabajo titulado “encuesta de desviaciones posturales en adolescentes de 11 a 15 años en la escuela estatal del municipio del Cacoal, el objetivo fue analizar las desviaciones posturales más frecuentes en los estudiantes de 11 a 15 años de edad, se evaluaron a 65 varones y 64 mujeres, lo que resulta en una muestra de 129 adolescentes, se encontró que en el sexo masculino presentaba mayor frecuencia de escoliosis e hipercifosis 21.5% y 27.7% respectivamente, comparado al sexo femenino escoliosis 17.2% hipercifosis 15.6%, llegando a la conclusión de que en el sexo femenino se presentaba mayor frecuencia de Hiperlordosis 12.5% comparado al sexo masculino 7.7%.

En el trabajo realizado por Ruiz (2014) España, nos da a conocer los hábitos posturales de los alumnos y alumnas de la etapa de ESO del I.E.S. Valle del Azahar Cártama, Málaga. Estos hábitos posturales están referidos principalmente a actividades cotidianas, que realizan los niños y niñas diariamente, y a diferentes situaciones relacionadas con la actividad físico-deportiva, para averiguar los hábitos posturales se utilizó un cuestionario compuesto por 30 preguntas que abarcaban los objetivos planteados. El análisis de los cuestionarios nos dio como conclusiones más relevantes que nuestros alumnos/as suelen sentarse correctamente en las sillas apoyando la espalda en el respaldo, caminan correctamente con la mirada al frente y los hombros ligeramente inclinados y suele flexionar las rodillas para coger algún objeto del suelo. Por contra, está muy extendido entre las chicas el uso del tacón alto.

Mientras que Guerrero (2017), “Valoración de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso Loja-Ecuador, donde su objetivo principal fue determinar las alteraciones de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la Unidad Educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso, se realizó un estudio cuantitativo, la muestra estuvo compuesta por 146 estudiantes desde los 6 a los 11 años de edad. Se ejecutó una encuesta previamente validada en plan piloto para los escolares y el test de Adams, donde se obtuvo los siguientes resultados: el 71,2% lleva una mochila con un peso mayor del 10% del peso corporal: en esta misma población se encontró el 84.62% se traslada caminando y que el 65,06% presenta cansancio: mientras que el 70,19% refiere dolor a

nivel de los hombros con una frecuencia de 3 a 4 veces por semana con una intensidad de 4 además; al examen físico el 56,7% presento Hipercifosis contrastando de esta manera que en excesivo peso da la mochila puede contribuir a la aparición de molestias y alteraciones posturales.

Por su parte Espino (2005), realizó un estudio titulado “ los escolares se sientan mal, estudio realizado entre 68 colegiales escolares de 8 y 15 años, observados durante su jornada escolar Salmantinos, llego a determinar que la mayoría de los estudiantes no adoptan posturas correctas en sus mesas de estudio, el hábito puede ocasionar dolores por sobrecarga muscular y a la larga, prolongar malos hábitos posturales, concluye la investigación, que el 56% mantenía la columna vertebral flexionada, mientras que el 44% no apoyaba ambos codos sobre la mesa y un 47% no empleaba el respaldo, asimismo la mitad no llegaba con los pies al suelo o simplemente apoyaba las puntas y otros tantos doblaban hacia atrás las rodillas.

Según la Organización Mundial de la Salud con la colaboración de la ONG “Década de Hueso y la Articulación” el 29 de octubre del 2013, realizaron un informe titulado “Las enfermedades musculo- esqueléticas, principal causa de incapacidad en el mundo”. Este trabajo busca dar a conocer la situación y fomentar medidas que alivien el padecimiento a las personas que sufren estas enfermedades.

Este estudio analizo los efectos de las enfermedades musculo- esqueléticas sobre la sociedad de todo el mundo para desarrollar

estrategias preventivas ayudando a disminuir las discapacidades o ausentismo laboral ante una incorrecta postura.

2.2. MARCO TEÓRICO

Hábitos

De acuerdo con la Real Academia Española, la palabra hábito proviene del latín “habitus” que significa modo especial de proceder conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes u originados por tendencias instintivas.

Es la capacidad que el ser humano tiene de disponerse de un modo distinto de cómo es por naturaleza, aunque no vaya en contra de ella, López (1999).

Los hábitos son el resultado del ejercicio de actividades para poseer un bien o para lograr un fin determinado. Son disposiciones estables que la persona adquiere en media en que va ejerciendo su libertad. Solo el ser humano es capaz de adquiere hábitos, manifiesta Aspe (1999).

2.2.1. Postura.

La postura según Bacon (2002) en función de los tres planos en el espacio, siendo esta ideal cuando refleja una simetría de los movimientos, una simetría desequilibra la amplitud de los desplazamientos anteroposteriores, laterales y rotatorios, esta expresa un fenómeno de cierre, de replegué, de protección o de introspección. Este desequilibrio se traduce de manera sistemática en un cierre global del hemicuerpo derecho.

Es una “posición o actitud del cuerpo, una disposición relativa de las partes del cuerpo para una actividad específica, o una manera característica que adopta el cuerpo.”

2.2.2. Postura corporal.

El estudio de la actitud postural durante las actividades humanas, constituyen un tema de amplio interés en el proceso de la evaluación del movimiento corporal humano, mencionado por Daza (2007), el análisis de la postura corporal no solamente le permite integrar e interpretar esta formación sino, además, identificar aspectos específicos, como los efectos por la inercia, la fuerza de gravedad, la reacción del piso y la influencia que ejercen en la postura, así mismo aclara Kendall (2007) se identifican elementos que conducen a reconocer la habilidad del individuo para mantener una posición corporal, en la cual responde “como un todo” para generar ajuste general estable, en respuesta a las fuerzas que intentan desequilibrarlo y en beneficio de las que favorecen este ajuste.

2.2.3. Posturas incorrectas

Es un desequilibrio del sistema musculo esquelético que produce un mayor gasto de energía del cuerpo, ya sea cuando este se encuentra en actividad o en reposo, provocando cansancio y/o dolor.

También es considerado un problema de salud pública, manifiesta el Dr. Bacon (2002) estima que alrededor del 80% de las personas presentan lumbalgia en algún momento de su vida, se encuentra dentro de los primeros presentan diez diagnósticos en la consulta

externa de medicina general, el sexto motivo de consulta de especialidad y el primero en la Unidad de Medicina Física y de rehabilitación, Monterrey.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que trata del dolor en la espalda baja no es una enfermedad, pero si una entidad diagnosticas, y trata de la duración del dolor variable en un área de la anatomía, afectada de manera frecuente que se ha convertido en un paradigma de respuestas a estímulos externos e internos.

2.2.4. Postura adecuada

La postura ideal es aquella que conserva la forma natural de la columna vertebral, es decir con sus curvaturas fisiológicas, de modo que los discos intervertebrales compartan correctamente el peso y se eviten deformaciones en la columna, una postura correcta establece la base para el desarrollo psicomotor de una persona, está determinada por diversos factores, fisiológicos, biomecánicos, sociales; y psicológicos, Costa y Alonso (2001) considerando la salud no como ausencia de enfermedad sino como un estado de bienestar general, involucra a la promoción de la salud, hacia la conciencia sanitaria que proporcione a la gente los medios necesarios para mejorar la salud y ejercer un mayor control sobre la misma a la vez que considera a la prevención como la herramienta más eficaz para disminuir la incidencia de alteraciones posturales.

La mayoría de dichas alteraciones poseen una naturaleza postural, siendo conocidas como actitudes posturales no estructuradas, en las cuales no existe alteración estructural ósea y pueden ser corregidas por las alumnas, manifiestan Delgado & Tercedor (2002), por otro lado las deformidades pueden ser estructuradas de menor frecuencia de aparición y caracterizadas por la persistencia de la posición anómala que no permite su corrección activa ni pasiva, acompañada de deformación estructural de vértebras y discos intervertebrales fundamentalmente.

2.2.5. Postura recomendada al dormir.

La comunidad científica ha demostrado la existencia de una relación entre postura y salud, pero entre personalidad y forma de dormir son hipótesis sin validez científica, porque no hay datos claros que lo demuestren, asegura el jefe de la Unidad de Patología General del Sueño de Madrid.

García (2005), explica la relación entre la postura en la que se duerme y su influencia en la salud, por ejemplo, aquellos que presentan apneas – pausas de respiración entre ronquido y ronquido pueden tener mayores problemas si duermen sobre la espalda ya que es posible que aumente la tensión arterial e incluso perjudicar al corazón, esta posición también es desaconsejable para quienes padecen obesidad, porque el peso del cuerpo dificulta la respiración, tampoco deben dormir boca arriba quienes presentan problemas

gastrointestinales, Philippe & Ollier (2012) cuando comentan que las posturas no son aconsejables para personas predispuestas a tener problemas de salud, el resto de la población no tiene por qué sufrir ningún trastorno, por otro lado diversos estudios científicos han demostrado que dormir bien por la noche puede ser un buen arma para luchar contra el cáncer.

La regulación hormonal que se produce durante la vigilia y el sueño provoca que las defensas del organismo se enfrenten al cáncer, pero las alteraciones del sueño durante la noche pueden desequilibrar el sistema hormonal.

2.2.6. Postura adecuada al sentarse.

Permanecer sentado es una de las posturas más frecuentes de la vida diaria para lo cual se deberá utilizar un mobiliario adecuado, la misma que debe ser a la altura de la silla y suficientemente baja como para poder apoyar los pies en el suelo.

Mantener la espalda erguida y alineada, repartiendo el peso entre las dos tuberosidades isquiáticas, con los talones y las puntas de los pies apoyados en el suelo, las rodillas en ángulo recto con las caderas, pudiendo cruzar los pies alternativamente, indicaciones del kinesiólogo Fernández, (2004) Si los pies no llegan al suelo, colocar un taburete para posarlos, apoyar la espalda firmemente contra el respaldo de la silla, si es necesario utilizar un cojín o una toalla enrollada para la parte inferior de la espalda.

Según Zavala (2012), el respaldo debe permitir apoyar correctamente la zona lumbar ya que esta zona es la que más suele sufrir si se está mal sentado, por otra parte la carpeta escolar deberá tener reposabrazos para apoyar y ayudar a mantener la posición correcta, y de esta forma sentarse lo más atrás posible, apoyando la espalda contra el respaldo para evitar torsiones sobre la columna y no girar los hombros sin dejar que giren en el mismo sentido las caderas a veces, desde sentado se quieren coger cosas que están al lado y para cogerlas se hace torsión de la columna, se favorece la aparición de lesiones que pueden provocar la aparición de dolor.

Por otra parte, Bienfait, (2000) nos dice que debemos evitar los asientos blandos, los que no tengan respaldo y aquéllos que nos quedan demasiado grandes o pequeños. Igualmente, se evitará sentarse en el borde del asiento, ya que deja la espalda sin apoyo, o sentarse inclinando y desplazando el peso del cuerpo hacia un lado. Si estamos sentados para trabajar o estudiar con una mesa delante, se debe evitar que ésta sea demasiado baja o alta, y que esté retirada del asiento.

2.2.6. Postura recomendada 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. Se debe mantener cercanos al cuerpo y flexionados en un ángulo cercano a 90 grados, en las subidas deberá flexionar más los brazos y en las bajadas relajarlos. Los brazos se deben mover de forma inversa a las piernas. Las manos relajadas eviten apretar el puño. Debemos mantenerlas semicerradas, cuide su pisada, lo correcto es apoyar talón y pie evite caminar con la punta de los pies, esto tiende a ocurrir cuando tenemos el tendón de aquiles acortado, Zurita (2000).

2.2.7. Postura recomendada al transportar objetos.

Lo adecuado que nos recomienda el fisioterapeuta Allende (2010) no debemos inclinar el tronco con las piernas en extensión ni gire con el peso separado de su cuerpo, la forma correcta mantener la espalda recta, flexionar las rodillas y caderas, Sujete el objeto del peso que esté transfiriendo lo más cerca posible de su cuerpo mientras realiza el esfuerzo de elevación del peso, evitar realizar este esfuerzo con la espalda inclinada hacia delante, no eleve el peso que transporte más alto de la altura del pecho.

2.2.9. Postura recomendada para ver televisión.

Le Boulch, (1991) los factores que influyen en la postura corporal son: el tono muscular, el cansancio, la herencia, el estado de ánimo (alegría o tristeza), son factores que van a condicionar nuestra postura y se convertirán en aquellos aspectos que debemos trabajar para mejorar la misma.

Como cuidar la columna mientras permanecemos acostados, se recomienda colocar la televisión a una considerable para evitar estirar el cuello para poder ver mejor, tal vez esperando una respuesta sin lógica que satisfaga sus deseos imposibles, aquello que es incuestionable: ¿se puede leer o mirar televisión en la cama? Si uno se acuesta de costado y tiene el televisor a la altura de la vista, al costado de su cama y apoyado sobre uno de sus lados, no hay problema, si permanece panza para arriba y posee el televisor a nivel de sus ojos firmemente colgado desde el techo, la respuesta también es afirmativa.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El trabajo de investigación se realizó en la Institución Educativa Villa Fátima, que está ubicado en el cercado de la ciudad de Puno, exactamente entre los jirones pardo y Piura, institución que se fundó el año 1960, en la actualidad cuenta con 58 años de creación Institucional, cuenta con un estatus económico del nivel medio, ya que en su mayoría de las estudiantes son de la ciudad de Puno, su población estuvo compuesta por pura señoritas, teniendo en ese entonces como directora a la Hna. Luiza Espillico Jiménez.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en un lapso de 3 meses hábiles abril, mayo y junio, empezando con la presentación de documentos, a la respectiva institución educativa y posteriormente se realizó las coordinaciones con el docente del área de educación física a cargo, y luego se llevó acabo la ejecución del cuestionario correspondiente a los hábitos posturales, con la participación de las estudiantes del primero al quinto del nivel secundario.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

El material que utilice en mi trabajo de investigación fue asumido directamente por la investigadora, en cuanto a la parte económica se utilizó cámara fotográfica, hojas de papel boom, lapiceros y el instrumento que fue el cuestionario para registrar los datos.

Cuadro N°1 presupuesto sobre los gastos que se tuvo al culminar la tesis.

Descripción	Unidad de mediada	Costo unitario	Cantidad	Costo total
Servicio de internet	Horas	1.00	200	200.00
Transporte	Unidad	1.00	50	50.00
Apoyo profesional	Unidad	1.000	1	1.000.00
Cámara fotográfica	Unidad	300.00	1	300.00
Impresiones	Millar	0.10	300	250.00
Anillados	Unidad	2.00	5	10.00
Fólderes	Unidad	1.00	15	15.00
Otros.	Varias	-----	500	500.00
Costo total (s/.)				2,325.00

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población del estudio está constituida por 210 estudiantes del primer grado al quinto de nivel Secundario, de la Institución Educativa Villa Fátima de la ciudad de Puno.

Tabla 1 Población

Grado	Sección		Total
	A	B	
1°	22	25	47
2°	19	21	40
3°	17	23	40
4°	24	23	47
5°	15	21	36
Total	97	113	210

FUENTE: Nomina de matrícula de Institución Educativa Villa Fatima 2017.

La muestra total responde a 136, el muestreo no probabilístico es por conveniencia, el tamaño de la muestra se determinó siguiendo las recomendaciones de Hernández, Fernández y Baptista (2010), toda la información del presente trabajo de investigación se explica, sistematizada y analiza lo siguiente.

Tabla 2 Muestra de estudio

Grado de las Estudiantes	Frecuencia	Porcentaje
1 grado	37	27%
2 grado	41	30%
3 grado	21	15%
4 grado	17	13%
5 grado	20	15%
8Total	136	100%

FUENTE: Nomina de matrícula de institucion educativa villa Fatima de Puno.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Presente estudio es de tipo descriptivo, cuyo diseño es diagnostico (Palomino, 2013), en este sentido estará orienta a describir o indagar los hábitos posturales de las alumnas de la Institución educativa Villa Fátima de la ciudad de Puno.

La técnica que se utilizó fue la observación, el instrumento fue el cuestionario puesto que a cada sujeto se le entregó el cuestionario elaborado acorde al proyecto de investigación.

La fórmula que se aplicó fue la siguiente:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

En donde:

N = Frecuencia absoluta.

n = total de la muestra.

X = Resultados.

* = Multiplicación.

% = Porcentaje.

N = 210

Z = 1,96 (para un nivel de confianza al 95%).

p = 0,5

q = 1 - P = 0,5

d = 0,05

$$n = \frac{210 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5}{0,05^2 * (210 - 1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5} \Rightarrow 136,006$$

$$n = 136$$

3.6. PROCEDIMIENTO

El instrumento utilizado para recolectar datos fue el cuestionario Botella y Col. (2000), por lo que es muy utilizado en la evaluación de los estilos de vida, así como en el control de salud, como fase previa a la iniciación de programas de actividad física y en esta oportunidad lo utilice para verificar los hábitos posturales de las estudiantes de dicha institución educativa,

Procedimiento: a recolección de datos se procedió de la siguiente manera:

- 1-. Se coordinó con la directora de la Institución educativa.
- 2-.se coordinó con el docente a cargo del área de Educación Física.

3.7. VARIABLES

Con la elaboración del cuadro de operacionalización de variables, se empezó a separar y distinguir una sola variable de investigación en el trabajo de investigación, el cual es hábito postural.

3.7.1. Operacionalización de variables

Variable Única	Dimensiones	Indicadores	Escalas	Instru- mento
HÁBITOS POSTURALES	Hábitos al dormir	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Duerme en una posición lateral o de lado ✓ Duerme boca abajo / arriba. ✓ Duerme en colchón muy blando ✓ Duerme con almohada de esponja 	Nunca A veces Frecuente Siempre	Encuestas
	Hábitos al estar sentado	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Te sientas en sillas o sofá muy blandos ✓ Apoyas la espalda en el respaldo de la silla al sentarte ✓ Apoyas los pies en el suelo estando sentado ✓ Te sientas en sillas con respaldo 	Nunca A veces Frecuente- mente Siempre	Encuestas
	Hábitos al caminar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Al caminar miras el frente ✓ Llevas los hombros ligeramente hacia atrás al caminar ✓ Mantienes la espalda recta cuando caminas ✓ Cuando estas triste o cansada caminas con la cabeza hacia abajo 	Nunca A veces Frecuente- mente Siempre	Encuestas
	Hábitos al trasportar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuando llevas un objeto pesado llevas en la espalda ✓ Transportas tu mochila sobre los dos hombros ✓ Al transportar objetos utilizas las dos manos ✓ Cuando transportas un objeto lo llevas pegado al cuerpo 	Nunca A veces Frecuente- mente Siempre	Encuestas
	Hábitos al flexionar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Flexionas las piernas al realizar un salto ✓ Flexionas las rodillas al coger un objeto del suelo ✓ Flexionas las rodillas al levantar un objeto pesado ✓ Flexionas o extiendes el cuello al ver televisión. 	Nunca A veces Frecuente- mente Siempre	Encuestas

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESPECTO A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

Conocer los hábitos posturales de las estudiantes de la Institución educativa Villa Fátima de la ciudad de Puno, en las distintas posturas tendida, estática, dinámica y al transportar objetos.

Para cumplir con los objetivos planteados, se recaudó información a través de un cuestionario, a continuación, se presenta los resultados obtenidos

TABLA 3
Resultados de la postura tendida de las estudiantes de la institución educativa Villa Fátima.

Postura Tendida.		
Categoría	Frecuencia	%
A veces	32	24%
Frecuentemente	88	65%
Siempre	16	12%
Total	136	100%

Fuente: resultados de la investigación, del hábito postural que con mayor frecuencia tienen las estudiantes de la I.E.P. Villa Fátima – Puno 2017.

Según los resultados de la tabla 4 referente al hábito en la postura tendida, 88 estudiantes que representa al 65% mencionan que duermen en una postura ideal, mientras que 32 estudiantes que representa al 24% señalan que duermen en posturas poco favorables para la salud. Esto según la organización mundial de la salud, (O.M.S).

TABLA 4

Resultados en la postura estática de las estudiantes de la institución Educativa Villa Fátima del nivel secundaria – 2017.

Categoría	Postura estática	
	Frecuencia	%
A veces	14	10%
Frecuentemente	88	65%
Siempre	34	25%
Total	136	100%

Fuente: Resultados de la investigación, del hábito postural que mayor frecuencia tienen las estudiantes de la I.E.P. Villa Fátima.

En la tabla 5 se muestra los resultados referentes a los hábitos en la postura sentada, en donde encontramos que 88 de las estudiantes tienen una postura regularmente saludable, este resultado corresponde al 65%, en el cuidado de su salud.

TABLA 5

Resultados en la postura dinámica de las estudiantes de la institución educativa Villa Fátima del nivel secundaria – 2017.

Categoría	Postura Dinámica	
	Frecuencia	%
A veces	18	13%
Frecuentemente	84	62%
Siempre	34	25%
Total	136	100%

Fuente: Resultados de la investigación, del hábito postural que tienen al caminar las estudiantes de la I.E.P. Villa Fátima.

En la tabla 6 los resultados que más predominaron es 84 estudiantes que corresponden al 62% de ellas, manifiestan que tienen una postura incorrecta al estar caminando, durante las horas de receso y en sus tiempos libres, y solo el 25% de las alumnas mantienen una postura regularmente buena.

TABLA 6

Resultados en la postura estática de las estudiantes de la institución educativa Villa Fátima del nivel secundaria – 2017.

Postura al transportar objetos

Categoría	Frecuencia	%
A veces	9	7%
Frecuentemente	112	82%
Siempre	15	11%
Total	136	100%

Fuente: Resultados de la investigación, del hábito que con mayor frecuencia tienen al transportar objetos las estudiantes de la I.E.P. Villa Fátima.

Según los resultados de la tabla 7 referente al hábito postural en las estudiantes del nivel secundaria, 112 estudiantes que corresponde al 82% del total señalaron que tienen una postura incorrecta al momento de transportar objetos, durante las jornadas escolares y la vida cotidiana.

Tabla 7 Resultados generales de los hábitos posturales que adoptan las estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima.

Variable única	Dimensiones	Indicadores		Nunca	Porcentaje	Alguna vez	Porcentaje	Frecuente	Porcentaje	Siempre	Porcentaje	Total	Porcentaje
Hábitos posturales	Hábitos al dormir	¿Duermes boca abajo?		44	32.4%	64	47.1%	22	16.2%	6	4.4%	136	100.0%
		¿Duermes en una posición lateral o de lado?		11	8.1%	39	28.7%	47	34.6%	39	28.7%	136	100.0%
		¿Duermes en colchones muy blandos?		27	19.9%	45	33.1%	31	22.8%	33	24.3%	136	100.0%
	Hábitos al estar sentado	¿Duermes con almohadas de esponja?		24	17.6%	36	26.5%	27	19.9%	49	36.0%	136	100.0%
		¿Te sientas en sillas o sofá muy blandos?		14	10.3%	50	36.8%	41	30.1%	31	22.8%	136	100.0%
		¿Apoyas la espalda en el respaldo de la silla al sentarte?		13	9.6%	54	39.7%	41	30.1%	28	20.6%	136	100.0%
		¿Apoyas los pies en el suelo estando sentado?		10	7.4%	36	26.5%	46	33.8%	44	32.4%	136	100.0%
	Hábitos al caminar	¿Te sientas en silla con respaldo?		8	5.9%	41	30.1%	47	34.6%	40	29.4%	136	100.0%
		¿Al caminar miras al frente?		12	8.8%	39	28.7%	46	33.8%	39	28.7%	136	100.0%
		¿Llevas los hombros ligeramente hacia atrás al caminar?		10	7.4%	55	40.4%	43	31.6%	28	20.6%	136	100.0%
		¿Mantienes la espalda recta cuando caminas?		7	5.1%	50	36.8%	43	31.6%	36	26.5%	136	100.0%
		¿Cuándo estás triste o cansada caminas con la cabeza hacia abajo?		19	14.0%	54	39.7%	30	22.1%	33	24.3%	136	100.0%
		¿Transportas tu mochila sobre los dos hombros?		9	6.6%	39	28.7%	49	36.0%	39	28.7%	136	100.0%
	Hábitos al transportar	¿Cuándo transportas un objeto lo llevas pegado al cuerpo?		19	14.0%	58	42.6%	37	27.2%	22	16.2%	136	100.0%
		¿Al transportar objetos utilizas las dos manos?		20	14.7%	54	39.7%	41	30.1%	21	15.4%	136	100.0%
		¿Cuándo llevas un objeto pesado llevas en la espalda?		29	21.3%	56	41.2%	31	22.8%	20	14.7%	136	100.0%
Hábitos al transportar	¿Flexionas las rodillas al levantar un objeto pesado?		29	21.3%	56	41.2%	31	22.8%	20	14.7%	136	100.0%	
	¿Flexionas las piernas al realizar un salto?		13	9.6%	37	27.2%	34	25.0%	52	38.2%	136	100.0%	
	¿Flexionas las rodillas al coger un objeto del suelo?		8	5.9%	46	33.8%	35	25.7%	47	34.6%	136	100.0%	
	¿Flexionas o extiendes en exceso el cuello al ver televisión?		29	21.3%	59	43.4%	33	24.3%	15	11.0%	136	100.0%	

Fuente: Cuestionario de los hábitos posturales de los estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima

INTERPRETACIÓN

Según los resultados obtenidos en la postura tendida, 64 de los estudiantes de la Institución Educativa Villa Fátima, duermen alguna vez boca abajo, esto representa el 47.1 %, seguidamente 49 alumnas, manifiestan que siempre duermen con una almohada de esponja, lo que representa un 36% de la muestra.

Según la postura estática, 54 estudiantes, solo alguna vez se sientan apoyando la espalda en el respaldo de la silla, lo que representa el 40%, en lo que respecta a postura dinámica al caminar, 55 estudiantes, alguna vez llevan ligeramente los hombros hacia atrás, representando esta información un 40%, en la postura de los hábitos al transportar 58 estudiantes, alguna vez transportaron objetos apegados al cuerpo, lo que representa un 43 % de la muestra considerada.

V. CONCLUSIONES

- PRIMERA:** En cuanto a la postura tendida, las alumnas de la Institución educativa Villa Fátima, tienen hábitos saludables al momento de dormir y no manifiestan dolores en la espalda.
- SEGUNDA:** En cuanto a la postura estática las alumnas de la institución Villa Fátima, tienen una postura regularmente buena al permanecer sentadas durante las clases teóricas.
- TERCERA:** En relación a la postura dinámica, las alumnas de la Institución educativa Villa Fátima, tienen una postura inadecuada, por lo general las estudiantes caminan distraídas y sin dar mucha importancia a la forma de caminar.
- CUARTA:** En cuanto a los hábitos al transportar, las alumnas de la Institucion Educativa Villa Fátima, transportan incorrectamente objetos, mientras que con mayor frecuencia realizan la flexión de rodillas para coger un, objetos del suelo, por lo que evitaran tener dolores lumbares y acarrear lesiones en una vida adulta.

VI. RECOMENDACIONES

- PRIMERA:** Con los resultados obtenidos de los hábitos posturales, se propuso realizar investigaciones similares con más profundización del tema y poder comparar resultados sobre los hábitos de postura en distintos centros educativos de la región.
- SEGUNDA:** A los docentes del área de educación física de la Institución educativa Villa Fátima, se sugiere concientizar y dar orientación oportuna sobre la importancia de los hábitos de postura en las distintas actividades cotidianas.
- TERCERA:** Impulsar la importancia de conservar hábitos saludables desde las primeras edades en las distintas actividades de la vida, de esta manera prevenir enfermedades a futuro, ya que entre más pronto sea corregido, será más oportuna detectar los malos hábitos de postura.
- CUARTA:** A los futuros investigadores de la escuela profesional de educación física, realizar investigaciones sobre el tema de salud y especialmente de los hábitos saludables de higiene, deportivos, alimenticios, entre otros.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ Allende C. (2010) *Enfoque ergonómico de las posturas adoptadas en sus labores domésticas por las amas de casa de la parroquia “el señor de la Paz”* Editorial. Pylers.
- ✓ Aspe V. y López, A. (1999) *Hacia un desarrollo humano con valores, actitudes y hábitos*. México Editorial. Limusa.
- ✓ Bacon, F. (2002) *Postura bípeda y cultura en rosario en la Universidad abierta*. Editorial. Interamericana.
- ✓ Bienfait, M. (2000) *La reeducación postural por medio de las terapias manuales* Editorial. Paidotribo. Barcelona.
- ✓ Botella P. y Col. H. (1996) *Utilización de cuestionarios en actividad física y promoción a la salud*. España. Editorial. Villareal.
- ✓ Costa H. H. y Alonso, R.F.(2001) *Problemas posturales en alumnos de centros de enseñanza media*. Brasil Revista digital 2001. 7: 42-43. Disponible en: EF Depotes.com
- ✓ Daza J. (2007) *Evaluación clínico funcional del movimiento corporal humano*. Editorial. medica internacional.
- ✓ Delgado Fernández, M. y Tercedor Sánchez, P. (2002) *Estrategias de intervención en Educación para la salud*. Editorial EF. Barcelona.
- ✓ Espino B. (2005) *Los escolares se sienten mal*. Editorial. Salmantinos
- ✓ Fernández L. (2004) *La educación postural en las primeras edades”* España, Editorial. Inder.
- ✓ García B. (2008) *Trastornos y movimientos durante el sueño*. Editorial Español.
- ✓ Gómez (2016), *Efectividad del programa educativo de posturas saludables en el control del dolor postural en el personal administrativo del Instituto Honorio Delgado, Lima- Perú*.
- ✓ Guerrero (2017) *Valoración de la postura corporal en relación al peso de la mochila en escolares de la unidad educativa Manuel Ignacio Monteros Valdivieso*. Editorial Loja.

- ✓ Hernández, S., Fernández, C. & Baptista, M.(2014) Metodología de la investigación. México: Ed. Graw Hill.
- ✓ Kendall F. (2007) *Músculos y pruebas funcionales del movimiento corporal humano*. Editorial. Marban.
- ✓ López A. (1999) *Gimnasia especial y correctiva* Editorial. Paidotribos. Barcelona.
- ✓ Le Boulch, 1991; Delgado y Tercedor, (2002) *La forma de colocar el cuerpo en el espacio y la situación de cada uno de los segmentos corporales en referencia al adyacente*.
- ✓ Philippe S, y Ollier. M. (2002) *Escoliosis su tratamiento en fisioterapia y ortopedia*. Editorial. Médica Panamericana.
- ✓ Politano, C. (2006) *Levantamiento de los desvíos posturales en adolescentes de 11 a 15 años en la escuela estatal*. Cacoal- Ro, Ed. Brasilia.
- ✓ Rodríguez y col.(1999) *Educación física y salud del escolar, programa para mejorar la postura*. Universidad Granada. España.
- ✓ Ruiz J. (2014) *Hábitos posturales en la E.S.O. desde la educación física*. Editorial. Gymnos. Madrid.
- ✓ Tercedor. P, y Col (1996) *Utilización de cuestionarios de actividad física en promoción a la salud*. Revista Española de E.F. y deportes.
- ✓ Venegas D. (2013) *Alteraciones de Columna Vertebral y Tipos de Bolsas Escolares en Estudiantes de 14 a 16 años en el Colegio "Saco Oliveros" Lima-Perú*.
- ✓ Zurita, F. (2007) *Prevalencia de las alteraciones raquídeas escoliosis e Hipercifosis, en una población escolar de 12 a 17 años de la provincia de Granada*.
- ✓ Zavala, G. (2012). *Alteraciones posturales de la columna vertebral dorso lumbar y el equilibrio, en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*.

ANEXO

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS POSTURALES

I. DATOS INFORMATIVOS.

EDAD: _____ FECHA DE NACIMIENTO: _____

GRADO: _____ SECCIÓN: _____

FECHA DE APLICACIÓN DEL CUESTIONARIO _____

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

Nº	HÁBITOS POSTURALES	N	A	F	S
Postura tendida					
1.-	¿Duermes boca abajo?				
2.-	¿Duermes en una posición lateral o de lado?				
3.-	¿Duermes en colchones muy blandos?				
4.-	¿Duermes con almohada de esponja?				
Postura estática					
5.-	¿Te sientas en sillas o sofá muy blandos?				
6.-	¿Apoyas la espalda en el respaldo de la silla al sentarte?				
7.-	¿Apoyas los pies en el suelo estando sentado?				
8.-	¿Te sientas en sillas con respaldo?				
Postura dinámica					
9.-	¿Al caminar miras el frente?				
10.-	¿Llevas los hombros ligeramente hacia atrás al caminar?				
11.-	¿Mantienes la espalda recta cuando caminas?				
12.-	¿Cuándo estas triste o cansada caminas con la cabeza hacia abajo?				
Postura al transportar objetos					
13.-	¿Transportas tu mochila sobre los dos hombros?				
14.-	¿Cuándo transportas un objeto lo llevas pegado al cuerpo?				
15.-	¿Al transportar objetos utilizas las dos manos?				
16.-	¿Cuándo llevas un objeto pesado llevas en la espalda?				
17.-	¿Flexionas las rodillas al levantar un objeto pesado?				
18.-	¿Flexionas las piernas al realizar un salto?				
19.-	¿Flexionas las rodillas al coger un objeto del suelo?				
20.-	¿Flexionas o extiendes en exceso el cuello al ver televisión?				

Deporte: Revista Digital de Educación Física y Deporte Escolar.

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