



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LA EDUCACION FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA POSTURA CORPORAL
DE LOS ALUMNOS DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE FATIMA N° 20395 DE QUEPEPAMPA EN EL AÑO 2017.**

Tesis para optar el título de Licenciado en Educación en la especialidad de Educación

Física y Deportes.

Presentado por

PEDRO FROILAN GRADOS COTRINA

Asesor: Dra. NORVINA MARLENA MARCELO ANGULO

Huacho, Perú

2017

**LA EDUCACION FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA POSTURA CORPORAL
DE LOS ALUMNOS DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE FATIMA N° 20395 DE QUEPEPAMPA EN EL AÑO 2017.**

Dra. Norvina Marlena Marcelo Angulo
ASESOR

Mg. Ricardo De La Cruz Duran
PRESIDENTE

Lic. Teobaldo Noreño Susanibar Hoces
SECRETARIO

Mg. Felipa Hinner Hilem Apolinario Rivera
VOCAL

DEDICATORIA

Le dedico esta tesis a Dios por darme la dicha de contar con unos padres maravillosos que siempre están ahí celebrando mis triunfos y apoyándome en mis derrotas, para que cada día sea mejor persona y hombre de bien, por eso este arduo trabajo de investigación, se lo dedico a ellos por todo el sacrificio que hicieron para darme lo mejor.

Pedro Froilan Grados Cotrina

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios por bendecirme en esta vida, por guiarme a lo largo de mi existencia, agradezco a mis padres por ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad, a mi asesora por orientarme, aconsejarme y motivarme siempre durante los años de estudios.

Pedro Froilan Grados Cotrina

INDICE

DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE	vi
INDICE DE TABLAS	viii
INDICE DE FIGURAS	ix
RESUMEN	x
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiv
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	2
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	2
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	2
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	3
1.5. DELIMITACIÓN DE ESTUDIO	4
1.6. VIABILIDAD DE ESTUDIO	5
CAPÍTULO II	6
MARCO TEÓRICO	6
2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	6
2.2. BASES TEÓRICAS	11
2.2.1. EDUCACIÓN FÍSICA	11
2.2.2. POSTURA CORPORAL	17
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	23
2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	25
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	25
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	25
CAPÍTULO III	26
METODOLOGÍA	26
3.1 DISEÑO METODOLÓGICO	26
3.1.1 TIPO	26

3.1.2 ENFOQUE	26
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	26
3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES.....	27
3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.	28
3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR	28
3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS	28
3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	28
3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO	28
CAPÍTULO IV	29
RESULTADOS.....	29
4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	29
LISTA DE COTEJO.....	38
CAPÍTULO V.....	42
DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	42
CAPÍTULO VI.....	45
FUENTES DE INFORMACIÓN.....	45
6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS	45
6.2. FUENTES ELECTRONICAS	46
ENCUESTA	51
LISTA DE COTEJO.....	53

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 ¿Participas de los juegos durante las clases de educación física?	29
Tabla 2 ¿Los ejercicios físicos que realizas te ayudan a tener una espalda recta?	31
Tabla 3 ¿Practicas deporte en el colegio y fuera de él?	32
Tabla 4 ¿Conoces cuál es la postura corporal correcta?	33
Tabla 5 ¿Cuándo escribes, te sientas derecho?	34
Tabla 6 ¿Para recoger algo del piso, te colocas de cunclillas?	35
Tabla 7 ¿Tienes dolor en la espalda y cuello?	36
Tabla 8 ¿Tus padres te dejan usar celular o tablet?	37
Tabla 9 Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están parados.....	38
Tabla 10 Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados.	39
Tabla 11 Los alumnos al caminar tienen la postura erguida.	40
Tabla 12 Los alumnos al cargar objetos, lo realizan de la forma correcta.	41

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	¿Participas de los juegos durante las clases de educación física?.....	29
Figura 2	¿Los ejercicios físicos que realizas te ayudan a tener una espalda recta?.....	31
Figura 3	¿Practicas deporte en el colegio y fuera de él?	32
Figura 4	¿Conoces cuál es la postura corporal correcta?	33
Figura 5	¿Cuándo escribes, te sientas derecho?	34
Figura 6	¿Para recoger algo del piso, te colocas de cunclillas?.....	35
Figura 7	¿Tienes dolor en la espalda y cuello?.....	36
Figura 8	¿Tus padres te dejan usar celular o tablet?.....	37
Figura 9	Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están parados.	38
Figura 10	Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados.....	39
Figura 11	Los alumnos al caminar tienen la postura erguida.	40
Figura 12	Los alumnos al cargar objetos, lo realizan de la forma correcta.....	41

RESUMEN

Este trabajo de investigación se realizó para hacer un análisis sobre La educación física y su relación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017. La educación física es un área donde se trabaja mediante ejercicios físicos, juegos, deportes y actividades motrices, en el nivel primaria se pone énfasis en la psicomotricidad, dentro de ello la postura corporal, si el niño tiene buena postura entonces tendrá bien alineada la columna vertebral, los huesos y articulaciones con alineación correcta para que los músculos cumplan con su función adecuadamente. Los profesores deben prestar atención a la forma como se sientan los alumnos en clase, porque un grupo lo hace de forma incorrecta, dañando la columna vertebral que es el eje de una buena postura. En la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa, donde se realizó la investigación con los niños de primaria han demostrado que la educación física si se relaciona con la postura corporal de los alumnos.

Objetivo: La educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

Material y método: Realizado en la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

La población fue de 420 alumnos y la muestra de 201 alumnos.

Tipo Descriptivo correlacional.

El instrumento para medir La educación física y la postura corporal es la encuesta y la lista de cotejo.

Resultados y conclusiones: El resultado de esta investigación nos da a conocer que la educación física tiene relación con la postura corporal mediante los juegos, ejercicios físicos, el deporte que fortalece los músculos y alinea la columna vertebral en los alumnos de primaria.

Palabras claves: educación física, postura corporal, alumnos, salud, cuerpo.

ABSTRACT

This research work was carried out to make an analysis of the physical education and its relation with the corporal posture of the students of primary of the educational institution Our Lady of Fatima N ° 20395 of Quepepampa in the year 2017. Physical education is an area where you work through physical exercises, games, sports and motor activities, at the primary level puts emphasis on the psychomotor, within it the body posture, if the child has good posture then will have well Align the spine, bones and joints with correct alignment so that the muscles fulfill their function properly. Teachers should pay attention to the way students feel in class, because a group does it incorrectly, damaging the spine that is the axis of a good posture. In the educational institution Our Lady of Fatima N ° 20395 of Quepepampa, where the research was carried out with the children of primary have shown that the physical education if it is related to the corporal posture of the students.

Objective: The physical education is related to the corporal posture of the primary students of the educational institution Our Lady of Fatima N ° 20395 of Quepepampa in the year 2017.

Material and method: realized in the educational institution Our Lady of Fatima N ° 20395 of Quepepampa in the year 2017.

The population was formed by 420 students and the sample by 201 students.

Correlational descriptive type.

The instrument for measuring physical education and body posture is the survey and the matching list.

Results and conclusions: The result of this research gives us the knowledge that physical education is related to body posture through games, physical exercises, the sport that strengthens the muscles and aligns the spine in the students of Primary.

Key words: Physical education, body posture, students, health, body.

INTRODUCCIÓN

La presente tesis se trata del estudio de la educación física y su relación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017, educación física es un área que se trabaja la motricidad de los niños, dentro de ello trabaja la postura corporal mediante ejercicios físicos, deporte y juegos.

En el Capítulo I del Problema se encuentra el planteamiento del problema donde se indica cual es el problema De qué manera la educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017, expresando claramente el objetivo general y los objetivos específicos; también encontramos la justificación del por qué se escogió el tema para esta investigación.

El Capítulo II del Marco Teórico se detalla de forma científica y apoyándose en el enfoque de educación física y postura corporal, que sirve para sustentar la investigación, reconocemos las variables, características, que sirvió para realizar una investigación científica, completa y substancial.

El Capítulo III de la metodología, está de forma detallada la población y muestra con la que se realizó la investigación, también tenemos las técnicas o instrumentos que se empleó para la adquisición de datos de la educación física y la postura corporal.

El Capítulo IV es de los resultados, los cuales se obtuvieron a través de la encuesta y lista de cotejo que se aplicó a los alumnos de de primaria de la Institución Educativa Nuestra

Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa, en este análisis de resultados se utilizó gráficos y tablas de los resultados obtenidos que sirve para lograr visualizar mejor estos resultados.

En el Capítulo V es de la discusión, conclusiones y recomendaciones, que se realizó después de desarrollar el análisis e interpretación de los resultados, en este capítulo tenemos una síntesis de la relación de la educación física con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa y se recomienda acciones que ayuden a mejorar estos aspectos.

En el Capítulo VI está la bibliografía utilizada en esta investigación.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

En la educación peruana en primaria tiene un desfase debido a que en una época cortaron el curso de educación física en dicho nivel, poco a poco en estos últimos años se está coberturando a las Instituciones educativas con docentes, pero aún hay muchos colegios donde todavía faltan profesores de educación física, sobre todo en los lugares más alejados, es por eso que hay una generación con problemas de coordinación, equilibrio, lateralidad y mala postura, en la actualidad los docentes del nivel primario y del área de educación física inciden poco en este problema de postura que trae como consecuencia mayor riesgo de lesiones, apariencia de vientre abultado, dolores, mala apariencia, la mala postura daña por dentro y por fuera, es importante que los niños tengan una postura adecuada cuando están sentados en sus carpetas, cuando caminan, en clase de física se debe trabajar la postura fortaleciendo los músculos y enderezando la columna vertebral, mediante juegos.

La educación física dentro en el contexto educacional es fundamental en el desarrollo del niño en las áreas interrelacionadas de maduración y desarrollo: Motora, Socio-Afectiva y Cognitiva, que actúan con distintos predominios de unas sobre otras en diferentes situaciones de la vida.

En base a estas condiciones queremos saber si la educación física tiene relación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa, ubicada en la provincia de Huaral.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿De qué manera la educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿De qué manera el juego motor se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?

¿De qué manera el deporte se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?

¿De qué manera el ejercicio físico se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?

1.2. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

La educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

El juego se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

El deporte se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

El ejercicio físico se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Esta investigación se realizó para saber si la educación física mediante los ejercicios físicos puede corregir las malas posturas que tienen los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa.

Entre los aspectos priorizados en la formación de la niñez se encuentra la promoción y educación para la salud, que se desarrolla para dar respuesta a esas necesidades desde la escuela y la comunidad; no solo para lograr la transmisión de conocimientos, sino la formación de una personalidad donde esté presente, además, el carácter, la voluntad, las habilidades, sentimientos, actitudes y valores que contribuyen a conformar en el individuo una cultura general, incluida la cultura en salud (Pérez Arencibia & Suárez León, 2018, pág. 121).

Los niños por comodidad a la hora de sentarse en sus carpetas lo hacen en su mayoría de manera incorrecta, para escribir se colocan de costado o sobre su cuaderno, la

profesora de aula tiene que corregir y el profesor de educación física mediante ejercicios debe trabajar la postura correcta, porque si no se corrige a tiempo, la columna se deforma y deberá tener un tratamiento, usar corrector de columna y llevar terapia.

1.5. DELIMITACIÓN DE ESTUDIO

Delimitación espacial.

La investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa.

Delimitación poblacional.

El grupo social objeto de la investigación son alumnos de primaria de la Institución Educativa.

Delimitación temporal.

La investigación se realizó en el año 2017.

Delimitación temática.

Se realizará un análisis de los temas de educación física y la relación con la postura corporal

1.6. VIABILIDAD DE ESTUDIO

La presente investigación fue posible por la facilidad que brindan las profesoras de aula y de educación Física de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa.

Técnica

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Facultad de Educación.

Ambiental

La investigación por ser académica, no afecta el medio ambiente.

Financiera

El presupuesto y financiamiento de la investigación fue cubierto por el tesista.

Social

Se ha conformó un equipo de investigación que garantizó el apoyo, el cual se comprometio con una participación eficiente.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2. 1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Para los autores (Espinoza, y otros, 2009), en su artículo “Prevalencia de Alteraciones Posturales en Niños de Arica -Chile. Efectos de un Programa de Mejoramiento de la Postura”, en su resumen “Los objetivos de este trabajo fueron calcular el índice de prevalencia de alteraciones posturales en una muestra de 120 alumnos (10,4% del universo total), de 4 años de edad de la ciudad de Arica y determinar el efecto de un programa de mejoramiento postural. Las alteraciones posturales más frecuentes corresponden a: inclinación de hombros (86%), escápula alada y escápula descendida (82%), proyección anterior de hombros (79%), pie plano (58%), columna lumbar hiperlordótica (51%) e inclinación de cabeza (50%). Posteriormente, se aplicó al grupo experimental un programa de ejercicio muscular y de reeducación postural, por un período de 8 meses. Al final del tratamiento se realizó un análisis post test a todos los sujetos del estudio. Los resultados en el grupo experimental muestran una disminución significativa de los índices iniciales de prevalencia, en todas las alteraciones en estudio. Los diferenciales de recuperación muestran diferencias significativas entre los grupos de estudio, con un 31% para inclinación de hombros, seguida de hiperlordosis lumbar con un 29% e inclinación de cabeza con 20%. La recuperabilidad más baja se observó en pie plano con un 7% ($p \leq 0,05$). El alto porcentaje de alteraciones posturales presentes en niños de 4 años, de la ciudad de Arica, podría ser producto de actitudes viciosas que, a futuro producen una estructuración inadecuada del cuerpo, entonces la aplicación de un programa de ejercitación muscular y de reeducación

postural, dirigido por un equipo de Salud multiprofesional disminuirían significativamente estas alteraciones” (p. 25).

Según (Vidal Oltra , 2016), en su artículo “LA POSTURA CORPORAL Y EL DOLOR ESPALDA EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA. UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA”, el autor en su resumen dice, “En los últimos años, la adopción de posturas potencialmente lesivas entre los escolares representa una práctica muy extendida tanto en los centros educativos como en sus actividades de la vida diaria. En torno a estos hábitos y actitudes, la repetición sistemática de acciones que desencadenan fuerzas de compresión elevadas sobre las estructuras vertebrales puede ocasionar diferentes patologías a nivel raquídeo. En este sentido, la higiene postural cobra un gran sentido en la conservación de las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral. Además, el incremento de estilos de vida relacionados con el sedentarismo y la inactividad física, especialmente en edades tempranas, representa otra gran problemática actual en torno a las corrientes de Educación Física y salud. Así, en el ámbito de la Educación Primaria, se ha detectado un preocupante incremento de los dolores de espalda y cuello entre los escolares” (p. 60).

Para (Rojas Cotrina, 2016), en su tesis “Efectos de un programa de promoción de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista – Huariaca”, para obtener el grado académico de doctor en ciencias de la educación en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, nos dice que “El objetivo del estudio fue demostrar los efectos de un programa de intervención educativa en el conocimiento postural adecuado de los estudiantes de Secundaria de la Institución Educativa San Juan Bautista de Huariaca. El diseño del estudio es cuasi experimental, para ello se trabajó con 67 estudiantes del Tercer Año de Secundaria a quienes se les aplicó el Cuestionario de Conocimiento sobre postura corporal elaborado por De la Mata, J (2013) adaptado de acuerdo a los indicadores y validado por Juicio de Expertos, así mismo se aplicó el Programa de intervención

educativa, llegando a los siguientes resultados: Se ha demostrado que el programa de intervención educativa ha influido significativamente en el conocimiento de la postura corporal adecuada encontrando diferencias significativas entre los resultados del Pre Test y Post test. Porcentualmente antes de la aplicación del programa el 96% de estudiantes se encontraron por debajo del nivel promedio de conocimientos sobre postura corporal adecuada, y luego de aplicado el programa el 63% de estudiantes presentaron nivel promedio y un 33% en el nivel superior. Según el género, el promedio del género femenino en el Pre test fue de 11,13 y en el pos test de 23,47, mientras que 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 casis similares” (p. 4).

Según (Mendieta Delgado, 2016), en la tesis “GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LA POSTURA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA – UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA CON ESTUDIANTES DEL 5° GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA 'MARIANO DÁMASO BERAUN' DE PAUCARBAMBA - AMARILIS, 2016”, para optar el grado académico de Magister en Educación, mención: Gestión y Planeamiento Educativo en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán su “Objetivo: Demostrar la influencia de la gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto en la mejora de la **postura corporal** de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. 'Mariano Dámaso Beraun' de Paucarbamba, Amarilis, 2016. Marco metodológico: Es una investigación del tipo aplicada, nivel experimental, diseño cuasi experimental con dos grupos (experimental y control); se empleó el método experimental, técnica de la observación y la encuesta; y como instrumentos la guía de observación y el cuestionario aplicado a 57 estudiantes conformantes de la muestra. Resultados: La gimnasia aeróbica ejecutando ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la **postura**

corporal de los estudiantes del quinto grado de secundaria de la I.E. 'Mariano Dámaso Beraun' de Paucarbamba, Amarilis, 2016. Conclusiones: Las técnicas y estrategias de la gimnasia aeróbica ejecutando los ejercicios de alto y bajo impacto influye positivamente en la mejora de la **postura corporal** y las habilidades motoras de los estudiantes del quinto grado de secundaria” (p, 5).

Según (Espinoza Castillo, 2018), En su artículo “ALTERACIONES POSTURALES Y FACTORES DE RIESGO EN ESCOLARES DE 8 A 13 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA, AÑO 2016” en su resumen dice “La postura es una posición o actitud del cuerpo, es la manera característica que adopta el mismo para una actividad específica; por lo que es necesario mantener una postura correcta y obtener el mayor rendimiento en las diferentes actividades diarias. Las alteraciones posturales más frecuentes son la cifosis, hiperlordosis, escoliosis, y están influenciados por los factores de riesgo. Determinar los factores de riesgo que van a originar alteraciones posturales, en niños de 8 a 13 años de edad de la Escuela de Educación Básica Fiscal “Richard Burgos Suárez” del Sector “Isla Trinitaria” de la Ciudad de Guayaquil. Se realizó un estudio prospectivo, con un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de tipo transversal, alcance relacional y método deductivo. Para el efecto se realizó encuestas, Test Postural, de Adams y Busquet. La población fue de 388 estudiantes, de los cuales se tomó como muestra 198 niños de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión. Incidencia de escoliosis del 41% de la población total; de los cuales el 24% es de etiología estructural y el 76% funcional, el 67% de los casos es de origen músculo – esquelético y el 33% es de origen craneal. Tras el análisis de los factores de riesgo, presentaron un nivel significativo, el peso excesivo de la mochila y el diseño del mobiliario escolar. Es importante prestar la debida atención a los problemas de postura, para evitar la instauración de alteraciones posturales en los escolares” (p. 53).

Para (Carlos Sanchez, 2018), en su tesis “Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar en la formación integral de los estudiantes del 6° grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N° 1137 José Antonio Encinas de Santa Anita región Lima”, para obtener el grado académico de doctor en ciencias de la educación en la Universidad Nacional Guzman y Valle La Cantuta, el autor presenta su resumen “La presente investigación fue realizada con el propósito de demostrar la enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar influye en la formación integral de los estudiantes del 6° grado de educación primaria de la institución educativa pública N° 1137 de Santa Anita en el periodo escolar 2016. El tipo de investigación por sus características, es una investigación experimental. (p. 11).

Según (Pérez Arencibia & Suárez León, 2018), en el artículo “Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria” dice que “La postura corporal correcta es un aspecto importante para la salud y la calidad de vida de los niños desde las primeras edades y se incluye como parte del eje temático de Higiene en el Programa Director de Salud que se desarrolla en las escuelas cubanas. Teniendo en cuenta la existencia de esta problemática en la Educación Primaria, se partió de un diagnóstico sobre la situación actual referente a la postura corporal en una muestra de 184 niños de ambos sexos pertenecientes al semi-internado «Isidro de Armas» de Pinar del Río. Durante el estudio se empleó la observación científica y el examen somatoscópico, además se aplicó una encuesta a 27 maestros trabajadores en ese centro. A partir de las deficiencias y debilidades encontradas se elaboró un conjunto de acciones encaminadas a la capacitación de los maestros del referido centro, para un desarrollo eficiente de la educación corporal en los niños comprendidos entre 6 a 12 años. La implementación de dichas acciones en la práctica pedagógica permitió a los maestros

profundizar en los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos indispensables para el logro de un desarrollo adecuado de la postura corporal en los infantes” (p, 120).

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. EDUCACIÓN FÍSICA

Definiciones de educación física

Para Le Boulch “se puede sistematizar en dos etapas: la primera, en una educación física científica a partir de la propuesta de un método racional y experimental y segunda, la creación del método de la psicokinetica, que se instaura como una educación por el movimiento dentro del contexto de las ciencias de la educación y que tiende a configurarse como una ciencia del movimiento humano aplicado al desarrollo de la persona” citado en (Cadavid, L. , 2007, pág. 46).

El pensamiento de Jean Le Boulch:

En un primer momento es de una educación física científica, el primer objetivo estaba relacionado con el método médico, con la gimnasia correctiva y el desarrollo normal del niño y búsqueda de actitudes correctas, el segundo objetivo era el método natural en base con las costumbres del método natural y el tercer objetivo era la iniciación deportiva. Citado en (Cadavid, L. , 2007, pág. 46).

Para Jean Le Boulch la educación física científica toma el nombre de educación física funcional, el objetivo está relacionado con:

“Hacer del cuerpo un instrumento perfecto de adaptación del individuo a su medio tanto físico como social, gracias a la adquisición de destreza que consiste en ejecutar con precisión el gesto adecuado en cualquier caso particular y se

puede definir como el dominio fisiológico para la adaptación a una situación dada” (Le Boulch, 1993c:95) (Cadavid, L. , 2007, pág. 47).

Hay diversos conceptos de Educación física, Contreras (1998, p.24) “La idea del cuerpo humano ha condicionado el concepto de educación física en la historia” citado en (Uribe & Pareja, 2007, pág. 11).

Para Gonzales (1993), “desde que los ejercicios físicos empezaron a ser considerados como un medio de desarrollo del individuo, las corrientes de pensamiento referidas a la educación física y el ejercicio adoptaron otros criterios. Ahora se piensa en prácticas de una educación física que trascienden los fines y objetivos de aprendizaje centrados en el desarrollo y perfeccionamiento de habilidades, destrezas y capacidades motrices y estas habilidades y destrezas se constituyen en un objeto de aprendizaje y desarrollo complejo, en un medio de perfeccionamiento global del ser humano en todas sus dimensiones: biológica, afectiva, expresiva y cognitiva” citado en (Uribe & Pareja, 2007, pág. 18).

Para Alberto Cajas

La educación física es una parte de la educación integral, que ha evolucionado de acuerdo con el adelanto de la ciencias médicas y biológicas, nos da a conocer los principios, reglas, y medios básicos y científicos que deben emplear para desarrollar armoniosamente las facultades corporales, es decir, su constitución y potencial biológico manteniendo el equilibrio funcional, morfológico, psíquico y el perfecto dominio de todo el mecanismo del movimiento y, por ende, de la salud. Citado en (Carlos Sanchez, 2018, pág. 116).

Para Guimaraes (2000), “disciplina pedagógica que aprovecha los medios físicos para educar. Es parte de la educación general que utiliza el ejercicio físico sistemático a fin de coadyuvar a un desarrollo: físico, mental emocional y social en el individuo” citado en (Carlos Sanchez, 2018, pág. 117).

Educación Física en el Perú

En el Perú “El 6 de setiembre de 1932 por Decreto Supremo N° 328, cuando se creó la Escuela Nacional de Educación Física bajo la administración en el gobierno del general Luis Miguel Sánchez Cerro, el día 8 de octubre de 1932, esta Escuela inició el dictado de clases en el Centro Educativo República de Brasil, siendo ésta una fecha histórica pues de manera oficial, se adoptó como el Día de la Educación Física en el Perú" (DePeru.com, s.f.).

2.2.1.1. Educación Física en el nivel primaria

En el actual contexto educativo, el área de Educación Física “pone énfasis en posibilitar que niños y niñas exploren y vivencien experiencias motrices, permitiéndoles el desarrollo de capacidades y habilidades motrices y físico-deportivas e integrando al mismo tiempo dentro de este espacio de aprendizaje la adquisición de actitudes y valores” La educación física en el nivel primaria “En este nivel se desarrollan capacidades y habilidades motrices y físico-deportivas en los aspectos perceptivo, orgánico y socio motriz, así como las actitudes y valores; bajo la responsabilidad del docente de aula” (Nadal, 2005, pág. 6).

El área de educación física en el nivel primaria se integra con las demás áreas, son 3 horas de clase durante la semana, para primer y segundo grado es

una hora por día y de tercer a sexto grado son bloques de dos y una hora respectivamente.

A través del Área de Educación Física se asume una “visión holística de la persona como “unidad” que piensa, siente y actúa simultáneamente y en continua interacción con el ambiente, desarrollando todas sus dimensiones: biológicas, psicológicas, afectivas y sociales; dentro de esta área el desarrollo de la motricidad está considerado como un aspecto esencial” (Carlos Sanchez, 2018, pág. 134).

2.2.1.2. Beneficios de la educación física

Los beneficios de la educación física y sobre todo de realizar ejercicios físicos nos permite reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de diabetes tipo 2, fortalece huesos y músculos, reduce el riesgo contraer algunos tipos de cáncer, te da bienestar psicológico, mejora la memoria y la atención, permite la socialización, mejora la calidad de sueño y te ayuda a controlar el peso.

2.2.1.3. Importancia del ejercicio y desarrollo físico en edades escolares

La importancia del ejercicio físico en niños y adolescentes.

“La actividad física genera muchos beneficios para mantener una vida saludable como lo es la regulación de peso corporal evitando la obesidad, previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares, aporta grandes potenciales para que la población escolar cambie malos hábitos por hábitos saludables fortaleciendo también los valores sobre la salud” (Wikipedia, 2019).

2.2.1.4. Educación física y salud

La educación física promueve la salud de los niños y adolescentes, y en general todas las personas deberían practicar actividad física al menos 3 veces por semana, con una duración de 30 minutos.

“Uno de los principales propósitos generales de la educación física es lograr en aquellos que la practican el hábito, la adquisición de un estilo de vida activo y saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la Carta de Ottawa (1986), considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo” (Wikipedia, 2019).

2.2.1.5. Componentes de la educación física

El juego: para Huizinga (1938): «El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque libremente aceptadas, acción que tiene fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de —ser de otro modo— que en la vida corriente.» (Wikipedia, 2019).

Cagigal, J. M. (1996): «Acción libre, espontánea, desinteresada e intrascendente que se efectúa en una limitación temporal y espacial de la vida habitual, conforme a determinadas reglas, establecidas o improvisadas y cuyo elemento informativo es la tensión.» (Wikipedia, 2019).

El juego es una actividad libre, voluntaria que les gusta a los niños, casi todas las clases de educación física tienen juegos motores, recreativos, pre deportivos, intelectuales, populares.

El ejercicio físico: “ya sea de corta o larga duración, contribuye a establecer un bienestar mental, mejorando la autonomía de la persona, memoria, rapidez de ideas, etcétera, y promoviendo sensaciones como el optimismo o la euforia, al tiempo que se mejora la autoestima de las personas, lo que produce beneficios en diferentes enfermedades como la osteoporosis, la hipertensión o las crisis diabéticas” (Webconsultas, 2019).

El ejercicio físico se debe realizar al mínimo tres veces por semana, treinta minutos, estos ejercicios pueden ser paseos en bicicleta, caminatas, nadar en la piscina, trotar en el parque, bailar u otras actividades.

El deporte: es una actividad reglamentada, normalmente de carácter competitivo, que puede mejorar la condición física de quien lo practica, y además tiene propiedades que lo diferencian del juego. (Wikipedia, 2019).

De acuerdo con el Comité Olímpico Internacional, la práctica del deporte es un derecho humano, y uno de los principios fundamentales del Olimpismo es que «toda persona debe tener la posibilidad de practicar deporte sin discriminación de ningún tipo y dentro del espíritu olímpico, que exige comprensión mutua, solidaridad y espíritu de amistad y de juego limpio». (Wikipedia, 2019).

2.2.1.6. Características de la educación física

Según (Cecchini y otros, 1996), brinda “Educación integral, se estructura en la capacidad del hombre para actuar físicamente en su entorno”, “Capacidad para actuar físicamente en el ambiente que le rodea, La acción motriz sitúa en el centro del proceso físico-educativo al educando, relación humana físico-educativo” citado en (Educación Física, 2016).

Propósitos de la Educación Física

Según Lumpkin (1986, p. 10), “El propósito de la Educación Física es, “optimizar la calidad de vida a través de un compromiso a largo plazo mediante la participación de un programa de ejercicio personal divertido pueda satisfacer una diversidad de necesidades en un mundo cambiante” citado en (Educación Física, 2016).

2.2.2. POSTURA CORPORAL

El término de postura, proviene del latín Positura

“acción, figura, situación o modo en que está puesta una persona, animal o cosa. La postura es la relación de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo y su correlación entre la situación de las extremidades con respecto al tronco y viceversa” (Rojas Cotrina, 2016, pág. 25)

Los autores Tovar Navas, M.L. y Escalona Labaceno R. (2002) planteado en la tesis de diplomado (p.8) donde esta se define como: "... La alineación simétrica y proporcional de los segmentos corporales alrededor del eje de la gravedad..." (Mendieta Delgado, 2016, pág. 29).

Se considera que una buena postura corporal 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. (Mendieta Delgado, 2016, pág. 30)

Según (Penha et al., 2005), En la actualidad “los índices de alteraciones posturales presentes en la población estudiantil infantil han ido en aumento, no existiendo un adecuado sistema de salud, que permita detectar precozmente esta situación. En esta fase del desarrollo la postura sufre muchos ajustes y adaptaciones debido a los cambios del cuerpo y a los exigentes factores psicosociales. La primera etapa de la niñez, entre los 2 y 6 años,

corresponde a la adquisición de las habilidades motrices básicas y es una buena etapa para detectar e identificar las medidas preventivas e informar a padres y maestros sobre el problema de mala postura de los estudiantes en los establecimientos educacionales” citado en (Rojas Cotrina, 2016, pág. 26).

2.2.2.1. Alteraciones posturales

Según (Espinoza Castillo, 2018), Las alteraciones posturales más frecuentes son la cifosis, hiperlordosis, escoliosis, y están influenciados por los factores de riesgo. (p. 1). En los escolares se ve muchos casos debido a la mala postura que adoptan al sentarse, cuando se agachan, y la famosa mochila escolar que le dobla el peso del niño, esto afecta los huesos y articulaciones, los arcos del pie, la columna vertebral, esto limita los movimientos, en la adolescencia y juventud traen consigo el problema de estética y baja la autoestima y en la vejez trae problemas de salud, todo esto se puede remediar si desde pequeños enseñamos y practicamos la postura correcta.

Para los autores (Vidal Oltra , 2016), La mochila escolar juega un papel muy importante en el desencadenamiento de alteraciones en el sistema músculo-esquelético. Las estructuras raquídeas soportan cargas externas e internas producidas por los tejidos para generar movimientos y mantener posturas (López, 2009; McGill, 2002). Las variables implicadas en el proceso de lesión se relacionan con el tipo de estrés, intensidad, movimiento realizado, etc. (McGill, 2002). Así, una carga que exceda el umbral de tolerancia de los tejidos, producirá una lesión (López, 2009). Se ha comprobado experimentalmente que el exceso de compresión, de movimientos forzados y una sedestación prolongada, disminuyen progresivamente el umbral de tolerancia de los tejidos (McGill, 1997). Por lo tanto, una adecuada integridad estructural y funcional de los tejidos del raquis será esencial en la prevención de los

dolores de espalda (McGill, 2002). Sería interesante que desde el contexto educativo se conocieran las diferentes presiones ejercidas sobre el raquis en las posturas más comunes de la vida diaria de los alumnos. (p. 64).

Los malos hábitos posturales en los alumnos se notan cuando se sientan de manera incorrecta, generando patologías estructurales que se puede evitar si corregimos y trabajamos la postura correcta.

Para (Rojas Cotrina, 2016), Los defectos estructurales que causan desvíos de las curvaturas normales de la columna vertebral son más vulnerables a las tensiones mecánicas, y son los siguientes:

Lordosis: Aumento de la inclinación anterior de la pelvis, puede ser causada o intensificada por mala postura, abdominales débiles y abdomen protuberante. (p. 32).

Cifosis: Se caracteriza por el aumento anormal de la concavidad posterior de la columna torácica, y algunos cuidados deben ser tomados, como: conocimiento de la manera correcta de levantarse altas cargas, evitar deportes que traumatizan la columna, corrección de la postura sentada, y estiramiento diario de la columna. (p. 32).

Escoliosis: Una patología de la columna, también conocida como desvío lateral de la columna vertebral, que puede ser estructural, en presencia de gibosidad con la flexión del tronco para frente, o no estructural. (p. 32).

Genu valgo: “se denomina comúnmente piernas en “X”. Consiste en una lateralización del peso del cuerpo respecto al centro de la articulación como consecuencia de la angulación interna del muslo y de la pierna. Representa un gran riesgo para la rodilla” (Educación física plus, 2013).

Genu varo: “se denomina comúnmente piernas en “O”. Es un defecto inverso al anterior y supone un riesgo grande para el ligamento lateral externo que se localiza por la parte exterior de la rodilla” (Educación física plus, 2013).

Asimetría de las extremidades inferiores: “se produce cuando las piernas presentan una diferencia de longitud grande (por regla general no son totalmente iguales). Provoca un aumento del grado de inclinación de la pelvis a causa de la desigualdad de las piernas. Se necesita la compensación ortopédica (plantillas en el calzado) si la diferencia está por encima de 1,5 cm.” (Educación física plus, 2013).

Los factores para conservar una postura correcta son: constitución psicológica de alegría, confianza y felicidad, óptimas condiciones higiénicas, 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.

Los factores para una postura incorrecta son: Los factores genéticos, la debilidad generalizada, los trabajos excesivos, la actitud mental, dolor generalizado, las afecciones neurológicas, los problemas auditivos, las deficiencias visuales. (Rojas Cotrina, 2016, pág. 34).

2.2.2.2. Detectar la mala postura corporal

Los profesores de Educación Física representan el primer eslabón de la cadena en cuanto a la detección de este tipo de patologías entre sus alumnos. El cuerpo docente debe ser consciente de la problemática que representa y de las consecuencias que puede causar para la salud de los niños, para poder colaborar en las propuestas y estrategias de actuación. Además, se debe comunicar a las familias los efectos perjudiciales de este tipo de prácticas,

así como sugerir diferentes alternativas y soluciones al respecto (Oltra, 2016). Citado en (Pérez Arencibia & Suárez León, 2018, pág. 123).

Por otra parte, “la inactividad física también supone un factor predisponente para la aparición de algias lumbares o problemas de espalda, pues en la mayoría de los casos esta dolencia está asociada a descompensaciones o desequilibrios musculares” (Pérez Arencibia & Suárez León, 2018, pág. 123).

2.2.2.3. Postura corporal correcta

Según Kendall, Peterson y Geise (2014), plantean que la postura es correcta cuando “existe una distribución simétrica de las partes del cuerpo en relación con la columna vertebral; la cabeza adopta una posición 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. Al mismo tiempo, los hombros se encuentran en un mismo nivel, los ángulos formados por la superficie lateral del cuello y el hombro son simétrico, el tórax no presenta protuberancia o hundimiento por sus caras anterior y posterior, resultando simétrico en relación con la línea media, igualmente simétrico debe ser el abdomen, el ombligo aparece en el centro” citado en (Pérez Arencibia & Suárez León, 2018, pág. 122).

2.2.2.4. Educación postural en la vida diaria.

Se refiere a la “postura correcta que se debe adoptar en acciones tanto estáticas como dinámicas. Se describirán a continuación los principios higiénicos de las posiciones básicas: de pie, sentado y de transporte de objetos” (Educación física plus, 2013).

La posición bípeda: (Salud y medicina, 2016), es un gran logro en la evolución del ser humano. Comporta una serie de ventajas que facilitan la realización de actividades laborales como, por ejemplo, tener mayor área de alcance y permitir aplicar fuerzas

mayores que en la postura sedente. Muchos puestos de trabajo requieren realizar desplazamientos, o bien acceder a maquinaria y dispositivos lejos de nuestro alcance, por lo que este tipo de acciones no se pueden, en muchos casos, adaptar o diseñar de otra forma que no sea en bipedestación. (parr. 1).

Posición yacente: “Para acostarse y levantarse de la cama hay que ponerse al lado de la misma y ayudarse con los brazos, tanto para incorporarse como para acostarse, y sentarse primero en el borde para no realizar giros bruscos de cintura. Al despertarse es conveniente tomarse un tiempo y desperezarse poco a poco, tomando conciencia de que el cuerpo ha estado varias horas inactivo y debe prepararse para la actividad diaria” (Educación física plus, 2013).

Posición sedente: La postura correcta se obtiene “equilibrando la masa corporal sobre el asiento, o sobre el suelo. Hay que conseguir que el tronco se sitúe en posición vertical, con los hombros hacia atrás y con la columna vertebral recta (sin que el cuerpo se doble hacia delante y sin arquear la espalda). Los muslos deben estar horizontales, las piernas verticales (formando con la articulación de la rodilla un ángulo de 90°) y los pies deben descansar en el suelo” (Educación física plus, 2013).

Posición de carga y transporte: La carga, la manipulación y el transporte de objetos debe hacerse con “las rodillas parcialmente flexionadas (nunca hay que elevar pesos con las piernas estiradas). Se debe mantener el objeto cerca del cuerpo, para que su peso se encuentre lo más cerca posible de nuestro centro de gravedad y el esfuerzo se realice con los músculos de las piernas y no con los de la espalda. Los pies deben estar separados para que constituyan una base de sustentación cómoda y estable” (Educación física plus, 2013).

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

CIFOSIS: “Se caracteriza por el aumento anormal de la concavidad posterior de la columna torácica, y algunos cuidados deben ser tomados, como: conocimiento de la manera correcta de levantarse altas cargas, evitar deportes que traumatizan la columna, corrección de la postura sentada, y estiramiento diario de la columna” (Rojas Cotrina, 2016, pág. 32).

COLUMNA VERTEBRAL:” Eje del neuroesqueleto de los animales vertebrados, situado a lo largo de la línea media dorsal del cuerpo y formado por una serie de huesos cortos o vértebras, dispuestos en fila y articulados entre sí” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 1619).

DEPORTE: “Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 2034).

DEFECTOS POSTURALES: “es la persistencia de un desequilibrio muscular que altera la disposición postural” (SITUA, 1995).

EDUCACIÓN FÍSICA: “Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 2348).

EJERCICIO FÍSICO: “Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 2359).

EQUILIBRIO: “Del latín *aequilibrium*, el término equilibrio hace referencia al estado de un cuerpo cuando las fuerzas encontradas que actúan en él se compensan y se destruyen mutuamente” (Pérez Porto & Merino, 2009).

ESCOLIOSIS: “Una patología de la columna, también conocida como desvío lateral de la columna vertebral, que puede ser estructural, en presencia de gibosidad con la flexión del tronco para frente, o no estructural” (Rojas Cotrina, 2016, pág. 32).

GENU VALGO: “se denomina comúnmente piernas en “X”. Consiste en una lateralización del peso del cuerpo respecto al centro de la articulación como consecuencia de la angulación interna del muslo y de la pierna. Representa un gran riesgo para la rodilla” (Educación física plus, 2013).

GENU VARO: “Se denomina comúnmente piernas en “O”. Es un defecto inverso al anterior y supone un riesgo grande para el ligamento lateral externo que se localiza por la parte exterior de la rodilla” (Educación física plus, 2013).

JUEGO: “Ejercicio recreativo sometido a reglas, y en el cual se gana o se pierde” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 3593).

JUEGO MOTOR: “es una organización que incluye todos los tipos de situaciones motrices en forma de actividades lúdicas, que comportan conductas motrices significativas y que podrán cumplir distintos objetivos (pedagógicos, recreativos, de dinamización de grupos, culturales, deportivos)” (CASTRO CASTRO , 2012).

LORDOSIS: “Aumento de la inclinación anterior de la pelvis, puede ser causada o intensificada por mala postura, abdominales débiles y abdomen protuberante” (Rojas Cotrina, 2016, pág. 32).

MOVIMIENTO: “Estado de los cuerpos mientras cambian de lugar o de posición” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 4186).

POSTURA CORPORAL: “la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad” (Educación física plus, 2013).

2.4. FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

La educación física si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

El juego si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

El deporte si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

El ejercicio físico si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 DISEÑO METODOLÓGICO

3.1.1 TIPO

El tipo de investigación es descriptivo correlacional. Evaluaremos la relación de la educación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

3.1.2 ENFOQUE

El enfoque de la investigación es mixto cualitativo y cuantitativo.

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población está constituida por 420 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

La Muestra está constituida por 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017. Se efectuará la “medición y la observación de las variables objeto de estudio”.

N= Población: 420 alumnos.

n= Tamaño de la muestra: 201 alumnos.

e= Margen de error 0.5

3.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES E INDICADORES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES
<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>POSTURA CORPORAL</p>	<p>“Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 2348).</p> <p>“la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un segmento corporal, en relación con el eje de gravedad” (Educación física plus, 2013).</p>	<p>Juego</p> <p>Deporte</p> <p>Ejercicio físico</p> <p>Alteraciones posturales</p> <p>Factores</p>	<p>Motor Recreativo Pre deportivo</p> <p>Individual Colectivo</p> <p>Baile Movimiento</p> <p>Trastornos Defectos</p> <p>Internos Externos</p>

3.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.4.1. TÉCNICAS A EMPLEAR

A través de la encuesta, se permitió obtener información de la relación de la educación física y la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

Para ello se estableció una guía de encuestas dirigida que permitió una mayor objetividad en la obtención de la información.

3.4.2. DESCRIPCIÓN DE LOS INSTRUMENTOS

Encuesta

Lista de cotejo

Cuaderno de campo

3.5. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

3.5.1. TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

- Procesamiento de datos.
- Análisis e interpretación de datos.
- Comprobación de la relación de la educación física con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla 1

¿Participas de los juegos durante las clases de educación física?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	103	51%
Casi siempre	78	39%
A veces	17	8%
Nunca	3	2%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

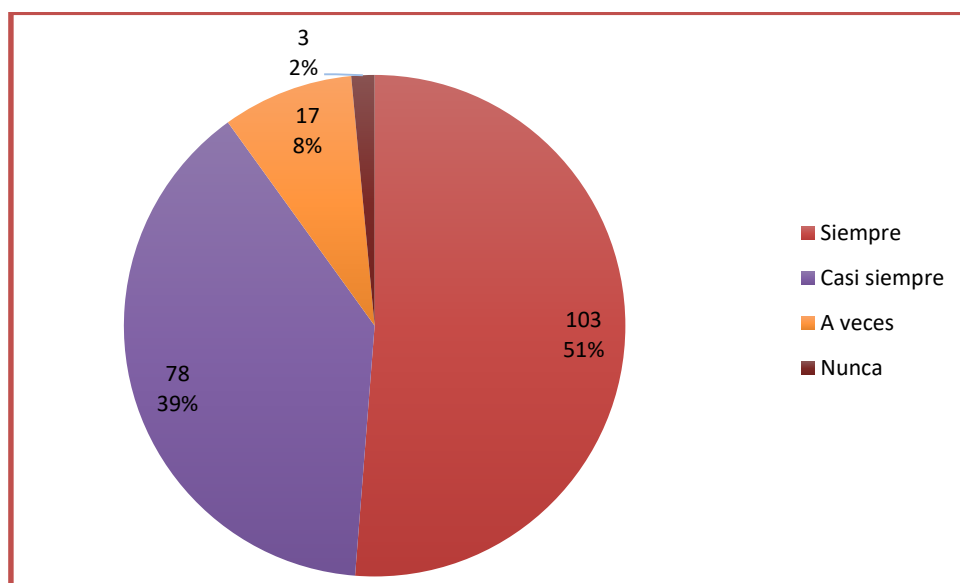


Figura 1 *¿Participas de los juegos durante las clases de educación física?*

De la tabla 1 y figura 1, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 51% manifiesta que Siempre participa de los juegos durante las clases de educación física, mientras que un 39% Casi siempre, el 8% solo A veces y el 2% Nunca participa de los juegos durante las clases de educación física.

Tabla 2

¿Los ejercicios físicos que realizas te ayudan a tener una espalda recta?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	77	38%
Casi siempre	86	43%
A veces	32	16%
Nunca	6	3%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

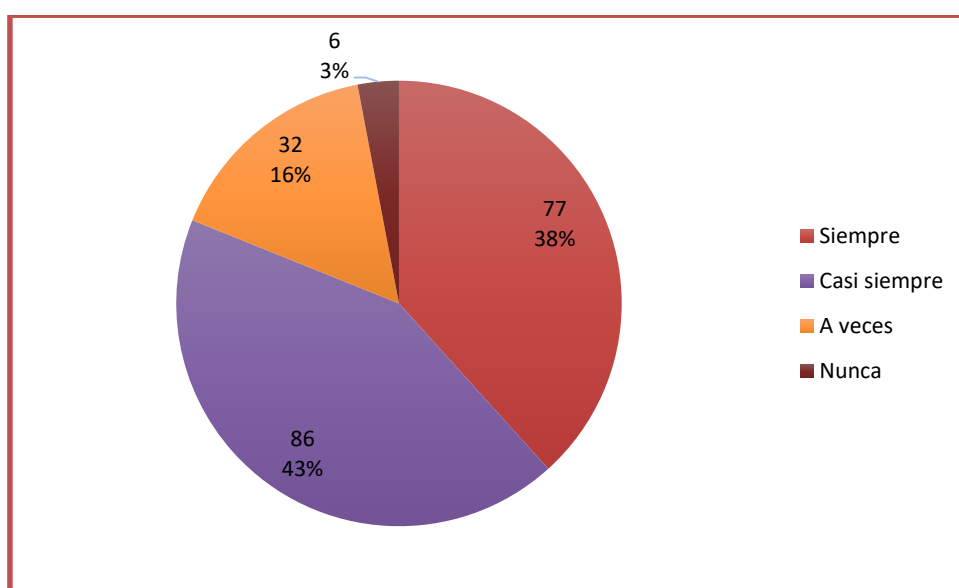


Figura 2 *¿Los ejercicios físicos que realizas te ayudan a tener una espalda recta?*

De la tabla 2 y figura 2, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 38% manifiesta que Siempre Los ejercicios físicos que realizan le ayudan a tener una espalda recta, mientras que un 43% Casi siempre, el 16% solo A veces y el 3% Nunca Los ejercicios físicos que realizan le ayudan a tener una espalda recta.

Tabla 3*¿Prácticas deporte en el colegio y fuera de él?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	91	45%
Casi siempre	55	27%
A veces	47	24%
Nunca	8	4%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

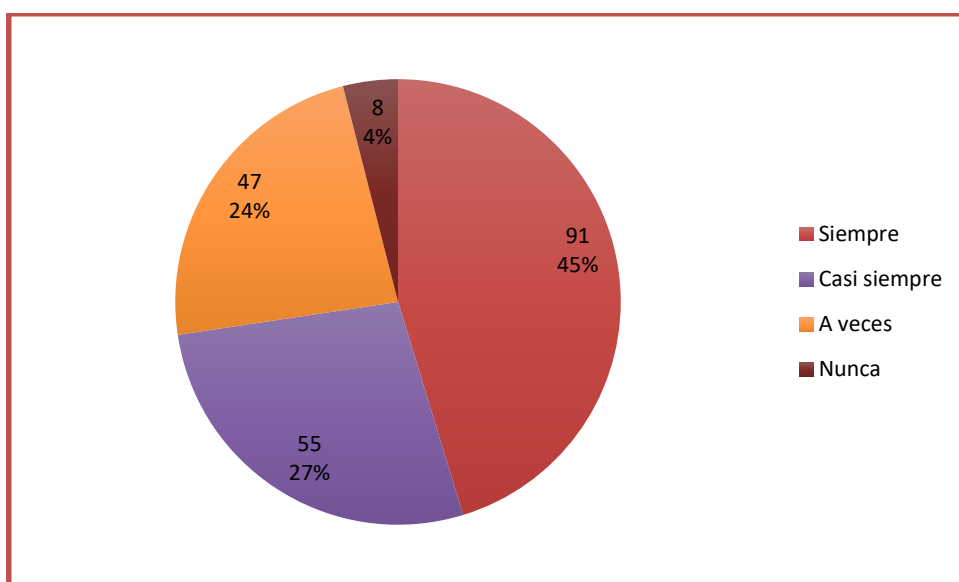


Figura 3 *¿Prácticas deporte en el colegio y fuera de él?*

De la tabla 3 y figura 3, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 45% manifiesta que Siempre Practican deporte en el colegio y fuera de él, mientras que un 27% Casi siempre, el 24% solo A veces y el 4% Nunca Practican deporte en el colegio y fuera de él.

Tabla 4
¿Conoces cuál es la postura corporal correcta?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	60	30%
Casi siempre	99	49%
A veces	38	19%
Nunca	4	2%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

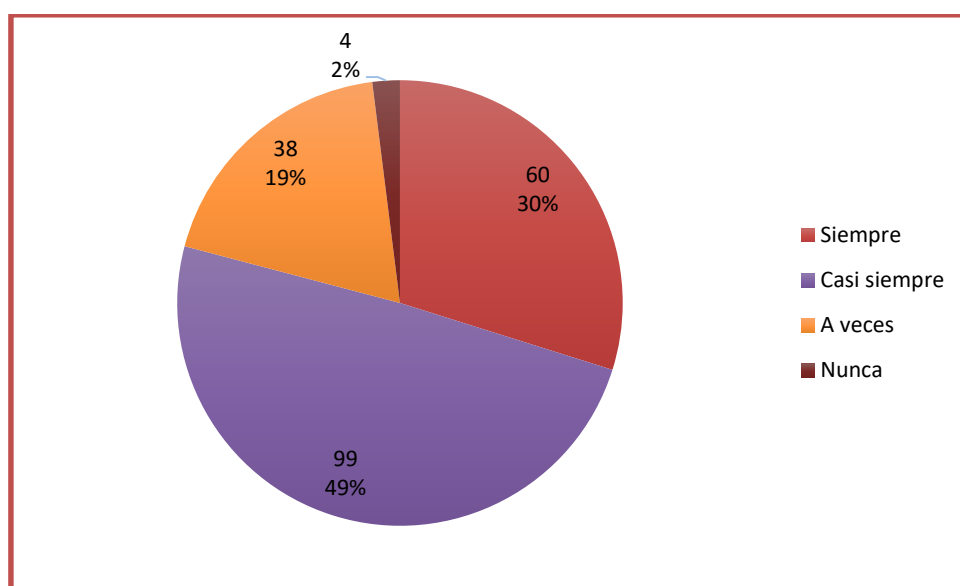


Figura 4 *¿Conoces cuál es la postura corporal correcta?*

De la tabla 4 y figura 4, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 30% manifiesta que Siempre Conoce cuál es la postura corporal correcta, mientras que un 49% Casi siempre, el 19% solo A veces y el 2% Nunca Conoce cuál es la postura corporal correcta.

Tabla 5
¿Cuándo escribes, te sientas derecho?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	45	22%
Casi siempre	82	41%
A veces	68	34%
Nunca	6	3%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

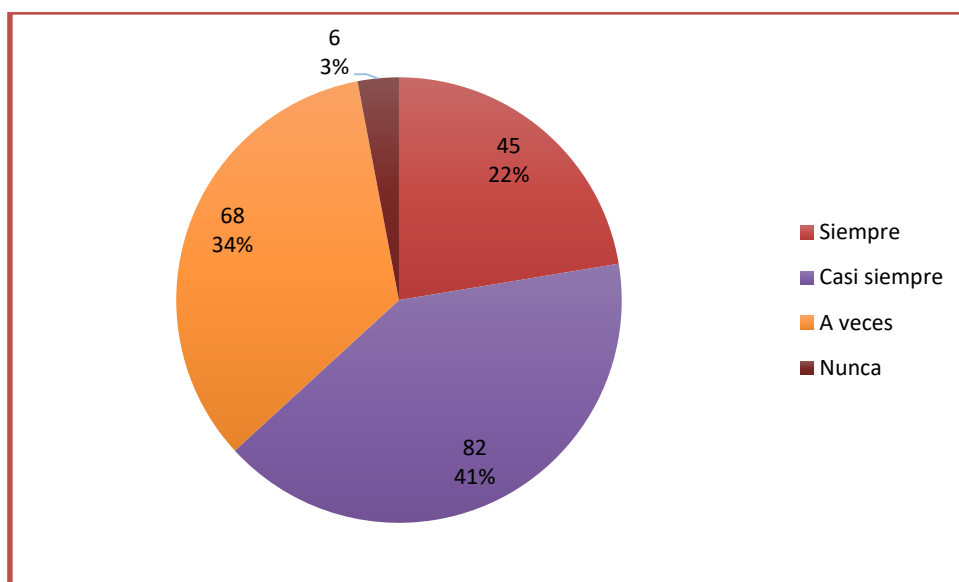


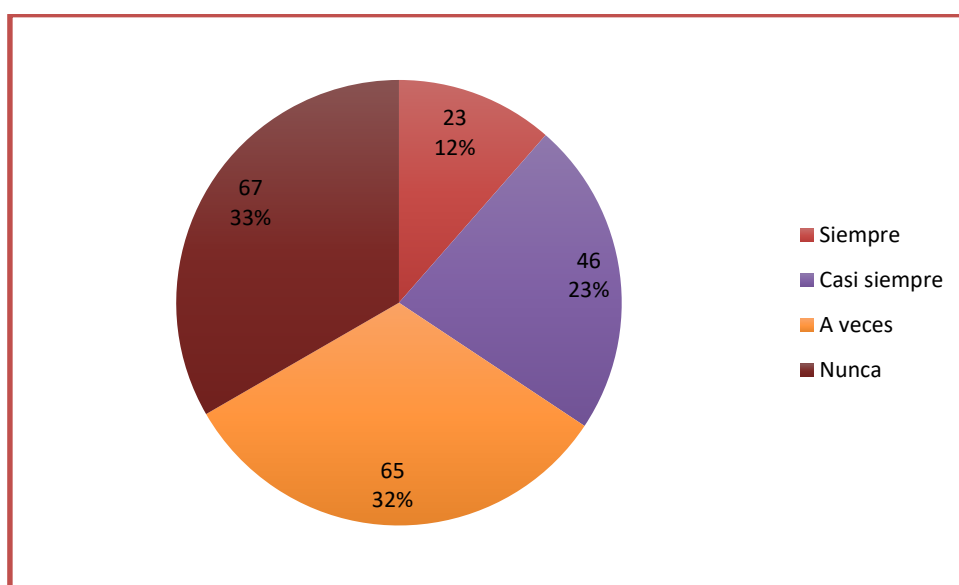
Figura 5 *¿Cuándo escribes, te sientas derecho?*

De la tabla 5 y figura 5, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 22% manifiesta que Siempre Cuando escribe, se sienta derecho, mientras que un 41% Casi siempre, el 34% solo A veces y el 3% Nunca Cuando escribe, se sienta derecho.

Tabla 6*¿Para recoger algo del piso, te colocas de cunclillas?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	23	12%
Casi siempre	46	23%
A veces	65	32%
Nunca	67	33%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

**Figura 6** *¿Para recoger algo del piso, te colocas de cunclillas?*

De la tabla 6 y figura 6, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 12% manifiesta que Siempre Para recoger algo del piso, se colocan de cunclillas, mientras que un 23% Casi siempre, el 32% solo A veces y el 33% Nunca Para recoger algo del piso, se colocan de cunclillas.

Tabla 7
¿Tienes dolor en la espalda y cuello?

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	24	12%
Casi siempre	52	26%
A veces	67	33%
Nunca	58	29%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

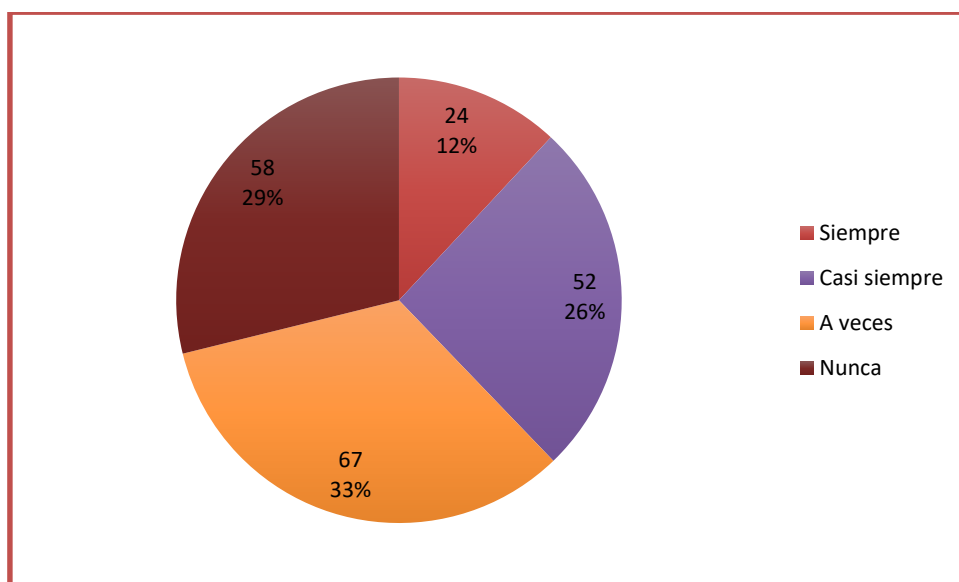


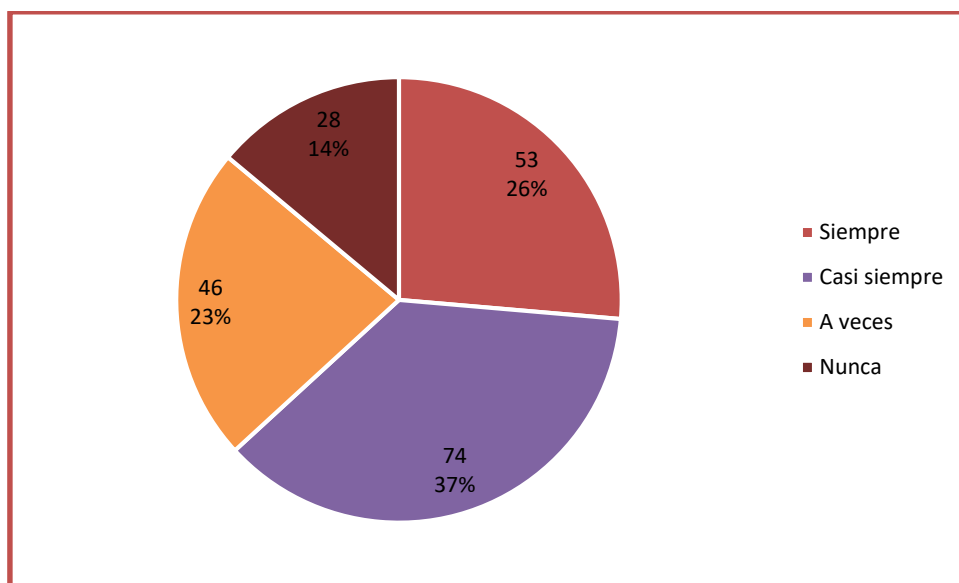
Figura 7 *¿Tienes dolor en la espalda y cuello?*

De la tabla 7 y figura 7, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 12% manifiesta que Siempre Tienen dolor en la espalda y cuello, mientras que un 26% Casi siempre, el 33% solo A veces y el 29% Nunca Tienen dolor en la espalda y cuello.

Tabla 8*¿Tus padres te dejan usar celular o tablet?*

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	53	26%
Casi siempre	74	37%
A veces	46	23%
Nunca	28	14%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la encuesta (elaboración propia)

**Figura 8** *¿Tus padres te dejan usar celular o tablet?*

De la tabla 8 y figura 8, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 26% manifiesta que Siempre Sus padres le dejan usar celular o tablet, mientras que un 37% Casi siempre, el 23% solo A veces y el 14% Nunca Sus padres le dejan usar celular o tablet.

LISTA DE COTEJO

Tabla 9

Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están parados.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	69	34%
No	43	22%
A veces	89	44%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la lista de cotejo (elaboración propia)

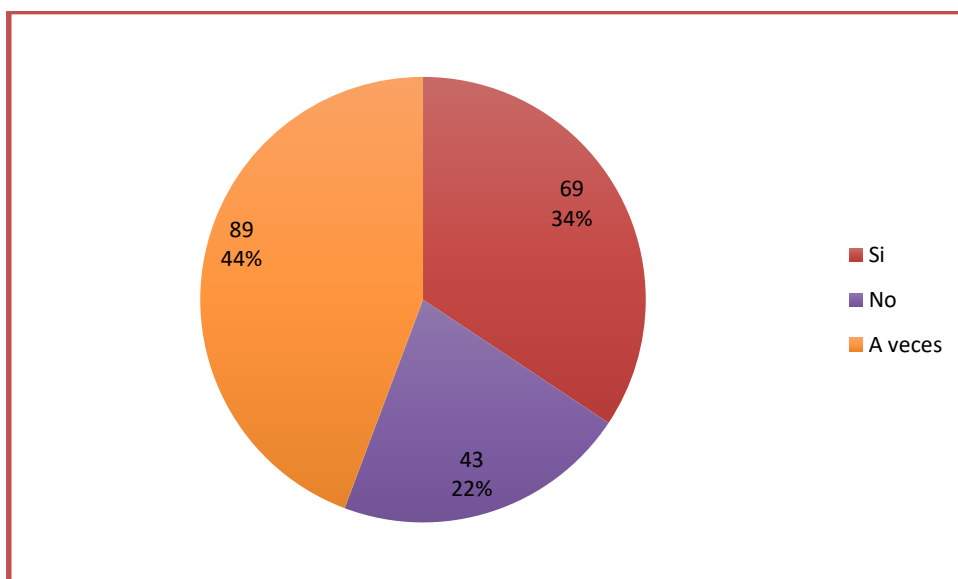


Figura 9 Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están parados.

De la tabla 9 y figura 9, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 34% de Los alumnos Si tienen adecuada postura corporal, cuando están parados, mientras que un 22% No y el 44% de Los alumnos A veces tienen adecuada postura corporal, cuando están parados.

Tabla 10

Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	38	19%
No	89	44%
A veces	74	37%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la lista de cotejo (elaboración propia)

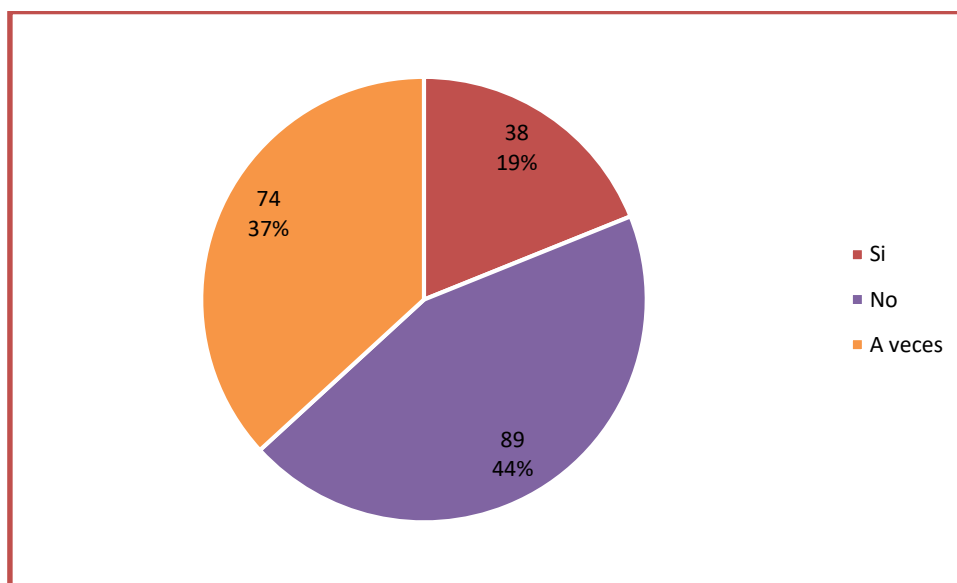


Figura 10 Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados.

De la tabla 10 y figura 10, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 19% de Los alumnos Si tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados, mientras que un 44% No y el 37% de Los alumnos A veces tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados.

Tabla 11

Los alumnos al caminar tienen la postura erguida.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	65	32%
No	52	26%
A veces	84	42%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la lista de cotejo (elaboración propia)

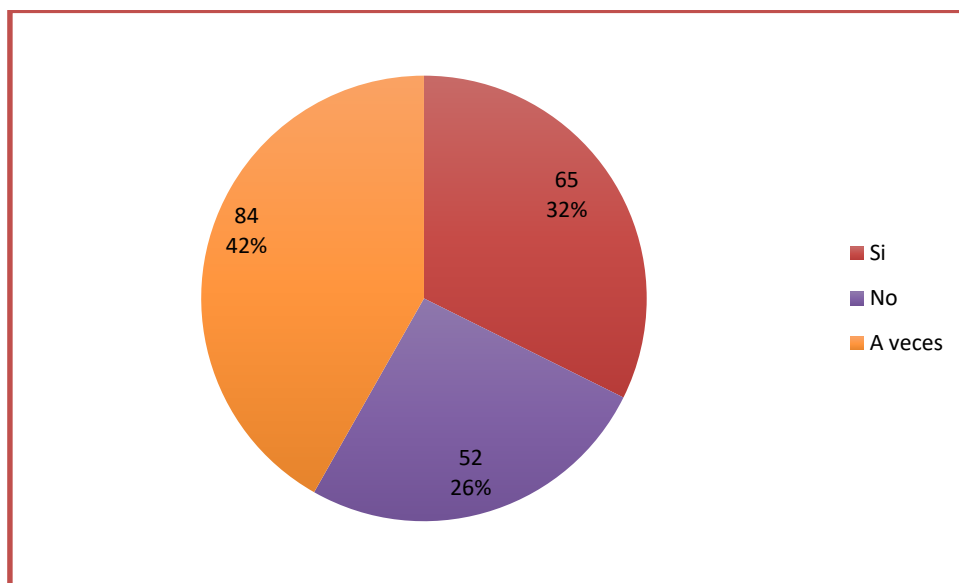


Figura 11 Los alumnos al caminar tienen la postura erguida.

De la tabla 11 y figura 11, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 32% de Los alumnos al caminar Si tienen la postura erguida, mientras que un 26% No y el 42% de Los alumnos al caminar A veces tienen la postura erguida.

Tabla 12

Los alumnos al cargar objetos, lo realizan de la forma correcta.

Indicador	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	12%
No	78	39%
A veces	99	49%
Total	201	100%

Nota: Datos obtenidos en la lista de cotejo (elaboración propia)

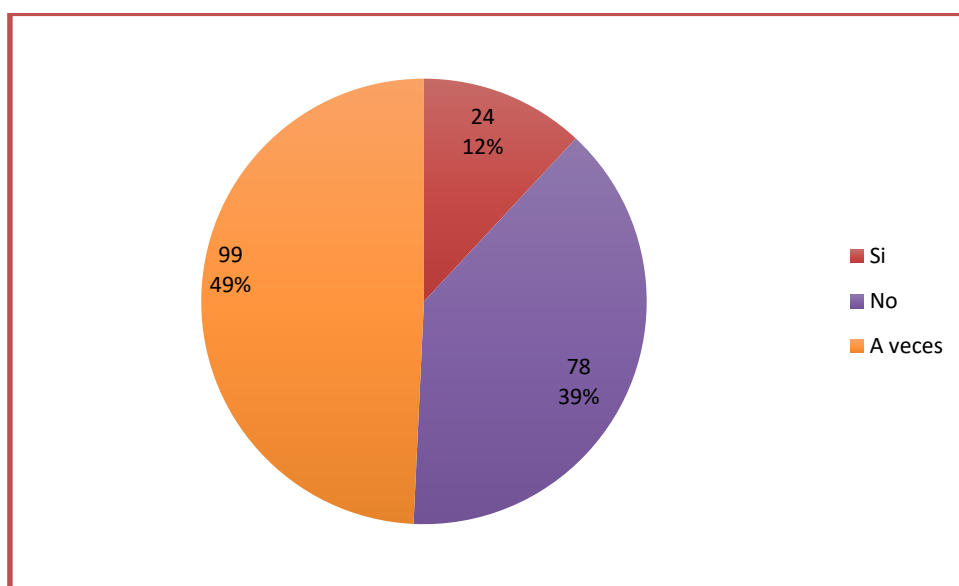


Figura 12 Los alumnos al cargar objetos, lo realizan de la forma correcta.

De la tabla 12 y figura 12, se observa que de un total de 201 alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa. El 12% de Los alumnos al cargar objetos Si lo realizan de la forma correcta, mientras que un 39% No y el 49% de Los alumnos al cargar objetos A veces lo realizan de la forma correcta.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

En la investigación al interpretar los resultados obtenidos se evidenció que en su mayoría conoce la postura corporal correcta, pero al sentarse, cargar y transportar objetos se olvidan, vemos que falta reforzar y concordamos con el autor Pérez Arencibia & Suárez León, en que la correcta postura corporal es importante para la salud de los niños, orientarlos a cargar correctamente la mochila, agacharse para recoger objetos caídos, caminar de forma erguida, las recomendaciones deben ser aplicadas en las Instituciones educativas.

Según (Pérez Arencibia & Suárez León, 2018), en el artículo “Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria” dice que “La postura corporal correcta es un aspecto importante para la salud y la calidad de vida de los niños desde las primeras edades en las escuelas cubanas. Durante el estudio se empleó la observación científica y el examen somatoscópico, además se aplicó una encuesta a 27 maestros trabajadores en ese centro. A partir de las deficiencias y debilidades encontradas se elaboró un conjunto de acciones encaminadas a la capacitación de los maestros del referido centro, para un desarrollo eficiente de la educación corporal en los niños comprendidos entre 6 a 12 años. La implementación de dichas acciones en la práctica pedagógica permitió a los maestros profundizar en los aspectos teóricos, prácticos y metodológicos indispensables para el logro de un desarrollo adecuado de la postura corporal en los infantes” (p, 120).

CONCLUSIONES

Primera: La educación física si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

Segunda: Se evidenció que los alumnos en la posición de carga y transporte de objetos, al sentarse pocos lo hacen con la postura correcta.

Tercera: la mala postura corporal trae consigo dificultad al respirar y ocasiona problemas en la columna vertebral, también afecta a los órganos provocando molestias.

Cuarta: la postura corporal correcta beneficia la salud y estética de las personas.

Quinta: el cuerpo debe adoptar una buena postura, para que pueda funcionar mejor al realizar actividades físicas, bailar, hacer ejercicios, estar de parados o sentados.

RECOMENDACIONES

Primera: Los docentes al inicio del año escolar deben realizar una evaluación de la postura corporal y de acuerdo a los resultados enseñar la postura correcta para prevenir defectos posturales y que los niños adopten buenos hábitos posturales y esto se reflejara en su salud.

Segunda: Los docentes de aula y educación física deben identificar a los alumnos con defectos posturales, y realizar ejercicios físicos para mejorar la postura.

Tercera: Los padres de familia deben realizar exámenes de columna y pie, para que el médico le diga si está todo bien o hay que tener tratamiento o accesorios para mejorar la postura.

Cuarta: La Ugel debe capacitar a los docentes en el tema de postura corporal, mediante un convenio con el MINSA y así entender lo importante que es la correcta postura corporal en la salud física y estética de los alumnos.

Quinta: Todos debemos de tener el hábito de caminar, sentarse y cargar objetos con una postura corporal correcta (alineados simétricamente los segmentos corporales con el eje de gravedad) y así evitar lesiones musculares.

Sexta: Incorporar actividades de flexibilidad para conseguir una buena alineación y estructuración del sistema músculo-esquelético, aprovechando que son niños y están en formación para prevenir problemas cuando estos sean adultos.

CAPÍTULO VI

FUENTES DE INFORMACIÓN

6.1. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

Cadavid, L. , E. G. (2007). *Cuatro hermenéuticas de la educación física en Colombia.*

Aproximaciones epistemológicas y pedagógicas a la Educación Física. Un campo en construcción, 1, 45.

Carlos Sanchez, B. S. (2018). *Enseñanza de la educación física con enfoque interdisciplinar*

en la formación integral de los estudiantes del 6º grado de educación primaria de la Institución Educativa Pública N° 1137 José Antonio Encinas de Santa Anita región Lima. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN Enrique Guzmán y Valle .

Diccionario de la lengua española. (1992). Madrid: Española, R. A.

Espinoza Castillo, A. L. (2018). Alteraciones posturales y factores de riesgo en escolares de

8 a 13 años de una institución educativa pública, año 2016. *Revista Conrado*, 14(61), 53-57.

Mendieta Delgado, D. E. (2016). *GIMNASIA AERÓBICA Y SU INFLUENCIA EN LA*

POSTURA CORPORAL DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA – UNA EXPERIENCIA PEDAGÓGICA CON ESTUDIANTES DEL 5º GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA 'MARIANO DÁMASO BERAUN' DE PAUCARBAMBA - AMARILIS,. Huanuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

- Pérez Arencibia, J. E., & Suárez León, J. L. (2018). Acciones para la superación de los maestros sobre la postura corporal correcta en los niños de la Educación Primaria. *Podium*, 120-127.
- Rojas Cotrina, J. A. (2016). *Efectos de un programa de promoción de la postura corporal adecuada en estudiantes de secundaria de la I.E San Juan Bautista - Huariaca*. Huánuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizán.
- Uribe, D., & Pareja, I. (2007). *Aproximaciones Epistemológicas y Pedagógicas a la Educación Física un campo en construcción (Vol. 1)*. . Funámbulos Editores.

6.2. FUENTES ELECTRONICAS

- CASTRO CASTRO , I. Z. (11 de setiembre de 2012). *Scribd*. Obtenido de Scribd:
<https://es.scribd.com>
- DePeru.com*. (s.f.). Obtenido de *DePeru.com*:
<https://www.deperu.com/calendario/1677/dia-de-la-educacion-fisica-en-el-peru>
- Educación física plus*. (6 de octubre de 2013). Obtenido de Educación física plus:
<https://educacionfisicaplus.wordpress.com>
- Educación Física*. (18 de agosto de 2016). Obtenido de Educación Física:
<https://cristobaleducacionfisicaprimaria.blogspot.com>
- Nadal, J. S. (octubre de 2005). *Ministerio de educación*. Obtenido de Ministerio de educación:
<http://www.minedu.gob.pe/institucional/xtras/ComisionJuventudyDeporte.pdf>
- Pérez Porto , J., & Merino, M. (2009). *Definicion.de*. Obtenido de Definicion.de:
<https://definicion.de>

Salud y medicina (11 de mayo del 2016) *Recuperado de:* <https://www.saludymedicina.org/post/la-postura-bipeda-y-sus-afecciones>

SITUA. (1995). Obtenido de SITUA: <http://sisbib.unmsm.edu.pe>

Webconsultas. (2019). Obtenido de Webconsultas: <https://www.webconsultas.com/ejercicio-y-deporte/vida-activa/beneficios-del-ejercicio-fisico-869>

Wikipedia. (21 de febrero de 2019). Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org>

ANEXOS

ANEXO

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: LA EDUCACION FÍSICA Y SU RELACIÓN CON LA POSTURA CORPORAL DE LOS ALUMNOS DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA NUESTRA SEÑORA DE FATIMA N° 20395 DE QUEPEPAMPA EN EL AÑO 2017.

Problema	Objetivo	Hipótesis	VARIABLES	Definiciones	Dimensiones	Indicadores
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿De qué manera la educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿De qué manera el juego motor se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>La educación física se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>El juego se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>La educación física si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICOS</p> <p>El juego si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>EDUCACIÓN FÍSICA</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p>	<p>“Conjunto de disciplinas y ejercicios encaminados a lograr el desarrollo y perfección corporales” (Diccionario de la lengua española., 1992, pág. 2348).</p> <p>“la alineación simétrica y proporcional de todo el cuerpo o de un</p>	<p>Juego</p> <p>Deporte</p> <p>Ejercicio físico</p> <p>Alteraciones posturales</p> <p>Factores</p>	<p>Motor Recreativo Pre deportivo</p> <p>Individual Colectivo</p> <p>Baile Movimiento</p> <p>Trastornos Defectos</p> <p>Internos</p>

<p>de Quepepampa en el año 2017?</p> <p>¿De qué manera el deporte se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?</p> <p>¿De qué manera el ejercicio físico se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017?</p>	<p>El deporte se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p> <p>El ejercicio físico se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p>	<p>El deporte si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p> <p>El ejercicio físico si se relaciona con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.</p>	<p>POSTURA CORPORAL</p>	<p>segmento corporal, en relación con el eje de gravedad” (Educación física plus, 2013).</p>		<p>Externos</p>
---	--	--	-----------------------------	--	--	-----------------



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”

FACULTAD DE EDUCACION

ENCUESTA

**A LOS ALUMNOS DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA N° 20395 DE QUEPEPAMPA EN EL AÑO 2017.**

OBJETIVO: Conocer la opinión de alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017.

INSTRUCCIÓN

El suscrito está realizando una investigación sobre La educación física y su relación con la postura corporal de los alumnos de primaria de la Institución Educativa Nuestra Señora de Fátima N° 20395 de Quepepampa en el año 2017. Para el efecto solicito su pleno apoyo respondiendo a las siguientes preguntas.

1. ¿Participas de los juegos durante las clases de educación física?
 - a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
2. ¿Los ejercicios físicos que realizas te ayudan a tener una espalda recta?
 - a) Siempre

- b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
3. ¿Practicar deporte en el colegio y fuera de él?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
4. ¿Conoces cuál es la postura corporal correcta?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
5. ¿Cuándo escribes, te sientas derecho?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
6. ¿Para recoger algo del piso, te colocas de cuclillas?
- a) Siempre
 - b) Casi siempre
 - c) A veces
 - d) Nunca
7. ¿Tienes dolor en la espalda y cuello?
- a) Siempre

- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca
8. ¿Tus padres te dejan usar celular o tablet?
- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Nunca

LISTA DE COTEJO

N°	Item	Si	No	A veces
1	Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están parados.			
2	Los alumnos tienen adecuada postura corporal, cuando están sentados.			
3	Los alumnos al caminar tienen la postura erguida.			
4	Los alumnos al cargar objetos, lo realizan de la forma correcta.			

