

UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS E INFORMÁTICA
ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA



TESIS

Hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

AUTORES:

Balbin Villaverde, Javier Oswaldo
Martinez Chuquillanqui, Janeth Evelyn

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Investigación y Docencia Universitaria

ASESOR:

Mg. Zárate Bocanegra, Jhony Alex
ORCID iD 0000-0001-6440-0108

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A Dios, por nuestras existencias e iluminar los corazones de las personas que confiaron en nosotros.

A nuestros padres, por el apoyo incondicional en todos los aspectos de la vida.

A nuestros docentes, que nos motivaron y nutrieron de conocimientos para ser buenos profesionales.

Agradecimiento

A mis docentes de la Maestría de la
Universidad Peruana de Ciencias e
Informática.

Índice

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice	iv
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv
Capítulo I	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Definición del problema	4
1.2.1. Problema general	4
1.2.2. Problemas específicos	4
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Hipótesis de la investigación	5
1.4.1. Hipótesis general	5
1.4.2. Hipótesis específicas	5
1.5. Variables y dimensiones	6
1.6. Justificación de la investigación	9

Capítulo II	11
2. MARCO TEÓRICO	11
2.1. Antecedentes de la investigación	11
2.2. Bases teóricas	18
2.3. Definición de términos básicos	33
Capítulo III	35
3. MARCO METODOLÓGICO	35
3.1. Tipo de investigación	35
3.2. Diseño de investigación	36
3.3. Población y muestra de la investigación	38
3.4. Técnicas para la recolección de datos	39
3.4.1. Descripción de los instrumentos	40
3.4.2. Validez y confiabilidad de instrumentos	41
3.4.3. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos	46
Capítulo IV	49
4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS	49
4.1. Presentación e interpretación de resultados en tablas y figuras	49
4.1.1. Resultados descriptivos por variables y dimensiones	49
4.1.2. Tablas cruzadas por variables y dimensiones	62
4.1.3. Prueba de normalidad	67
4.1.4. Contrastación de las hipótesis de investigación	68
Capítulo V	73
5. DISCUSIÓN	73

5.1. Discusión de resultados obtenidos	73
5.2. Conclusiones	79
5.3. Recomendaciones	80
FUENTES DE INFORMACIÓN	81
ANEXOS	90
Anexo 1. Matriz de consistencia	91
Anexo 2. Instrumentos para recolección de datos	93
Anexo 3. Base de datos	97
Anexo 4. Evidencia digital de similitud	99
Anexo 5. Autorización de publicación en el repositorio	100

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de la variable hábitos de estudio remoto	8
Tabla 2 Operacionalización de la variable dolor lumbar.....	9
Tabla 3 Población de estudiantes según sexo del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública.	38
Tabla 4 Validez de contenido según los jueces expertos de los instrumentos: hábitos de estudio remoto y dolor lumbar	42
Tabla 5 Prueba de dos mitades del instrumento hábitos de estudio remoto	43
Tabla 6 Prueba de dos mitades del instrumento dolor lumbar	44
Tabla 7 Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de hábitos de estudio remoto según elaboración propia.....	45
Tabla 8 Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de dolor lumbar según elaboración propia	46
Tabla 9 Distribución de frecuencias según sexo de estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo	49
Tabla 10 Distribución de frecuencias según edad agrupada de estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	51
Tabla 11 Tabla cruzada entre grupo de edades y sexo de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	52
Tabla 12 Estadísticos de la edad de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	54
Tabla 13 Distribución de frecuencias según hábitos de estudio remoto de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	55

Tabla 14	Distribución de frecuencias postura física al estudiar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	56
Tabla 15	Distribución de frecuencias mobiliarios de estudio de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo	57
Tabla 16	Distribución de frecuencias de dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	58
Tabla 17	Distribución de frecuencias de dolores en la zona lumbar de la espalda de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	59
Tabla 18	Distribución de frecuencias de entumecimiento de piernas de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	60
Tabla 19	Distribución de frecuencias de dificultad para caminar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	61
Tabla 20	Distribución de frecuencias según el nivel de hábitos de estudio remoto y dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	62
Tabla 21	Distribución de frecuencias según el nivel de posturas físicas al estudiar y dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	64
Tabla 22	Distribución de frecuencias según el nivel de mobiliarios de estudio y dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	65

Tabla 23 Prueba de normalidad de las variables hábitos de estudio remoto y dolor lumbar y sus dimensiones.....	67
Tabla 24 Correlación de las variables de hábitos de estudio remoto y dolor lumbar	69
Tabla 25 Correlación de las variables de posturas físicas al estudiar y dolor lumbar	70
Tabla 26 Correlación entre mobiliarios de estudio y dolor lumbar	71

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Dimensiones del hábito.....	19
Figura 2. Estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo según sexo	50
Figura 3. Estudiantes encuestados según grupo de edades del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	51
Figura 4. Estudiantes encuestados según grupo de edades y sexo del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	53
Figura 5. Estadísticos de la edad de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	54
Figura 6. Estudiantes encuestados según hábitos de estudio remoto del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	55
Figura 7. Estudiantes encuestados según posturas físicas al estudiar del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	56
Figura 8. Estudiantes encuestados según mobiliarios de estudio del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	57
Figura 9. Estudiantes encuestados según dolor lumbar del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	58
Figura 10. Estudiantes encuestados según dolores en la zona lumbar de la espalda del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	59
Figura 11. Estudiantes encuestados según entumecimiento de las piernas del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	60

Figura 12. Estudiantes encuestados según dificultad para caminar del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	61
Figura 13. Relación entre hábitos de estudio remoto y dolor lumbar de los estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	63
Figura 14. Relación entre posturas físicas al estudiar y dolor lumbar de los estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.....	64
Figura 15. Relación entre mobiliarios de estudio y dolor lumbar de los estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.	66

Resumen

Evaluar el vínculo entre los hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020. En este contexto, el problema general de la investigación es ver el vínculo entre hábitos de estudio remoto y dolor lumbar, partiendo de la interrogante de ¿En qué medida los hábitos de estudio remoto se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020? La población de estudio será de 68 estudiantes, la muestra es de 68 estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo; teniendo como variables de investigación: Hábitos de estudio remoto y dolor lumbar. El método utilizado fue de tipo correlacional, descriptivo, de diseño no experimental-transversal. La metodología utilizada fue la encuesta y el cuestionario, que constó de 15 preguntas cerradas en la escala de Likert del 1 al 5: nunca (1), a veces (2), regularmente (3), casi siempre (4) y siempre (5) con el fin de procesar sus resultados a través de la estadística descriptiva SPSS que será presentada en forma gráfica. Concluyendo, que en un plano inferencial de la correlación de Rho de Spearman ($\rho = 0.002 < 0.05$), existiendo correlación entre ambas variables. Sin embargo, es una relación negativa y de magnitud débil tal como señala Rho de Spearman -0.377. Debido a que el dolor lumbar no tiene como única causa al hábito de estudio remoto; sino que también a factores patógenos, biológicos, neuronales, etc. Pero queda demostrado que los hábitos de estudio remoto contribuyen con el dolor lumbar.

Palabras clave: Hábitos de estudios remotos y dolor lumbar.

Abstract

To evaluate the link between remote study habits and low back pain in students of the I cycle of the Master's Degree in Public Management at the César Vallejo University, 2020. In this context, the general problem of the research is to see the link between study habits remote study and low back pain, starting from the question of To what extent are remote study habits linked to low back pain in students of the 1st cycle of the Master in Public Management at the César Vallejo University, 2020? The study population will be 68 students, the sample is 68 students from the 1st cycle of the Master's in Public Management at the César Vallejo University; having as research variables: remote study habits and low back pain. The method used was correlational, descriptive, with a non-experimental-cross-sectional design. The methodology used was the survey and the questionnaire, which consisted of 15 closed questions on the Likert scale from 1 to 5: never (1), sometimes (2), regularly (3), almost always (4) and always (5) in order to process your results through the SPSS descriptive statistics that will be presented graphically. Concluding, that in an inferential plane of Spearman's Rho correlation ($\rho = 0.002 < 0.05$), there is a correlation between both variables. However, it is a negative relationship and of weak magnitude as pointed out by Spearman's Rho -0.377. Because low back pain is not the only cause of remote study; but also to pathogenic, biological, neuronal factors, etc. But it is proven that remote study habits contribute to low back pain.

Keywords: Remote study habits and low back pain.

Introducción

Durante estos años, los estudiantes vienen adoptando hábitos de estudio y posturas lesivas, como una práctica común, tanto en sus centros educativos y como en su vida diaria

Dentro de este contexto de hábitos de estudio y posturas lesivas, las variedades de patologías lumbares pueden ser ocasionadas por las constantes fuerzas de compresión que se da en las estructuras vertebrales. En este aspecto, la higiene postural adquiere relevancia significativa para conservar correctamente las curvaturas fisiológicas de la columna vertebral.

Otra gran problemática, alrededor de las corrientes de educación física y salud, son la inactividad física y el sedentarismo, las mismas que se han visto incrementas por los estilos de vida de las personas, sobretodo, que se encuentran en edades tempranas.

Así, en el ámbito de la educación universitaria, se ha detectado un preocupante incremento de los dolores de espalda y cuello entre los alumnos.

Para realizar este estudio, se utilizó la siguiente metodología basada en un estudio de aplicación no experimental y correlacional: sección transversal. Estructurado en los siguientes capítulos:

Capítulo I: Este capítulo se refiere al problema, es decir, a partir de la formulación del problema, los objetivos del estudio, la formulación de hipótesis y la identificación y función de las variables de estudio.

Capítulo II: En este capítulo definimos el marco teórico que incluye antecedentes nacionales e internacionales, bases teóricas y la definición de términos básicos.

Capítulo III: En este capítulo discutimos la metodología de estudio, que incluye la construcción de métodos, población de estudio, métodos de investigación, análisis y recolección de datos.

Capítulo IV: En este capítulo todo se transfiere a los resultados de la encuesta y el cuestionario, los resultados de las encuestas se presentan a través de tablas y gráficos de la variable independiente y dependiente.

Capítulo V: En este capítulo, apoyamos después de realizar el análisis correspondiente de los resultados de la investigación, la prueba de hipótesis (discusión), las conclusiones y las recomendaciones finales.

Finalmente, en la última parte de la investigación, las referencias y apéndices se destacan donde se presentan las herramientas de evaluación para proporcionar una referencia clara y confiable.

Capítulo I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

Los estudiantes son responsables de realizar actividades y crear sus propios hábitos de estudio. Pero en los últimos años, los estudiantes han llevado a cabo otras actividades fuera del campo académico que les permiten aprender desde su hogar y en posiciones inapropiadas, tales como: recostarse en una silla, en la cama, en la cocina, entre otros. Por esta razón, el problema ergonómico surge cuando se eligen posturas inapropiadas al realizar actividades académicas y, en consecuencia, genera dolor lumbar. Las amas de casa en sus actividades diarias sufren de dolor lumbar debido a riesgos ergonómicos. Cuando levantan objetos, el simple hecho de barrer, el movimiento que se realiza es un gran esfuerzo para la zona lumbar.

En la actualidad, los niños en etapa escolar vienen desarrollando, tanto en la escuela como en sus actividades diarias, hábitos y actitudes que resultan altamente perjudiciales para la salud de la columna vertebral.

Tal y como señala Quintana, E. (2003) “Es en la universidad donde los jóvenes pasan más tiempo sentados, entre el 60% y el 80% del tiempo que pasan en la escuela que dedican a las actividades de este puesto” (p.40). Este tiempo que pasa sentado, también agregado a sus actividades fuera de la universidad, podría conducir, en un futuro, a un incremento en los problemas de espalda.

Una de las afecciones médicas más comunes son los dolores de espalda, que afectan a ocho de cada diez personas en algún momento de sus vidas. El dolor de espalda puede variar desde un dolor leve y constante hasta un dolor repentino y severo. Asimismo, el dolor de espalda puede ser agudo o crónico, pudiendo el primero de ellos aparecer de forma de repentina y con una duración de días o semanas, mientras que el segundo puede tener una duración mayor a los 3 meses.

De acuerdo con Inocencio, A. (2006):

El dolor del músculo esquelético ocupa el segundo lugar en consultas de atención causadas por diferentes patologías y múltiples causas. En esta área, el dolor de espalda es una de las razones más comunes que generan asistencia médica, especialmente en niños mayores y adolescentes, que, si no se tratan adecuadamente, pueden persistir hasta en la edad adulta (p. 275).

De forma general, se ha notado que, en estos últimos años, ha aumentado de forma notable la cantidad de personas que sufren de dolores lumbares (González, 2000; Vidal, Borràs,

Cantallops, Ponseti y Palou, 2010). Así tenemos que, más del 50% de la población de Estados Unidos tiene ésta condición, ocasionada principalmente por la falta de trabajo y discapacidad permanente (Chang, Lin y Lai., 2015).

En tal sentido, la investigación ha demostrado cómo no solo incrementa la cantidad de personas que sufren de dolor de espalda, trastornos ortopédicos de la columna y otros trastornos de la columna cada vez, sino que también, la aparición de estas afecciones se relaciona con la edad, viéndose disminuidas principalmente en la población que se encuentra en una etapa escolar (Jones, Stratton, Reilly y Unnithan, 2007). De acuerdo a la afirmación de algunos especialistas, el 70% de la población que se encuentra en edad escolar presenta, antes de los 16 años, una afección a la espalda (González, Martínez, Mora, Salto y Álavarez, 2004). Aproximadamente, el 51% de los niños y más del 69% de las niñas, antes de los 15 años, han presentado dolor de espalda (Fundación Kovacs, 2015).

En Perú, el dolor lumbar es la enfermedad más costosa en relación con el trabajo en lo referente a la compensación laboral y a los costos médicos (Palomino, B., Ruíz, G., Navarro C., Dongo, L. y Llap, Y., 2005, p.184). De acuerdo al Ministerio de Salud entre el 2010 y el 2015, se ha presentado, en el departamento de Lima, un incremento del 60,6% de dolor muscular.

La intensidad varía según las posturas o la actividad física y generalmente se acompaña de una limitación dolorosa de los movimientos. Es importante tener en cuenta que el dolor lumbar es un síntoma, más no una enfermedad, que puede ocurrir por diferentes razones. Por lo menos, un millón de habitantes sufren de dolores lumbares a causa de las labores que realizan en sus lugares de estudio o de trabajo.

Por lo tanto, en la Universidad César Vallejo, los estudiantes del primer ciclo del Máster en Gestión Pública presentaron malas posturas en sus hábitos de estudio remoto y esto les causó un dolor constante en la columna vertebral. Por lo tanto, busca documentar esta investigación respondiendo a los objetivos de la investigación.

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema general

¿En qué medida los hábitos de estudio remoto se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿En que medida las posturas físicas al estudiar se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020?
2. ¿En que medida los mobiliarios de estudio se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Evaluar el vínculo entre los hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Evaluar el vínculo entre las posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.
2. Evaluar el vínculo entre los mobiliario de estudio y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

1.4. Hipótesis de la investigación

1.4.1. Hipótesis general

Los hábitos de estudio remoto se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

1.4.2. Hipótesis específicas

1. Las posturas físicas al estudiar se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.
2. Los mobiliarios de estudio se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

1.5. Variables y dimensiones

Según Arias, F. (2005) las variables son "Una característica o calidad; tamaño o cantidad que puede sufrir cambios y está sujeta a análisis, medición, manipulación o control en una investigación" (p.58).

La naturaleza de este estudio utilizó la variable cuantitativa. Arias, F. (2005) señala que son "Los expresados en valores numéricos o datos" (p.58).

Arias, F. (2005) señala que es discreto "Cuando tiene una muestra con el entero" (p.59).

Con esto en mente, los siguientes indicadores y la definición conceptual del mismo:

Variable 1

X) = Hábitos de estudio remoto

La presente investigación tiene por finalidad justificar mediante teorías científicas las variables del proyecto tanto de la variable independiente, como de la variable dependiente. Por lo cual he creído pertinente destacar el pensamiento teórico de Poves, M. (2001) señala que el hábito de estudio "Es una acción que tiene lugar todos los días aproximadamente a la misma hora, la repetición de este comportamiento con el tiempo genera un mecanismo inconsciente" (p.72).

Dimensiones

D1. Posturas físicas al estudiar: El síndrome de dolor está relacionado con el uso inapropiado e incorrecto de la postura en todas las situaciones, ya sean

académicas, profesionales o no profesionales, los cuales son la postura de escribir, flexión repetitiva, postura al sentarse, cargar objetos y el sobrepeso.

D2. Mobiliario de estudio: Esta importancia radica en el mobiliario apropiado y ergonómico que ayude a la columna vertebral de las personas y, por lo tanto, ayuda la zona lumbar.

Variable 2

Y) = Dolor lumbar

El propósito de esta investigación es, a través de teorías científicas, justificar las variables del proyecto tanto para la variable independiente como para la variable dependiente. Por lo tanto, es relevante resaltar el pensamiento teórico de los señores Burgos, R., y Braun J. (2012) “El dolor lumbar es una subcategoría del dolor de espalda, se refiere al segmento lumbar de la columna vertebral y es una de las dolencias musculo esqueléticas más comunes en los hombres” (p. 487).

Dimensiones

D1. Dolores en la zona lumbar de la espalda: Es la zona ubicada entre la cintura y los glúteos. Es un dolor cuya intensidad varía de acuerdo a la actividad física y a las posturas, dicho dolor se ubica entre la parte inferior de los glúteos y la parte inferior de las costillas. Este dolor, por lo general, es de carácter mecánico, puede presentarse con limitación dolorosa del movimiento y también puede estar o no relacionado a dolor irradiado o referido (Pérez, 2016).

D2. Entumecimiento de las piernas: El entumecimiento de las piernas, consiste en que las piernas pierden momentáneamente la sensibilidad, la flexibilidad o el movimiento, lo que produce una sensación de hormigueo y torpeza de movimiento en las piernas.

D3. Dificultad para caminar: Una de las afecciones que las personas tienen como síntomas del dolor lumbar es la dificultad para caminar. Las personas muestran dificultad para moverse de modo rápido al caminar porque sienten que pierden equilibrio o dolor en la parte lumbar.

Operacionalización de variables y dimensiones

Tabla 1

Operacionalización de la variable hábitos de estudio remoto

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y Valores	Niveles y Rangos
Posturas físicas al estudiar	- Postura al escribir	1 -5	Ordinal	Alto
	- Flexión repetitiva		1 Nunca	Medio
	- Postura al sentarse		2 A veces	Bajo
	- Cargar objetos		3 Regularmente	
	- Falta de ejercicio		4 Casi siempre	
Mobiliario de estudio	- Silla -Asiento - Mesa - Espaldar	6 – 9	5 Siempre	

Tabla 2

Operacionalización de la variable dolor lumbar

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala y Valores	Niveles y Rangos
Dolores en la zona lumbar de la espalda	- Dolor de espalda	1-2	Ordinal 1 Nunca 2 A veces	Alto Medio Bajo
Entumecimiento de las piernas	-Entumecimiento -Sensación de debilidad	3-4	3 Regularmente 4 Casi siempre 5 Siempre	
Dificultad para caminar	-Dificultad para caminar -Perdida de equilibrio	5 -6		

1.6. Justificación de la investigación

Esta investigación tiene como objetivo recopilar datos de sus dos variables de estudio: hábitos de estudio remoto y dolor lumbar, con un enfoque cuantitativo, siendo que los estudiantes del primer ciclo del Máster en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo es un grupo vulnerable a sufrir dolor en la región lumbar.

Desde entonces, el dolor lumbar ha sido un problema de salud pública desencadenado por varios factores, que afectan a las personas, especialmente a los estudiantes, en su trabajo diario, ya que están expuestos a múltiples lesiones musculoesqueléticas y psicológicas.

El estudio es importante porque es necesario identificar qué tipo de tareas afectan a este grupo de estudiantes que podrían alterar sus actividades. Permitiendo el desarrollo de nuevas contribuciones al conocimiento científico en el campo de la salud, en el dolor lumbar.

También será el pilar de futuras investigaciones a nivel nacional e internacional. Pues, los estudiantes son una de las poblaciones que pasan la mayor parte de su tiempo sentados, lo que los hace propensos a los desequilibrios musculares. Uno de los aspectos más inquietantes es la postura inapropiada que adoptan en el aula.

Es por esta razón que el interés de saber si la posición adoptada por el escolar durante su horario escolar es apropiada o no y si tiene repercusiones en su dolor de espalda.

Capítulo II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Narváez, M. (2014) en Córdoba, realizó una investigación titulada “*Grado de incapacidad física en pacientes con lumbalgia inespecífica en un Hospital General de Zona*” (Tesis de especialidad, Universidad de Veracruzana). Su objetivo de investigación fue determinar el grado de incapacidad física en pacientes con lumbalgia inespecífica en un Hospital General de Zona. La investigación se realizó bajo un diseño transversal, prospectivo, observacional y descriptivo. La población estuvo integrada por todos los pacientes que tenían, como diagnóstico, lumbalgia inespecífica, del Hospital General de la Zona 8 de Córdoba-Veracruz entre el 01/10/2012 y el 31/12 /2012. El tamaño de la muestra fue de 146 pacientes, que fue seleccionada de forma no probabilística por conveniencia. La técnica e instrumento de

recolección de información fue a través del test de Roland & Morris. Concluyendo, que se encontró la edad predominante de $46.87 \pm 14,435$ años. Los pacientes en su mayoría fueron varones. No hubo una asociación significativa entre la ocupación de los pacientes estudiados y su grado de discapacidad física, pero hubo un vínculo con el mecanismo desencadenante, que se debió al esfuerzo de 65 pacientes con un grado de discapacidad moderada.

Pacheco, B., & Lozano, J. (2014) en Zacatecas, México, realizó una investigación titulada “*Los hábitos de estudios como fundamento de la Reforma Educativa en alumnos de secundaria de la Ciudad de Zacatecas- México*” (Tesis especialidad, Universidad Autónoma de Zacatecas). Su objetivo de investigación fue obtener el nivel de hábitos de estudio de los estudiantes de la ciudad de Zacatecas. La investigación se realizó bajo un enfoque descriptivo de corte transversal, de diseño no experimental. La población fue de 1107 estudiantes, con una muestra representativa de 110 estudiantes de secundaria. Para la recolección de información se utilizó el cuestionario y la encuesta. Concluyendo, que los resultados mostraron que el sexo femenino tiene mejores hábitos de estudio que los hombres con 52%, ya que los hombres solo tienen 48%. También concluye que los estudiantes no asignan su tiempo durante sus estudios, por lo que no tienen buenos hábitos de estudio y solo estudian horas antes del examen.

Del Río, E. (2017) en Castellón, España, realizó una investigación titulada: “*Eficacia de un tratamiento cognitivo comportamental (TCC) con apoyo de tecnologías de la información y la comunicación (tics) para el dolor lumbar crónico. Ensayo clínico aleatorizado*” (Tesis doctoral, Universidad Jaume I). Su objetivo fue evaluar la eficacia a corto y largo plazo, y la eficiencia (entendida como aceptación) de una intervención cognitivo-comportamental grupal utilizada con y sin el apoyo de las TICs en dolor,

discapacidad, calidad de vida y otras variables psicológicas en pacientes con DLC que acuden a un servicio de rehabilitación de la red pública de salud, comparado con un grupo de tratamiento habitual, a través de un estudio controlado y aleatorizado. La población fue de 223 pacientes diagnosticados de lumbalgia crónica inespecífica y la muestra representativa fue de 119 pacientes. Los instrumentos y técnicas para la recolección de información fueron la entrevista inicial sobre datos socio-demográficos (Hospital Arnau de Vilanova) y el cuestionario de perfil tecnológico (Labpsitec). El análisis de los datos se realizó principalmente utilizando un método cuantitativo basado en análisis descriptivos y el uso de hipótesis estudiadas. Concluyendo, que el dolor se ve disminuido más aún en aquellos que reciben TBI. A pesar de ello, esta distinción en comparación con un grupo de HT no se aprecia en la discapacidad, porque disminuye en todos los pacientes del estudio a lo largo de las evaluaciones, con un rebote a los tres meses, posiblemente causado por cambios de circunstancias vitales en pacientes.

Valero, M. (2017) en España, realizó una investigación titulada *“Lumbalgia crónica en la población española. Factores asociados y calidad de vida según la Encuesta Nacional de Salud 2011”* (Tesis doctorado, Universidad Complutense de Madrid). Su objetivo de investigación fue conocer las características epidemiológicas de los individuos que padecen lumbalgia en España a través del análisis de la información recogida en la Encuesta Nacional de Salud de 2011. Se realizó un estudio descriptivo y transversal. La muestra 21.007 personas adultas entre 15 y más años. Los instrumentos y técnicas para la recolección de información se empleó el cuestionario de preguntas cerradas, bajo la escala de Likert y la encuesta. El análisis de los datos se realizó principalmente utilizando un método cuantitativo basado en análisis descriptivos y el uso de hipótesis estudiadas con chi-cuadrado utilizando el programa

IBM SPSS Statistics v.24. Concluyendo, que su investigación reafirma que la Encuesta Nacional de Salud 2011 es útil como una fuente válida de información en la investigación de las características epidemiológicas de las personas con dolor lumbar crónico en España.

Jiménez, Y. (2017) en Ambato, Ecuador, realizó una investigación titulada “*Actitud postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona, Ecuador*” (Tesis de licenciado, Universidad Técnica de Ambato). Su objetivo de investigación fue determinar las actitudes posturales en sedestación en escolares durante su jornada de clase. La metodología empleada es de carácter descriptiva. La población y muestra fue de 195 estudiantes de la Unidad Educativa Mario Cobo Barona, cuyas edades fluctuaban entre los 6 y 13 años. Para la recolección de información se empleó como técnica la observación y como instrumento la ficha de observación y hojas de registro. Esta información se procesó empleando la estadística descriptiva a través de gráficos de torta. Concluyendo, que el 49% de los escolares ha adoptado una postura anterior sentada; 57%, una posición vertical de la columna vertebral; El 36% apoya la planta del pie en el suelo; el 91% no cruzó los pies; 54% se apoyó en la parte inferior del asiento; el 96% no cruzó las piernas; El 58% no utilizó el respaldo de la silla; 56% doblaron las rodillas por debajo de 90° y pusieron ambos codos sobre la mesa; el 77% no rotó el tronco al momento de escribir y el 50% flexionó la columna cervical. Al final del estudio, se concluyó que más del 50% de los estudiantes evaluados presentaban una postura incorrecta cuando se sentaban frente a los muebles de la escuela (mesa y silla), lo que los hacía sujetos a futuras patologías. o alteraciones en la columna vertebral.

Antecedentes nacionales

Dorregaray, M. (2017) en Lima, Perú, realizó una investigación titulada *“Los hábitos y técnicas de estudio y su relación con el rendimiento escolar en los estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo, UGEL 07 – Chorrillos”* (Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación). Su objetivo de investigación fue analizar y conocer la relación que existe entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar en los alumnos del 4° grado de primaria de la I.E.P Pedro Ruiz Gallo-Chorrillos- UGEL N° 07-Lima. La investigación fue de tipo exploratorio y de diseño transversal-correlacional. La población fue de 2340 alumnos, entre varones y mujeres de los niveles de inicial, primaria y secundaria de la IEP Pedro Ruiz Gallo, y la muestra representativa fue aleatoria intencional siendo integrada por 149 alumnos, de los cuales fueron 69 mujeres y 83 varones. La técnica e instrumento empleado fue el cuestionario y la encuesta. Para el procesamiento de la información se empleó la estadística descriptiva y el coeficiente de Alfa de Cronbach. Concluyendo, que el hábito de estudio está directa y significativamente relacionado con el rendimiento académico de los alumnos en el nivel primario del establecimiento educativo Pedro Ruiz gallo, UGEL 07 - Chorrillos, ($p = 0,000 < 0.05$, rho de Spearman = 0.811 siendo una alta correlación positiva). Por lo tanto, un hábito de estudio apropiado genera un significado adecuado de la tarea, favoreciendo así el rendimiento académico de los alumnos en el nivel primario del establecimiento educativo Pedro Ruiz Gallo.

Domínguez, C. (2018) en Lima, Perú, realizó una investigación titulada *“Hábitos de estudio y rendimiento académico de la Asignatura de Biología en los estudiantes del II Ciclo de Medicina en una universidad particular de Trujillo, 2016”* (Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo). Su objetivo de investigación fue determinar la relación entre los hábitos de estudio y el rendimiento académico de los estudiantes de la Asignatura de Biología

del II Ciclo de la Escuela de Medicina de la Universidad César Vallejo de Trujillo, 2016-2. Su estudio se basó en un enfoque cuantitativo, fue de tipo descriptivo y de diseño correlacional. La población fue de 92 estudiantes de la Escuela de Medicina de la Universidad César Vallejo de Trujillo. La recolección de datos se hizo con el cuestionario hábitos de estudio CASM-85, de Luis Vicuña Perí, que constó de 53 preguntas y separado en 5 dimensiones (forma de escuchar la clase, forma de estudio, preparación de exámenes, resolución de tareas, y acompañamiento al estudio). La técnica que se utilizó fue la encuesta. Concluyendo, que respecto a los hábitos de estudio de los estudiantes que fueron encuestados, el 39.1 % mostraron una tendencia positiva, el 25% una tendencia negativa y el 7% negativa. En cuanto a los resultados académicos obtenidos de acuerdo con el promedio ponderado y extraído de la transcripción de calificaciones del respectivo semestre académico; se obtuvo que, de los encuestados, el 63% presentaron un desempeño regular, mientras que el 28% fue malo, el 7% bueno y el 2% deficiente. Finalmente, con el estudio, se determinó la existencia de una correlación significativa entre el rendimiento académico y los hábitos de estudio, por lo cual, se aceptó la hipótesis general y se rechazó la hipótesis nula.

Matencio, G. (2019) en Lima, Perú, realizó una investigación titulada *“Hábitos de estudio y Rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del SENATI Centro de Formación Profesional San Ramón – 2016”* (Tesis de Maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia. Su objetivo de investigación fue establecer la correlación existente entre los niveles de hábitos de estudio y rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre de SENATI, Centro de Formación Profesional (CFP) San Ramón, durante el año académico

2017-I. La metodología fue bajo un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo y diseño correlacional. La población y muestra estuvo conformada por 71 estudiantes del primer semestre. Las técnicas e instrumentos para la recolección de información fue el inventario de hábitos de estudio CASM-85 Revisión 2014. Concluyendo, que existe una correlación positiva moderada entre los hábitos de estudio y los resultados académicos en el curso de matemáticas para estudiantes en el primer semestre de estudios generales en CFP San Ramón.

Hernández, E. (2017) en Lambayeque, Perú, realizó una investigación titulada *“Propuesta para mejorar el diagnóstico de la lumbalgia inflamatoria en IPRESS categoría i-4 de Chiclayo”* (Tesis de especialidad, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo). Su objetivo de investigación fue descubrir las razones que conllevan a un diagnóstico inoportuno e impreciso de la lumbalgia inflamatoria en pacientes con dolor lumbar crónico, por parte de médicos no especialistas en centros de atención sanitaria del primer nivel de complejidad en la ciudad de Chiclayo. El enfoque de la investigación fue cualitativo (inductivo, interpretativo) y bajo la investigación – acción. Para la recolección de datos, se utilizó como técnica la entrevista a profundidad y como instrumento un cuestionario de preguntas cerradas. Concluyendo que una causa importante de discapacidad es el dolor lumbar, el conocimiento de su cuadro clínico, su conceptualización y su categorización deben ser nuestra misión y nuestra responsabilidad.

Jara, J. y Villacorta, V. (2017) en Lima, Perú, realizaron una investigación titulada *“Factores asociados del dolor lumbar en los internos de terapia física y rehabilitación del Hospital de Rehabilitación del Callao”* (Tesis licenciado, Universidad Católica Sedes Sapientiae). Su objetivo de investigación fue determinar los factores asociados al dolor

lumbar en los internos de terapia física y rehabilitación. Se realiza un estudio de enfoque descriptivo, de tipo transversal, correlacional observacional. La población y muestra fue de 49 internos de terapia física y rehabilitación del Hospital de Rehabilitación del Callao. El instrumento y técnica de recolección de información fue el cuestionario y la encuesta. Concluyendo, que en una alta prevalencia de dolor lumbar 85% (42), siendo la mujer 86% (36) la más afectada. No existe una relación estadísticamente significativa con respecto a los factores asociados con el dolor lumbar. Se destacó una alta prevalencia de dolor lumbar 85% (42), siendo la mujer 86% (36) la más afectada. No existe una relación estadísticamente significativa con respecto a los factores asociados con el dolor lumbar.

2.2. Bases teóricas

Hábitos

El hábito es cualquier comportamiento aprendido (no es innato, no nacemos con ningún hábito) por repetición, que se lleva a cabo de forma regular y automática sin pensarlo, es decir, es un elemento básico del aprendizaje humano.

Según el Diccionario de la Real Academia Española (2003), "el hábito es una actitud o hábito adquirido por actos repetidos, es decir que, al realizar tanta acción determinada, se vuelve repetitivo en el nadie, siempre haciéndolo" (p. 989).

Del mismo modo, Covey, S. (2010) define el hábito de la siguiente manera:

Una intersección del conocimiento representado por el paradigma teórico, que responde qué hacer y por qué, la capacidad es cómo hacerlo y el deseo, la motivación quiere hacer. Para hacer algo un hábito, estos tres elementos son necesarios. Para hablar de hábitos efectivos, es esencial referirse a los tres aspectos,

donde cada uno responde a un área importante, sin descuidar la cohesión e interacción que debe existir en cada uno de ellos (p. 596).

De acuerdo, con la cita anterior. Para la creación de un hábito, se debe de trabajar en las siguientes 3 dimensiones:



Fuente: Covey, S. (2008, p.52)

Figura 1. Dimensiones del hábito

Además, Quelopana, J. (2012) explica que el hábito es un "hábito de hacer algo tan natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudiar sin tener que empezar de nuevo para hacerlo; una persona no nació con hábito; Esto se ha aprendido y aprendido que cada alumno necesita y debe desarrollarlo" (p.761).

Dentro de los hábitos, también se postula en el campo de la psicología con sus representantes, tales como: Piaget, J. (2010) define "hábito es la expresión de una organización inteligente y coextensiva, por otro lado, de cualquier estructura viva" (p.105).

Otro de los grandes representantes es Vygotsky (1934) "Hábitos conceptualizados como comportamientos fosilizados, que son procesos psicológicos automáticos o mecanizados que, debido a su origen antiguo, se repiten millones de veces, siendo completamente mecanizados" (p. 103)

En resumen, creamos hábitos a lo largo del desarrollo de nuestra vida y estos pueden tener un impacto positivo o negativo en cada uno de nosotros.

Hábitos de estudio remoto

Los hábitos de estudio se originan por la acumulación y repetición de actos que se orientan a mejorar nuestra manera de estudiar, debido a que, mientras se estudia de una forma regular y organizada, en el mismo tiempo y lugar, podemos echar raíces en el hábito de estudiar.

El estudio viene a ser un proceso consciente e intencionado que necesita de tiempo y esfuerzo; eso implica la conexión con el contenido, lo que quiere decir que, comprende la obtención principios, hechos, procedimientos, conceptos y relaciones que se tienen en un determinado contexto. Poves, M. (2001) nos dice que el hábito de estudio "es una acción que se realiza todos los días aproximadamente a la misma hora, la repetición de este comportamiento con el tiempo genera un mecanismo inconsciente" (p.72). Para Rondón, C. (2001), los hábitos de estudio son "los comportamientos que el alumno manifiesta regularmente antes del acto de estudiar y que repite constantemente" (p.56).

Asimismo, Negrete, J. (2009) señala que los hábitos de estudio:

Forman parte de la estructura humana, son aquellas actividades o experiencias que se realizan constantemente para un mayor beneficio en la actividad del alumno; En primer lugar, el aprendizaje es un proceso de capacitación, si se está realizando algún estudio, también es para la mejora de todos. Obstáculos cognitivos, externos e internos, para llevar a cabo la tarea, es necesario tener un hábito de estudio; Alguien que tiene un buen hábito de estudio significa saber cómo manejar el tiempo, mejorar la concentración y la memoria, leer notas, escribir temas e informes, tomar

exámenes, hacer informes orales, mejorar la motivación escolar y las relaciones interpersonales. Como los malos hábitos de estudio limitan la posibilidad de que los métodos de enseñanza obtengan mejores resultados, los hábitos de estudio deben comenzar desde las primeras etapas de la escuela (p.34).

De la misma forma, Belaunde Trelles, citado por Ccencho y Vargas (2011) sostiene que el concepto de hábitos de estudio:

Se refiere al modo cómo el individuo se enfrenta cotidianamente y a su qué hacer académico. Es decir, a la costumbre natural de procurar aprender permanentemente, lo cual implica la forma en que el individuo se organiza en cuanto a tiempo, espacio, técnicas y métodos concretos que utiliza para estudiar (p.45).

Con lo indicado anteriormente, estamos seguros que para obtener buenos hábitos de estudio es importante la enseñanza y ejercitación, así el profesor con su pericia docente instruirá a sus alumnos a aprender, primero a mover su energía psicológica fortificando su beneficio por el conocimiento y la importancia del mismo mediante conocimientos y enseñanzas para la vida. Generando espacios para que el alumno revele su mejor horario de estudio.

Cabe destacar, que Martínez, V., Pérez, O. Y Torres, I. (2013) definen a los hábitos de estudio como “La práctica constante de las mismas actividades; se requiere de acciones cotidianas, las cuales serán con el tiempo un hábito afectivo siempre y cuando sean asumidas con responsabilidad, disciplina y orden” (p.58).

Según las aportaciones de los autores, se obtiene que los hábitos de estudios son procesos que se adquieren mediante la práctica constante. Esta práctica se ve mejorada si se

realiza en el mismo lugar y a la misma hora, y esto hace que se vayan formando ciertos hábitos, por lo que se concluye que los hábitos son adquiridos por la persona.

Formación de hábitos de estudio

Los hábitos de estudio se adquieren a base de perseverancia y persistencia, con organización física y mental para lograr, de forma efectiva, un determinado fin. Ahora bien, para que un estudiante mejore su atención y concentración es necesario que éste acepte voluntariamente que quiere estudiar. Por consiguiente, es necesaria la planificación del trabajo escolar, si es que, se quiere ser un estudiante efectivo.

Para la formación de un hábito, es necesaria la práctica; pero, la práctica no conlleva al aprendizaje. Conocer si lo que se está haciendo es correcto o incorrecto alienta a un individuo a cambiar de comportamiento para lograr mayor efectividad en su estudio.

Asimismo, Mira, Y. y López, E. (2000) indican que:

El profesor debe presentar a sus alumnos la práctica dirigida, es decir, que el estudio debe estar bien orientado, es decir, hacerles ver en todo momento los objetivos que pueden lograr con su actividad, y que entienden el objetivo del estudio, ya que es sin orientación es estéril. El estudio no puede motivar al estudiante si no sabe por qué y por qué lo hace (p.116).

En este sentido, Vásquez (1986) señala que:

Si un educador tiene la intención de crear y mantener técnicas y hábitos de estudio en sus alumnos, solo tiene lo que la escuela tiene para que los hábitos considerados buenos o útiles se adquieran y el alumno tenga reforzado entre lo que se encuentra: material de

estudio bien diseñado y organizado y buena voluntad, el deseo de enseñar y el afecto del maestro (p.99).

Del mismo modo, Correa, M. (1998), señala que:

La escuela, la formación de hábitos de estudio tiene debilidades, ya que muchos docentes tienen poco conocimiento y no tienen las herramientas necesarias, especialmente en el nivel secundario, los programas no contienen objetivos ni preguntas. Los hábitos de estudio son tan importantes como lo son, por lo que los maestros no tienen los recursos para ayudar con esta capacitación; lo consideran extremadamente importante para el futuro del estudiante (p.76).

De acuerdo con las citas anteriores, la formación de hábitos de estudio requiere un proceso de enseñanza y ejercicio, de modo que el maestro, a través de la práctica educativa, enseñará a sus alumnos a aprender primero y a movilizar continuamente energía psicológica, logrando fortalecer su interés por el conocimiento, y su importancia a través del conocimiento y las lecciones que el estudiante usa y sirve.

Crea espacios para que el alumno descubra su mejor momento de estudio. Enseñe cómo desarrollar horarios de estudio, usar el tiempo libre, combinar momentos de distracción con los de estudio y demostrar que la organización del tiempo resulta beneficiosa, pudiéndose realizar más actividades y con más ganancias.

Motivar, enseñar y demostrar la lectura como una estrategia, proceso y método que permite aprender sobre ciencia y cultura, así como proporcionar espacios para la diversión, el entretenimiento y la comunicación.

Empoderar e incentivar el interés científico por medio de experimentos, logrando demostrar la teoría establecida con la aplicación práctica, haciendo preguntas permanentes y

dando respuesta a todas sus preguntas, alentando al estudiante a preguntar y no quedarse nunca con sus dudas, ya que otra forma de aprender es preguntando; aprenda a basar sus reclamos con argumentos válidos.

Ventajas hábitos de estudio

La formación de hábitos de estudio genera ventajas para el alumno o la persona que los desarrolla. Según Quinteros, L. (2003):

1. La motivación y el aprendizaje; se deben tener bien claros los objetivos de aprendizaje para aumentar la motivación, que se define como la fuerza interna que nos impulsa a alcanzar una meta.
2. Cómo y por qué administrar el tiempo; para cumplir con las metas y objetivos que tengamos, debemos de aprovechar de una mejor organización de cada uno de nuestros días, para ello podemos contar con el apoyo de una agenda diaria o de un horario semanal, solo así aprenderemos de una forma significativa.
3. Importancia de la concentración; es de importancia controlar su mente para solo poder pensar en la actividad que se viene desarrollando.
4. Cómo desarrollar una memoria completa; involucra la comprensión antes de memorizar y comienzan a organizar su material de estudio, ya sean apuntes o textos.
5. Cómo leer y estudiar para aprender; Adopte métodos de lectura activos que permitan una comprensión y un aprendizaje significativos utilizando ciertos métodos: ubique las ideas principales de un texto subrayando y escribiendo sus propias palabras y las de los demás.

6. Importancia de los apuntes de clase; en este punto tomamos el proceso de escuchar, pensar y escribir.
7. Cómo aprobar los exámenes y aprender de ellos; sea puntual, organice sus ideas escribiendo claramente y, sobre todo, prepárese lo suficiente; también es importante que lo tome como una experiencia y que, al aprender de ellos, aprenda a aprender.
8. Cómo y por qué aprender a escribir; Escriba de manera clara, concreta, ordenada y original para que pueda comunicarse con los demás.

Con base en los beneficios de los hábitos de estudio a distancia y las habilidades organizativas, son un comienzo importante en el camino hacia el éxito. Con estas habilidades desarrolladas, trabajará de manera más eficiente y experimentará menos estrés en el proceso.

Dolor lumbar

El dolor lumbar normalmente suele asociarse con enfermedades de estructuras vertebrales o paravertebrales. También se le conoce con otros términos como: lumbago, dolor de espalda, dolor de la espalda baja y dolor en la zona baja de la espalda. El lugar en el que se produce el dolor en la columna lumbar viene a ser un determinante importante. Frecuentemente, se tiene un mecanismo complejo de dolor, en el que las lesiones que ocasionan el dolor se ubican en distintos tipos de estructura entorno a la zona lumbar. Tal como señala Kucharz, E. (2016) que define la lumbalgia como “Un síndrome causado por diferentes causas, tiene un cuadro clínico diverso” (p. 399).

De acuerdo Leyva, E., Martínez, J., Meza, J., Martínez, A., y Cernaqué, C. (2011) señalan que el dolor lumbar es:

Aquel dolor localizado entre el límite inferior de las costillas y el límite inferior de las nalgas, cuya intensidad varía en función de las posturas y de la actividad física. Es un dolor generalmente mecánico, suele acompañarse de una limitación con dolor del movimiento y puede asociarse o no a dolor referido o irradiado (p.42).

El dolor lumbar es una de las dolencias que más consultas presenta en hospitales tanto para las áreas de medicina, traumatología y rehabilitación física. El dolor lumbar presenta una prevalencia muy alta a nivel mundial provocando bajas laborales, ausentismo e incapacidad. Se presume que entre el 70 y el 85% de las personas lo padecen en algún momento de su vida, con un ascenso entre los 45-59 años, aunque solo un 14% sufrirá un episodio que durará más de 2 semanas (Arias, J., 1995, p. 372).

El dolor lumbar, según el tiempo de evolución, se puede clasificar como dolor crónico, dolor agudo y dolor subagudo, que tienen una duración mayor a 12 semanas, menor a 6 semanas y un lapso de tiempo entre estos 2 últimos periodos, respectivamente.

Las principales manifestaciones clínicas del dolor lumbar son dolor local o irradiado que no disminuye en reposo, la dificultad para moverse impide que el paciente se pare o camine, espasmos musculares, dolor durante la flexión de la columna vertebral, el área afectada presenta dolor durante el manejo. Según Pérez, G. (2000, p. 34):

1. **Dolor lumbar agudo:** tienen un tiempo de desarrollo de menos de 4 semanas, en algunos casos no superan las 2 semanas o incluso una semana de desarrollo.
2. **Dolor lumbar subagudas:** tienen un tiempo de desarrollo entre 4 y 12 semanas, en algunos casos, pueden durar entre la semana y las 7 semanas.
3. **Dolor lumbar crónico:** tienen un tiempo de evolución de más de 3 meses o, en casos específicos, superan las 7 semanas de evolución.

De acuerdo con las citas anteriores, el dolor lumbar es causado por el síndrome músculo esquelético. Esta desventaja de la columna vertebral viene a ser una alteración anatómica o funcional que ocasiona limitación, dificultad o impedimento, de manera temporal o permanente, del desempeño de las actividades profesionales de una persona.

Factores que influyen en la postura dentro del aula de clases

Tenemos que los principales factores que influyen en la postura escolar, de acuerdo con Martínez (2011) son:

1. Hábitos inadecuados
2. Fatiga horaria
3. Mobiliario escolar
4. Otros (carga de peso de la mochila, etc.).

Hábitos inadecuados

Martínez, P. (2011) menciona que: “La postura corporal inadecuada es una condición originada por incorrectos hábitos relacionados con la postura del cuerpo y que se reproducen con alta frecuencia en la vida cotidiana de las personas” (p.160).

Para Vinueza, I. (2013) nos dice que: “El periodo de 10 a 14 años es, el periodo en el que se debería encaminar los programas de prevención y diagnóstico, pero sobre todo en el ambiente escolar donde el niño pasa la mayoría de su tiempo” (p.24).

Finalmente, se les debe de inculcar a los estudiantes, en edad temprana, buenos hábitos de estudio, debido a que en esa edad aún es posible corregir algunos hábitos incorrectos que puedan estar adoptando, a fin de prevenir de que a futuro sufran de alguna patología postural.

Fatiga horaria

“Los jóvenes son una de las poblaciones que pasan más cantidad de horas en sedestación, entre el 60 y el 80 % de la jornada escolar” (Quintana, E., 2003, p.154). Produciendo en el joven, fatiga mental y física, al final de las clases; que a su vez los hace vulnerables a tener posturas inadecuadas ya sea por cansancio o por dolor (Martínez, P., 2011).

Mobiliario escolar: El mobiliario escolar también causa lesiones en la columna vertebral. Como señala Manrique, (2016) "Entre los principales factores asociados con la presentación de lesiones musculoesqueléticas se encuentran el estilo de vida sedentario, los malos hábitos posturales, el sobrepeso en las mochilas y el mobiliario escolar inadecuado, estos dos esta última se considera como las principales causas de dolor de espalda en los estudiantes (p. 70). Quintana, E. (2003) nos dice que para el diseño de mobiliario escolar hay que tener en cuenta las dimensiones de las personas que lo utilizaran, adolescentes y niños. La aplicación de estos criterios antropométricos tiene dificultades, debido a que es una población que tiene dimensiones diferentes por edad y por en el mismo grupo de edad. "El hecho de que niños o jóvenes de diferentes edades y tamaños usen el mismo tipo de muebles afecta las posturas que adoptan y las adaptaciones que hacen" (López, B. y Cuesta, A., 2007, p.152).

López, B. y Cuesta, A. (2007, p.152) justifican, por 2 razones, la importancia que tiene un adecuado mobiliario escolar:

1. A un corto plazo, el incremento en la comodidad y el bienestar obtenido por el diseño correcto da como resultado un mejor desempeño de las tareas realizadas en el entorno escolar.

2. A un largo plazo, resulta de importancia dar comodidad y facilitar la postura fisiológica a las personas en crecimiento, a fin de prevenir que posteriormente desarrolle defectos de postura y algunas patologías.

Estos factores influyen en la postura de clase y muchos de ellos están relacionados con el dolor lumbar, que se clasifica como intrínseco y extrínseco. Los factores intrínsecos son los de la persona, como el sexo, la edad, los estilos de vida, la hipermovilidad, el umbral del dolor, etc. Los factores extrínsecos están relacionados con el entorno en el que opera la persona y genera dolor relacionado con factores intrínsecos, como sus propias actividades, disminución de la actividad física, objetos en movimiento, movimientos forzados, entre otros.

Síndrome doloroso relacionado con mala postura

Dentro del síndrome doloroso en relación a la mala postura de acuerdo con Kisner, C. y Allen, L. (2005.p.435) tenemos:

Tipos de dolor lumbar

Según el tiempo de duración:

1. **Dolor agudo:** Se define generalmente como un dolor de menos de 6 meses de duración para el que se puede identificar una patología subyacente. El dolor agudo se siente en respuesta a una lesión tisular real o posible que se resuelve cuando se resuelve la lesión o pasa.
2. **Dolor crónico:** Persiste más allá del tiempo normal para la reparación de un tejido. Las situaciones de dolor crónico suelen ser el resultado de la activación de respuestas psicológicas o neurológicas disfuncionales que hacen que el individuo continúe

experimentando la sensación de dolor incluso cuando no hay ningún estímulo lesivo ni peligroso. (Cameron, 2009, pp.49-50)

Según su origen:

1. **Cutáneo:** estructuras superficiales de la piel y tejido subcutáneo
2. **Somático profundo:** huesos, nervios, músculos y tejidos de sostén de estas estructuras.
3. **Visceral:** órganos internos

Topográficamente:

1. **Dolor localizado:** confinado al lugar de origen
2. **Dolor radiado:** se extiende a partir del lugar de origen
3. **Dolor referido:** se percibe en una parte del cuerpo distante al lugar de origen
4. **Dolor proyectado:** transmitido a lo largo de la distribución de un nervio. (Martínez, M., Pastor, j. y Senda, F., 1998, p.23).

El tipo de dolor se cataloga de acuerdo a su gravedad. Es por ello, que el lumbago es la manera coloquial en que se conoce a la lumbalgia. El cual es un dolor que se sitúa en la zona lumbar, de la parte de la espalda ubicada entre la zona del glúteo y las últimas costillas, ocasionada por alteraciones en las estructuras que forman parte, a ese nivel, de la columna vertebral, tales como vertebrae, discos vertebrales, ligamentos y músculos.

Importancia del mobiliario escolar adecuado sobre la postura silla escolar

Nordin, M. y Frankel, V. (2004) nos dicen que: "Una buena postura sentada se caracteriza por un esfuerzo muscular mínimo, obtenido con un soporte adecuado para los reposabrazos, el respaldo, el asiento y los reposapiés" (p .441). Estos muebles incluyen:

Brazo:

La importancia de los reposabrazos a menudo se subestima. Un reposabrazos descarga la cintura escapular, que es una construcción móvil suspendida de la columna por ligamentos y músculos. Dado que el peso de las extremidades superiores es del 10% del peso corporal, que es considerable. (Nordin y Frankel, 2004, p.441)

Para Miralles R. (2007), los reposabrazos regirán la actividad muscular del cuello y los hombros.

“En sillas sin reposabrazos, las extremidades superiores se colocan sobre la mesa, cruzadas frente al pecho o sobre las rodillas" (Nordin y Frankel, 2004, p.441).

Espalda

El respaldo garantiza la estabilidad de un cofre vertical. Sin embargo, en una posición sentada prolongada, la prevención de la cifosis lumbar parece ser la función más importante de un respaldo.

La función de un soporte lumbar es ejercer una fuerza firme sobre la parte superior de la pelvis y la parte inferior de la espalda para evitar la inclinación de la columna hacia la cifosis. Este soporte no debe ser más alto que el borde inferior de los omóplatos. Debido a que la columna torácica es bastante rígida (costillas) y una espalda alta, empuja los omóplatos hacia adelante, cancelando la acción del soporte lumbar y evitando el estiramiento de los hombros y la rotación hacia la derecha o hacia la izquierda.

La ausencia de un respaldo, como cuando se está sentado en un taburete, siempre produce una forma de "C" en la columna. (Nordin y Frankel, 2004, p. 442-443).

Asiento

El peso del tronco, la cabeza y parte de las extremidades superiores está soportado casi en su totalidad por las tuberosidades isquiáticas.

En un asiento horizontal, la fricción de las tuberosidades isquiáticas siempre aumenta, esta fricción puede eliminarse completamente mediante un ángulo moderado del asiento, y este ángulo entre el respaldo y el asiento es óptimo entre 90 y 95 grados. (Nordin y Frankel, 2004, p.443).

Mesa de la escuela

"La silla y la mesa constituyen los elementos esenciales del confort académico" (Viel y Esnault, 2001, p.43).

Una silla es importante para una buena postura, pero cuando se termina de leer y escribir, la altura y la inclinación del escritorio o la mesa juegan un papel importante.

Sin embargo, leer con el tronco en posición vertical requiere una fuerte flexión de la columna cervical, que no puede durar mucho. También en esta posición, la distancia de lectura es 28 más de 25 o 35 cm (la altura de la mesa debe coincidir aproximadamente con el nivel de los codos). Por lo tanto, los niños y los adultos siempre se inclinan hacia adelante con la columna (Nordin y Frankel, 2004, pp. 444-445).

De acuerdo con Snijders et al. (1990) citado por Nordin y Frankel (2004, p. 445) nos dice que: "Una inclinación apropiada del escritorio es de 12 ° (Figura 6C) porque en un ángulo mayor, el papel podría deslizarse sobre el otro papel debajo del mismo. Además de ser inapropiado para soportar las extremidades superiores".

2.3. Definición de términos básicos

Dolor: Sensación sensorial o emocional desagradable asociada con el daño potencial del tejido o descrito en términos de tal daño. El dolor es subjetivo y está presente mientras el individuo diga que algo duele (Arias, J., 1995, p.372).

Dolor de espalda: Es una molestia caracterizada por una sensación de tensión o rigidez muscular ubicada en la parte posterior del tronco. Los expertos médicos indican que es más común en la zona lumbar o la zona lumbar, concentrándose entre el borde inferior de las costillas y el área glútea. Esta es una de las principales razones para buscar atención médica (Ehrlich, G., 2003, p. 671).

Dolor lumbar: Es una subcategoría del dolor de espalda, se refiere al segmento lumbar de la columna vertebral y es una de las quejas musculoesqueléticas más comunes en humanos (Burgos, R., y Braun J., 2012, p. 487).

Hábito: Es un hábito hacer algo tan natural, el hábito de estudiar es la práctica de estudiar sin tener que comenzar a hacerlo nuevamente; una persona no nació con hábito; Esto se ha aprendido y aprendido que cada estudiante necesita y debe desarrollarlo (Quelopana, J., p. 45).

Hábitos de estudio: Es una acción que tiene lugar todos los días aproximadamente a la misma hora, la repetición de este comportamiento con el tiempo genera un mecanismo inconsciente que lo hace más fácil y más efectivo. El alumno organiza su tiempo y espacio; aplique técnicas y métodos concretos que use para estudiar, luego use estos aspectos para adquirir hábitos (Poves, 2001, p. 98).

Lumbago: Es una forma de nombrar comúnmente el dolor lumbar, es el dolor que se manifiesta en la región lumbar, es causado por alteraciones de las estructuras que forman la columna vertebral, los discos espinales, los músculos, los ligamentos y las vértebras. Se estima que alrededor del 80% de la población sufrirá este tipo de dolor en algún momento de su vida, siendo principalmente leve (<http://www.srreumatologia.com/images/19>).

Postura: composición de posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento. La columna representa un elemento principal en la búsqueda de una postura corporal correcta en la población escolar, ya que es una estructura muy vulnerable y susceptible de alteración (Morente, M., 2008, p. 163).

Capítulo III

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

Es de tipo de correlacional descriptiva. Hernández, Fernández y Baptista (2010) confirman.

En el tipo de encuesta descriptiva, se describen los eventos presentados en el momento de la recopilación de datos y los hechos o la situación encontrados, y también es correlativo ya que la relación entre dos o más variables a la vez se determina y se basa en el estudio de una sola muestra de investigación (p. 153).

Según Gómez (2006, p. 65), argumenta que los estudios descriptivos intentan especificar las características, propiedades y aspectos importantes que quedan para el análisis.

La investigación fue de un método cuantitativo, dado que el camino cuantitativo "Es apropiado cuando queremos estimar el tamaño o la ocurrencia de fenómenos e hipótesis de

prueba; donde los datos están en forma de números (cantidades) y, por lo tanto, su recolección se basa en la medición" (Hernández y Mendoza, 2018, p.6).

En este orden, responde a un estudio de nivel de correlación que, según este tipo de estudio, tiene el objetivo de "Evaluar la relación entre dos o más conceptos, categorías o variables". (Gómez, 2006, p. 67). Por lo tanto, este nivel de correlación descriptivo describe las variables del estudio y su correlación con ellas.

3.2. Diseño de investigación

El diseño del presente estudio corresponde a un tipo transversal no experimental.

En el caso de la investigación no experimental; Hernández, Fernández y Baptista (2010), refieren:

En el estudio no experimental, no se genera ninguna situación, pero se observan las situaciones existentes, pero no causadas internacionalmente por el investigador. En la investigación, las variables están presentes y no se manipulan; no hay control porque han sucedido, así como sus efectos o consecuencias (p. 149).

El diseño de correlación define el grado de relación o asociación entre dos o más variables, y luego, usando pruebas de hipótesis correlacionadas y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la relación.

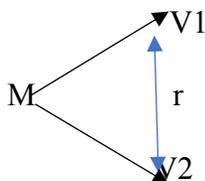
Este tipo de investigación es correlativa y trata de determinar el grado de relación entre las variables. Bajo este diseño, las dos variables se describen por primera vez y, en segundo lugar, se aplica un diseño correlacionado para ver si existe una relación entre las dos variables.

Cuando se trata de diseño de correlación; Hernández, Fernández y Baptista (2010) se refieren a el diseño correlacional define el grado de relación o asociación entre dos o más

variables, y luego, a través de pruebas de hipótesis correlacionadas y la aplicación de técnicas estadísticas, se estima la relación.

Este tipo de investigación es correlativa y tiene como objetivo determinar el grado de relación entre las variables. Bajo este diseño, las dos variables se describen por primera vez y, en segundo lugar, se aplica un diseño correlacionado para ver si existe una relación entre las dos. En los diseños de correlación de sección transversal, los efectos ya ocurrieron en la realidad u ocurren durante la investigación, y el investigador los observa y los informa. El diseño transversal correlacional describe las relaciones entre dos o más categorías, conceptos o variables en un momento dado, ya sea en términos de correlación o en términos de causa y efecto.

La estructura se representa de la siguiente manera:



Denotación:

M: Muestra de investigación

V1: Hábitos de estudio remoto

V2: Dolor lumbar

r: Relación de variables.

3.3. Población y muestra de la investigación

Población

Balestrini (2006) define a la población como "Un conjunto limitado o infinito de personas, casos o elementos que tienen características comunes" (p.137). La población de la encuesta actual es de un tipo disponible, como señala Arias (2006):

La población disponible, también llamada población muestreada, es la parte finita de la población objetivo que realmente se alcanza y de la cual se toma una muestra representativa. El tamaño de la población disponible depende del tiempo y los recursos del investigador (p.24).

La unidad de análisis que sirve de base para la definición de la población de investigación, donde el universo está formado por 68 estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, tal como se indica en la tabla adjunta.

Tabla 3

Población de estudiantes según sexo del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública

Maestría en Gestión Pública Ciclo I	Estudiantes		Total
	Hombres	Mujeres	
Total	36	32	68

Fuente: Elaboración propia.

Muestra

"La muestra consiste en un subgrupo de la población, donde tienen las mismas características, por lo tanto, tienen las mismas posibilidades de ser seleccionados para el estudio" (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, p. 41).

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) mencionan:

El muestreo probabilístico es esencial en el diseño transversal, tanto descriptivo como correlacional, donde se buscan estimaciones de las variables de población. Estas variables se miden y analizan con pruebas estadísticas en una muestra, donde se supone que es probabilístico y todos los sujetos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados (p. 149).

Balestrini (2006) señala que: “Una muestra es una parte representativa de una población cuyas características se deben producir con la mayor precisión posible. (p.141)

Por lo tanto, la muestra óptima fue 68 estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, siendo una muestra censal.

Muestreo

El tipo de muestreo que se utilizó fue el no probalístico por conveniencia.

3.4. Técnicas para la recolección de datos

Según Fidias, A. (2006) "Las técnicas de recopilación de datos son diferentes formas de obtener información" (p.11).

En este estudio, la tecnología utilizada para la recopilación de datos fue la encuesta y la revisión de documentos.

Según Balestrini (2006) la encuesta es:

Considerado como un medio de comunicación básico y escrito, entre el entrevistador y el encuestado, facilita la traducción de los objetivos y variables de la encuesta a través de una serie de preguntas muy especiales, previamente preparadas cuidadosamente, que pueden analizarse en relación con los problemas estudiados (p.138).

3.4.1. Descripción de los instrumentos

Para conocer el vínculo entre el hábito de estudios y el dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, se aplicará una investigación, a través de un cuestionario estructurado con preguntas cerradas, de varias respuestas con cinco opciones.

El instrumento de recolección de datos utilizado en esta investigación fue el cuestionario utilizado en la selección de estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo. Según Arias, F. (2006) define que:

El cuestionario es la modalidad de investigación realizada en forma escrita a través de un instrumento o formato en papel que contiene una serie de preguntas. Esto se denomina auto cuestionario administrativo, ya que debe ser completado por el encuestado sin la intervención del entrevistador (p.74).

Es la encuesta, que se asigna de acuerdo con la información buscada, un valor entre 1 y 5, en la columna de calificación en el cuestionario para cada pregunta. La escala de calificación será la siguiente: (1) Nunca; (2) A veces; (3) Regularmente; (4) Casi siempre y (5) Siempre.

El protocolo para la aplicación del estudio siguió las siguientes recomendaciones antes de la aplicación del estudio:

1. La solicitud de permiso dirigido a la Universidad César Vallejo para la aplicación del instrumento en los estudiantes del I ciclo.
2. Se aplicó la encuesta al grupo de estudiantes y se les agradeció a los estudiantes por su cooperación.

3. Se realizó el análisis cuantitativo de los datos obtenidos a través de la encuesta para poder representar a través de la estadística descriptiva y tablas.

Por lo tanto, los instrumentos más importantes utilizados para recopilar información fueron: el cuestionario, los registros bibliográficos y el software estadístico SPSS 21.

3.4.2. Validez y confiabilidad de instrumentos

La validez, así como la confiabilidad del instrumento de recolección de datos, se implementó teniendo en cuenta los criterios propuestos en toda investigación científica y académica que van de la mano con las pautas y procedimientos establecidos en un estudio riguroso y objetivo.

Validez

Según Bernal (2014), "Un instrumento de medición es válido cuando mide para qué está destinado" (p.124). Es importante tener en cuenta que dicha validación estará sujeta a evaluación por parte de expertos que determinarán su evaluación de la recopilación de información. Por lo tanto, el profesional que evalúa a un metodólogo y un experto está en relación con el límite de la investigación y responde a los requisitos propuestos en la escuela de investigación.

La validez del estudio fue dada por al menos tres expertos, que deben tener reconocida experiencia y prestigio profesional.

Tabla 4

Validez de contenido según los jueces expertos de los instrumentos: hábitos de estudio remoto y dolor lumbar

Nombres del experto	Opinión de aplicabilidad
Mg. Bustillos Borja Ruben Hernan	Favorable
Mg. Zárate Bocanegra Jhony Alex	Favorable
Mg. Ramos Díaz Nicolas Neil	Favorable

Fuente: Elaboración propia.

En la tabla adjunta se aprecia, de acuerdo con la opinión de aplicabilidad emitido según la especialidad del juez experto que el instrumento de referencia: hábitos de estudio remoto, es aplicable. Asimismo, en la tabla adjunta se observa, de acuerdo con la opinión de aplicabilidad emitido según la especialidad del juez experto, que el instrumento de referencia: dolor lumbar, es aplicable.

Confiabilidad

Según Hernández, Fernández y Baptista (2006) "La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida a la misma sustancia da resultados iguales y puede determinarse por diferentes técnicas" (p. 200).

En la investigación, la confiabilidad del instrumento se aplicará con el método de división de mitades, el mismo que consiste en dividir los artículos de manera uniforme y extraña, con el mismo hecho de que solo habrá una aplicación del cuestionario.

Para este valor se utilizarán las siguientes fórmulas: coeficiente de correlación de pares de Pearson entre objetos pares e impares.

$$r_{\frac{1}{2}/\frac{1}{2}} = \frac{n \sum xy - \sum x \sum y}{\sqrt{n \sum x^2 - (\sum x)^2} \sqrt{n \sum y^2 - (\sum y)^2}}$$

Coefficiente de Spearman – Brown para la correlación a prueba entera.

$$r_{SB} = \frac{2r_{\frac{1}{2}/\frac{1}{2}}}{1 + r_{\frac{1}{2}/\frac{1}{2}}}$$

Con el propósito de establecer la confiabilidad del instrumento mediante la prueba de dos mitades, se realizó una elaboración propia, encontrándose el siguiente resultado:

Confiabilidad del instrumento hábitos de estudio remoto

Tabla 5

Prueba de dos mitades del instrumento hábitos de estudio remoto

Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,726
		N de elementos	5 ^a
	Parte 2	Valor	,828
		N de elementos	4 ^b
N total de elementos			9
Correlación entre formularios			,845
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,916
	Longitud desigual		,917
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,907

a. Los elementos son: Item1, Item2, Item3, Item4, Item5.

b. Los elementos son: Item5, Item6, Item7, Item8, Item9.

En la tabla adjunta se aprecia que el coeficiente de Spearman-Brown tanto en su longitud igual (0,916) y desigual (0,917) muestran una fuerte correlación; de igual modo, el valor del Coeficiente de dos mitades de Guttman es alto (0,907). Por tanto, esta información indica, a la luz de la elaboración propia, que los datos obtenidos a través de este cuestionario son consistentes; es decir, que tienen precisión o repetitividad en las puntuaciones de prueba, las cuales además de ser confiables son precisas.

En relación al instrumento dolor lumbar, también se obtuvo el siguiente resultado:

Tabla 6

Prueba de dos mitades del instrumento dolor lumbar

Alfa de Cronbach	Parte 1	Valor	,861
		N de elementos	3 ^a
	Parte 2	Valor	,829
		N de elementos	3 ^b
	N total de elementos		6
Correlación entre formularios			,810
Coeficiente de Spearman-Brown	Longitud igual		,895
	Longitud desigual		,895
Coeficiente de dos mitades de Guttman			,880

a. Los elementos son: Item1, Item2, Item3.

b. Los elementos son: Item4, Item5, Item6.

En la tabla adjunta se aprecia que el coeficiente de Spearman-Brown tanto en su longitud igual (0,895) y desigual (0,895) muestran una fuerte correlación; de similar manera, el valor del Coeficiente de dos mitades de Guttman es alto (0,880). Por tanto, la información indica, a la luz de la elaboración propia, que los datos obtenidos a través de este cuestionario son consistentes; es decir, que tienen precisión o repetitividad en las puntuaciones de prueba, las cuales además de ser confiables son precisas.

En este orden de ideas, Valencia (2015) señala que "el procedimiento de confiabilidad fue demostrar que el instrumento es confiable, es decir, digno de credibilidad. Para este propósito, se utiliza el procedimiento de revisión o para calcular el coeficiente alfa de Cronbach" (p.252). Fórmula para usar:

Consistencia interna Alfa de Cronbach

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t^2} \right]$$

El procedimiento de solicitud consiste en medir la consistencia interna de los instrumentos de recolección de datos que toman valores entre 0 y 1. Cuanto más cercano al número 1, mayor es la confiabilidad del instrumento subyacente (Hernández, 2014, p.295) con la aplicación estadística SPSS 25. Cómo la fórmula determina el grado de consistencia y precisión.

Asimismo, la elaboración propia permitió determinar el coeficiente de confiabilidad del instrumento, tal como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 7

Coefficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de hábitos de estudio remoto según elaboración propia

Dimensiones y variable	N de casos validos	Alfa de Cronbach	N de elementos
Posturas físicas al estudiar	15	,726	5
Mobiliarios de estudio	15	,828	4
Hábitos de estudio remoto	15	,882	9

Fuente: elaboración propia

En la tabla se observa que el coeficiente de confiabilidad obtenido fue para hábitos de estudio remoto (0.882), mientras que, para las dimensiones: posturas físicas al estudiar (0.726) y mobiliarios de estudio (0.828). Por tanto, el instrumento muestra a través de sus resultados un coeficiente alfa de Cronbach alto.

Asimismo, se determinó el coeficiente alfa de Cronbach para la variable dolor lumbar, tal como se muestra en la tabla adjunta:

Tabla 8

Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach de dolor lumbar según elaboración propia

Dimensiones y variable	N de casos validos	Alfa de Cronbach	N de elementos
Dolores en la zona lumbar de la espalda	15	,892	2
Entumecimiento de las piernas	15	,698	2
Dificultad para caminar	15	,741	2
Dolor lumbar	15	,908	6

Fuente: elaboración propia

En la tabla se observa que el coeficiente de confiabilidad obtenido fue para dolor lumbar (0.908), mientras que, para las dimensiones: dolores en la zona lumbar de la espalda (0.892), entumecimiento de las piernas (0.698) y dificultad para caminar (0.741). Por tanto, el instrumento muestra a través de sus resultados un coeficiente alfa de Cronbach muy alto.

3.4.3. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos

Según Valencia (2015), el procedimiento y análisis de los datos "consiste en control de calidad, ordenamiento, clasificación, tabulación y gráficos de datos"(p.252).

En este orden de ideas, para implementar los instrumentos de recolección de datos, se obtuvo el permiso de la Universidad César Vallejo.

Posteriormente, los encuestados incluidos en la muestra, compuestos por estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, recibieron una recopilación de información sobre el tema de investigación, que fue preparada y evaluada para obtener una recopilación adecuada de datos que se representarán gráficamente. Esto se hace usando la escala Likert. Escala Likert según Hernández (2014) "Consiste en un conjunto de

artículos presentados en forma de declaraciones para medir la reacción de la sustancia en tres, cinco o siete categorías " (p.238). Bueno, para cada pregunta en el cuestionario, el encuestado debe responder de acuerdo con las escalas 1 a 5:

1. Nunca
2. A veces
3. Regularmente
4. Casi siempre
5. Siempre

Una vez que se valida el procedimiento, se aplicará a la muestra y recopilará información sobre cada tema que se esté estudiando. Luego, se crea una base de datos a través de la VERSIÓN 24 de SPSS para obtener tablas de frecuencia o histogramas para cada pregunta y, por lo tanto, presentar los resultados, lo que permite una mejor comprensión y comprensión de ellos.

Para probar la hipótesis de la investigación, se utilizaron estadísticas de inferencia con los coeficientes de correlación de Spearman para luego realizar el análisis de correlación de las variables antes de la estimación estadística descriptiva correspondiente y se consideraron en dos niveles de tratamiento para cada una de las variables.

Finalmente, la estrategia visual es explorar el grado de correlación entre las variables en las hipótesis a través de un diagrama de dispersión. Según los resultados, la base de datos fue creada y aplicada al siguiente procesamiento estadístico:

1. Coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach.
2. Tabla de frecuencias o histogramas donde se requieren indicadores para las dos variables.

3. Test Prueba de correlación de Spearman.
4. Tabla para la tabulación de datos se realizó con el software SPSS 24 para validar, procesar y probar hipótesis.

Capítulo IV

4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Presentación e interpretación de resultados en tablas y figuras

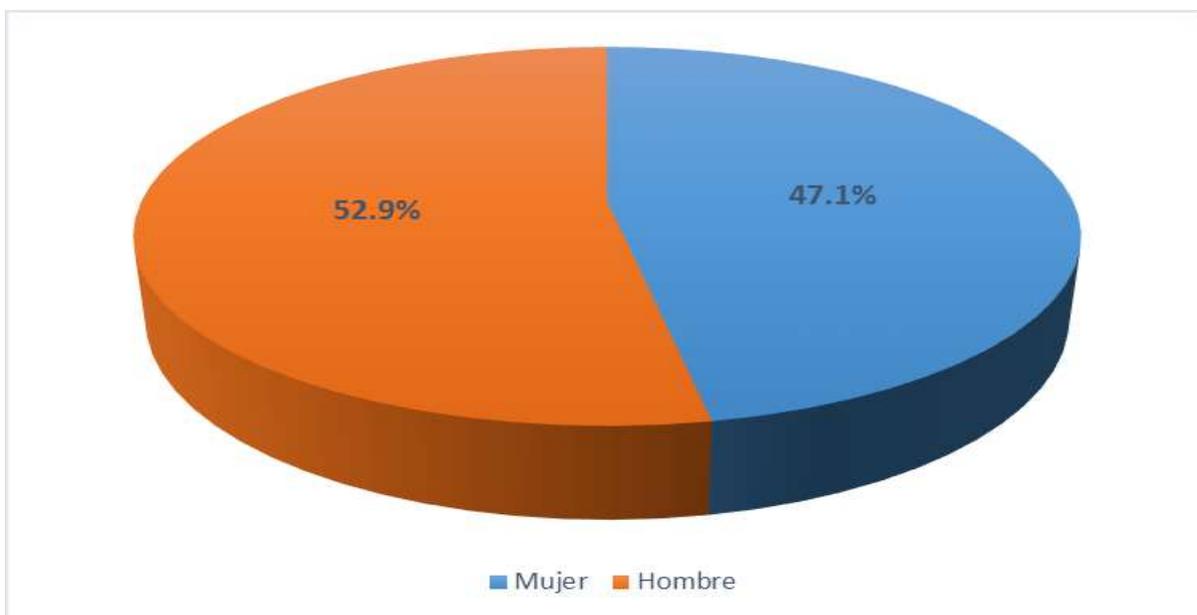
4.1.1. Resultados descriptivos por variables y dimensiones

Sexo

Tabla 9

Distribución de frecuencias según sexo de estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mujer	32	47,1	47,1	47,1
	Hombre	36	52,9	52,9	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo según sexo

Interpretación:

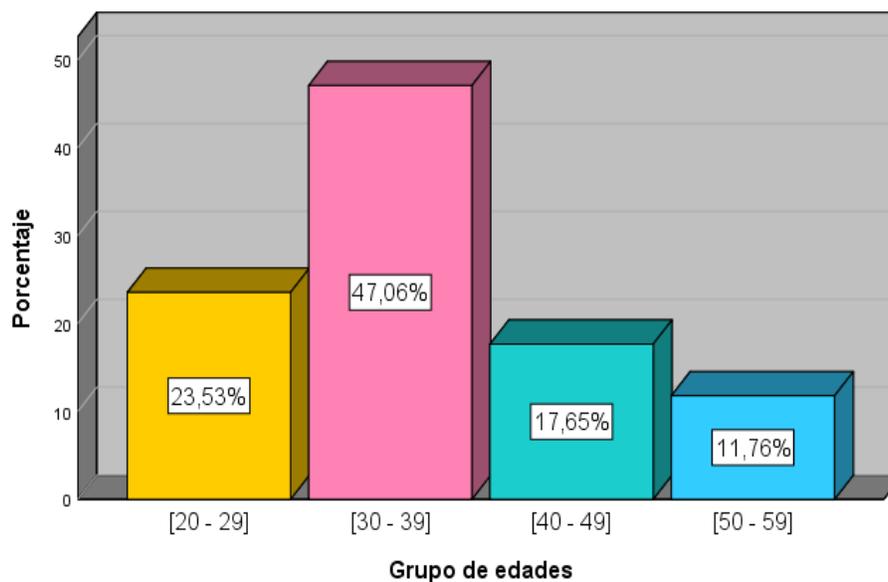
De la tabla y figura adjunta, se aprecia que el 53.0% de los estudiantes encuestados eran hombres, mientras el 47.0% restante resultaron mujeres.

Edad agrupada

Tabla 10

Distribución de frecuencias según edad agrupada de estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	[20 - 29]	16	23,5	23,5	23,5
	[30 - 39]	32	47,1	47,1	70,6
	[40 - 49]	12	17,6	17,6	88,2
	[50 - 59]	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 3. Estudiantes encuestados según grupo de edades del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

De la tabla y figura adjunta se aprecia que el 47.1% de los estudiantes tenían edades que fluctuaban entre los 30 y 39 años, mientras otro 23.5% de los participantes indicaron que sus

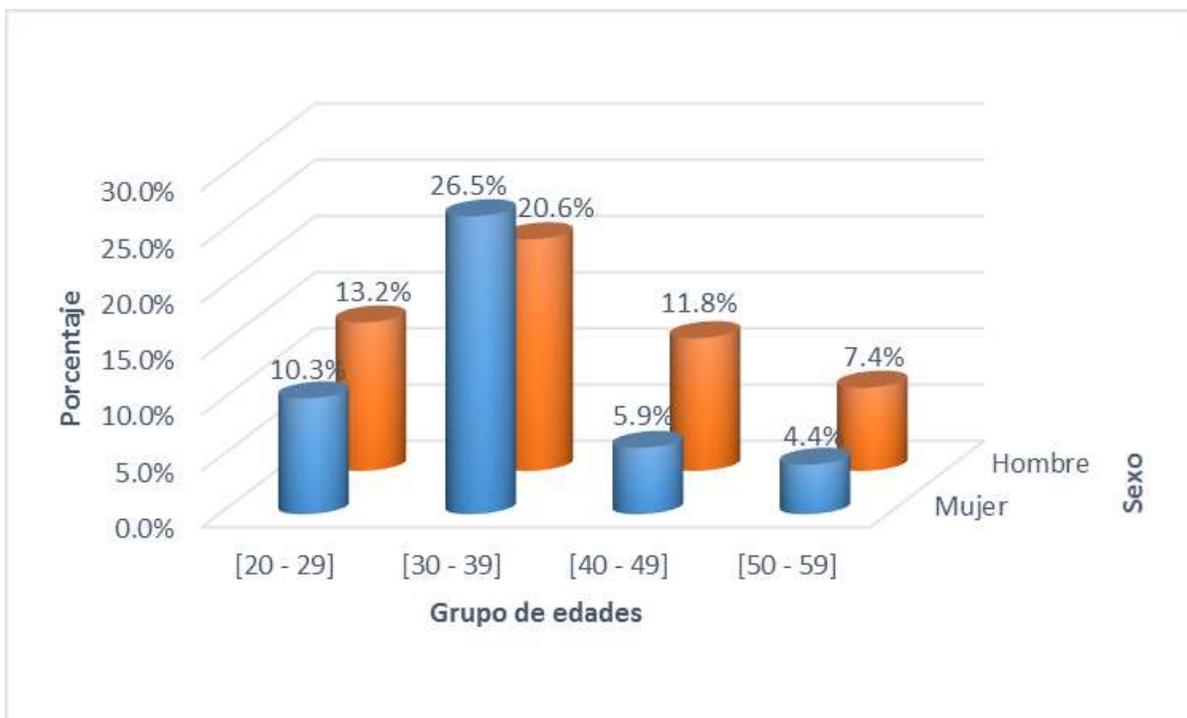
edades estaban entre los 20 y 29 años; también cabe señalar que otro 17.6% de los encuestados manifestaron que sus edades se encontraban entre los 40 y 49 años. Finalmente, solo un 11.8% de los estudiantes tenían edades que estaban entre los 50 y 59 años. En resumen, el 70.6% de los encuestados estaban sus edades entre los 20 y 39 años.

Edad y sexo

Tabla 11

Tabla cruzada entre grupo de edades y sexo de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Sexo		Total	
		Mujer	Hombre		
Grupo de Edades	[20 - 29]	Recuento	7	9	16
		% del total	10,3%	13,2%	23,5%
	[30 - 39]	Recuento	18	14	32
		% del total	26,5%	20,6%	47,1%
	[40 - 49]	Recuento	4	8	12
		% del total	5,9%	11,8%	17,6%
	[50 - 59]	Recuento	3	5	8
		% del total	4,4%	7,4%	11,8%
Total		Recuento	32	36	68
		% del total	47,1%	52,9%	100,0%



Fuente: Elaboración propia.

Figura 4. Estudiantes encuestados según grupo de edades y sexo del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

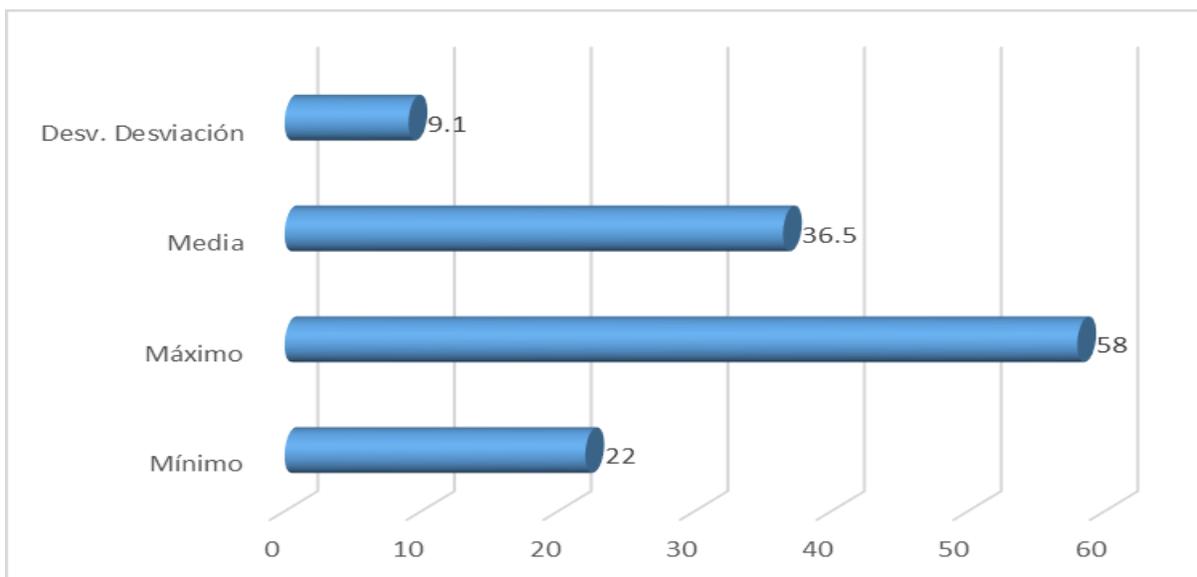
De la tabla y figura adjunta, se aprecia que 26.5% de las mujeres encuestadas tenían edades que estaban entre los 30 y 39 años, asimismo, en ese mismo grupo de edades el 20.6% de los estudiantes eran hombres. Del mismo modo, se encontró que un 10.3% de mujeres tenían edades entre los 20 y 29 años, mientras un 13.2% eran hombres; de otro lado, un 5.9% de mujeres manifestaron tener edades entre los 40 y 49 años, mientras un 11.8% eran hombres. Finalmente, solo un 4.4% de las mujeres tenían edades entre los 50 y 59 años, en cambio, un 7.4% eran hombres. Por tanto, el grupo de edad predominante corresponde a aquellos estudiantes cuyas edades están entre los 30 y 39 años, representando las mujeres un 26.5%.

Estadísticos descriptivos de edad

Tabla 12

Estadísticos de la edad de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Edad	68	22,0	58,0	36,5	9,1
N válido (por lista)	68				



Fuente: Elaboración propia

Figura 5. Estadísticos de la edad de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

En la tabla y figura adjunta se aprecia el estadístico descriptivo de edad. Así, el promedio de edad fue de 36.5, del mismo modo, se obtuvo una desviación estándar de ± 9.1 en torno de la media, esto quiere decir que la desviación de las edades de los estudiantes encuestados estuvo entre 27.4 y 45.6 años. De la misma forma, el rango de las puntuaciones fue de 36.0 años, como resultado de la diferencia del valor máximo que fue 58 con el valor mínimo que fue 22 años.

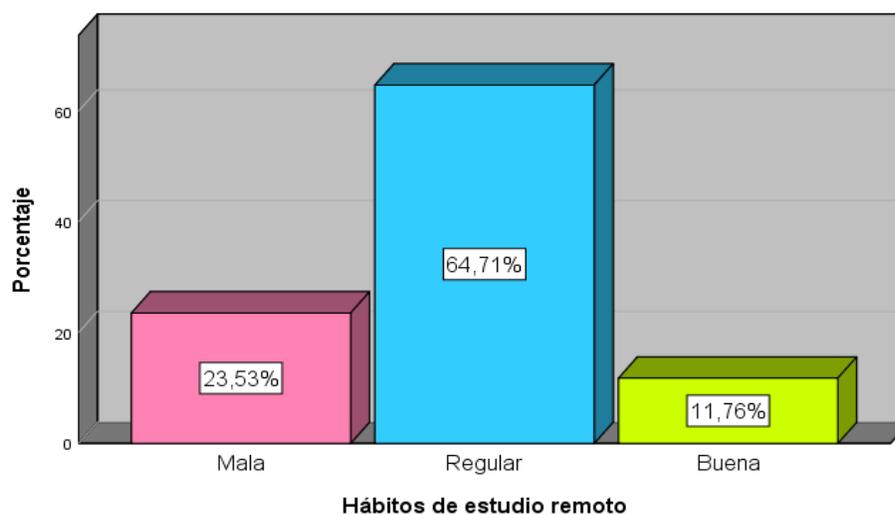
Variable 1

Variable hábitos de estudio remoto

Tabla 13

Distribución de frecuencias según hábitos de estudio remoto de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mala	16	23,5	23,5	23,5
	Regular	44	64,7	64,7	88,2
	Buena	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 6. Estudiantes encuestados según hábitos de estudio remoto del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

En la tabla y figura adjunta, se aprecia que el nivel de hábitos de estudio remoto, se concentró en el nivel regular con un 64.7%, seguido de un 23.5% ubicado en el nivel mala, en cambio,

solo un 11.8% evidenciaron hábitos de estudio remoto bueno. Por tanto, un 88.2% de los encuestados consideran el nivel de hábito de estudio remoto entre los niveles malo y regular.

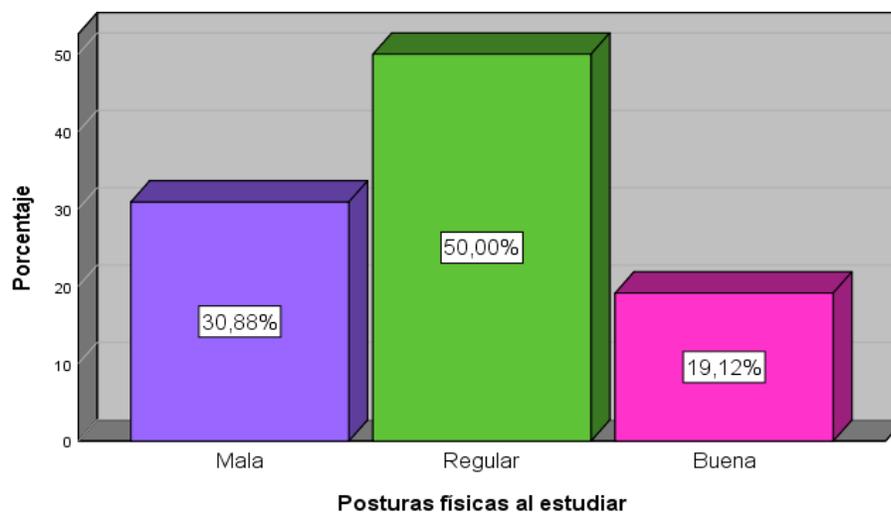
Dimensiones de hábitos de estudio remoto

Postura física al estudiar

Tabla 14

Distribución de frecuencias postura física al estudiar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mala	21	30,9	30,9	30,9
	Regular	34	50,0	50,0	80,9
	Buena	13	19,1	19,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 7. Estudiantes encuestados según posturas físicas al estudiar del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

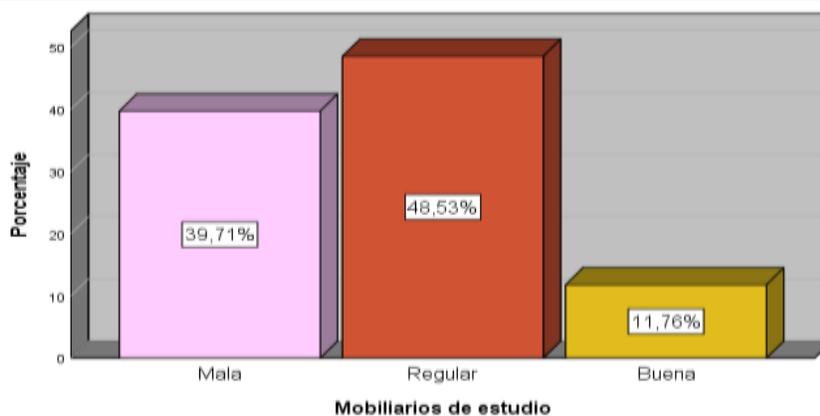
En la tabla y figura adjunta, se observa que el nivel de posturas físicas a estudiar, se concentró en el nivel regular con un 50.0%, en segundo lugar, otro 30.9% se situó en el nivel mala, en cambio, un 19.1% evidenciaron un nivel bueno. Por tanto, un 80.9% de los encuestados estimaron el nivel de posturas físicas al estudiar entre los niveles malo y regular.

Mobiliarios de estudio

Tabla 15

Distribución de frecuencias mobiliarios de estudio de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Mala	27	39,7	39,7	39,7
	Regular	33	48,5	48,5	88,2
	Buena	8	11,8	11,8	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 8. Estudiantes encuestados según mobiliarios de estudio del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

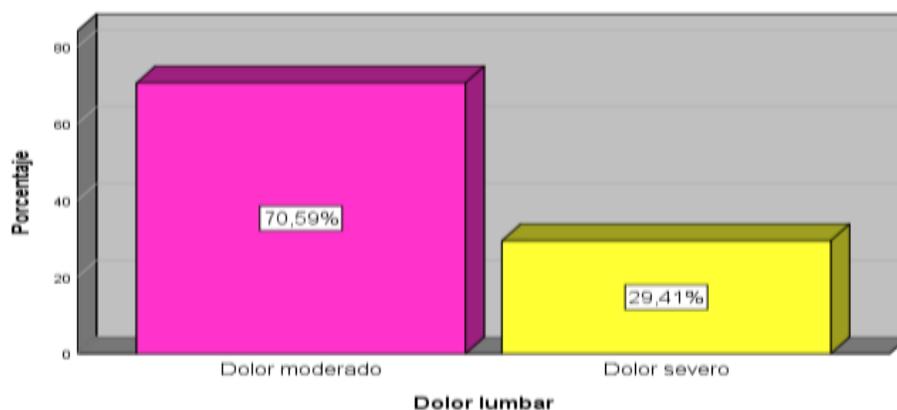
En la tabla y figura adjunta, se observa que el nivel de mobiliarios de estudio, se ubicó en el nivel regular con un 48.5%, mientras tanto, otro 39.7% se asentó en el nivel mala, en cambio, un 11.8% resultaron posicionados en el nivel bueno. Por tanto, un 88.2% de los encuestados concibieron el nivel de mobiliarios de estudio entre los niveles malo y regular.

Variable 2. Dolor lumbar

Tabla 16

Distribución de frecuencias de dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dolor moderado	48	70,6	70,6	70,6
	Dolor severo	20	29,4	29,4	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 9. Estudiantes encuestados según dolor lumbar del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

En la tabla y figura adjunta, se observa que el nivel de dolor lumbar percibido por los estudiantes, se situó en el nivel dolor moderado con un 70.6%, mientras un 29.4% se posicionó en el nivel dolor severo. Por tanto, un 100.0% de los encuestados expresaron sentir dolor lumbar ya sea moderado o severo.

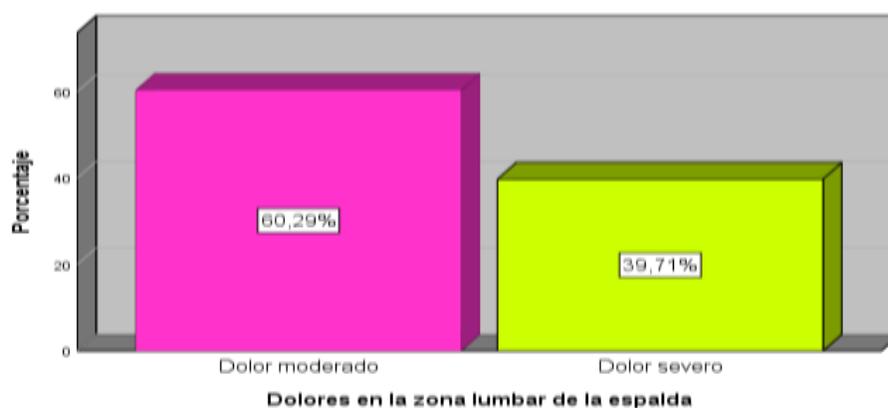
Dimensiones de dolor lumbar

Dolores en la zona lumbar de la espalda

Tabla 17

Distribución de frecuencias de dolores en la zona lumbar de la espalda de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dolor moderado	41	60,3	60,3	60,3
	Dolor severo	27	39,7	39,7	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 10. Estudiantes encuestados según dolores en la zona lumbar de la espalda del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

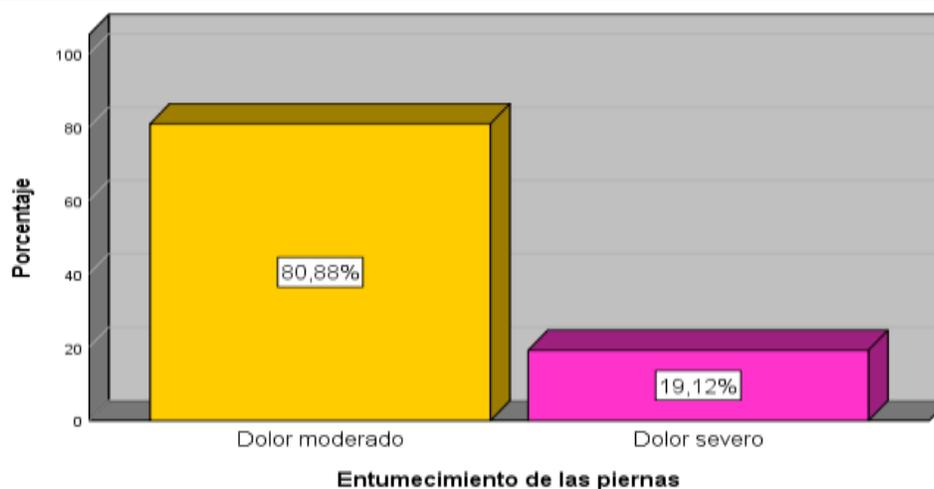
En la tabla y figura adjunta, se aprecia que el nivel de dolores en la zona lumbar de la espalda fue percibido por los estudiantes en el nivel dolor moderado con un 60.3%, mientras un 39.7% se concentró en el nivel de dolor severo. Por tanto, un 100.0% de los encuestados expresaron sentir dolores en la zona lumbar de la espalda lumbar ya sea de tipo moderado o severo.

Entumecimiento de piernas

Tabla 18

Distribución de frecuencias de entumecimiento de piernas de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dolor moderado	55	80,9	80,9	80,9
	Dolor severo	13	19,1	19,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 11. Estudiantes encuestados según entumecimiento de las piernas del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

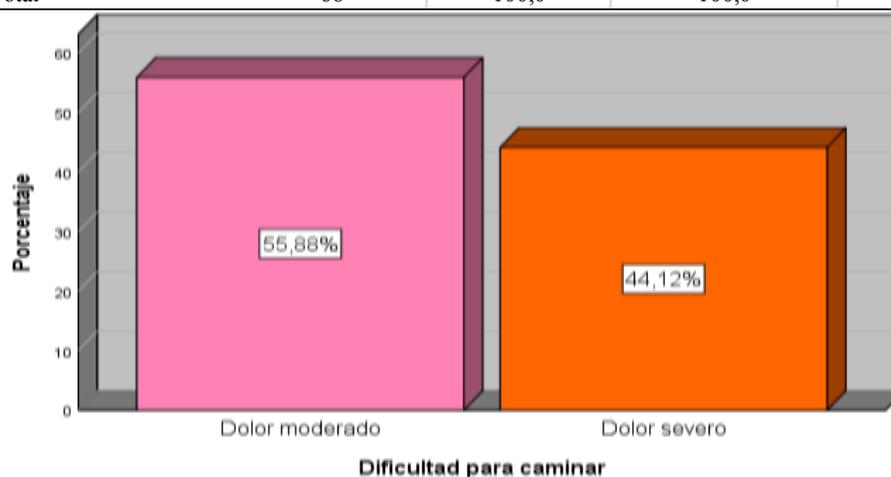
En la tabla y figura adjunta, se encontró que el nivel de entumecimiento de las piernas fue percibido por los estudiantes en el nivel dolor moderado con un 80.9%, mientras un 19.1% se concentró en el nivel de dolor severo. Por tanto, un 100.0% de los encuestados expresaron sentir entumecimiento de las piernas ya sea de tipo moderado o severo.

Dificultad para caminar

Tabla 19

Distribución de frecuencias de dificultad para caminar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Dolor moderado	38	55,9	55,9	55,9
	Dolor severo	30	44,1	44,1	100,0
	Total	68	100,0	100,0	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 12. Estudiantes encuestados según dificultad para caminar del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

En la tabla y figura adjunta, se descubrió que el nivel de entumecimiento de las piernas fue percibido por los estudiantes en el nivel dolor moderado con un 55.9%, mientras un 44.1% se concentró en el nivel de dolor severo. Por tanto, un 100.0% de los encuestados expresaron sentir dolores ya sea de tipo moderado o severo en relación a la dificultad para caminar.

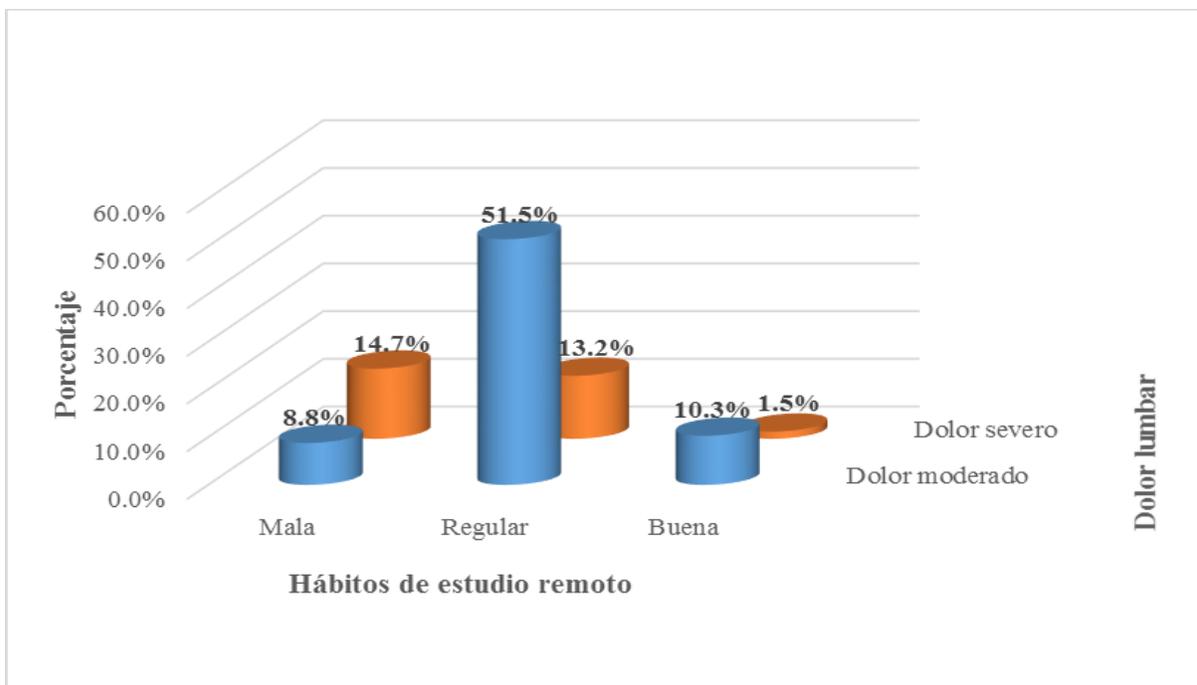
4.1.2. Tablas cruzadas por variables y dimensiones

Variabes: Hábitos de estudio remoto y dolor lumbar

Tabla 20

Distribución de frecuencias según el nivel de hábitos de estudio remoto y dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Dolor lumbar		Total	
		Dolor moderado	Dolor severo		
Hábitos de estudio remoto	Mala	Recuento	6	10	16
		% del total	8,8%	14,7%	23,5%
	Regular	Recuento	35	9	44
		% del total	51,5%	13,2%	64,7%
	Buena	Recuento	7	1	8
		% del total	10,3%	1,5%	11,8%
Total	Recuento	48	20	68	
	% del total	70,6%	29,4%	100,0%	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 13. Relación entre hábitos de estudio remoto y dolor lumbar de los estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

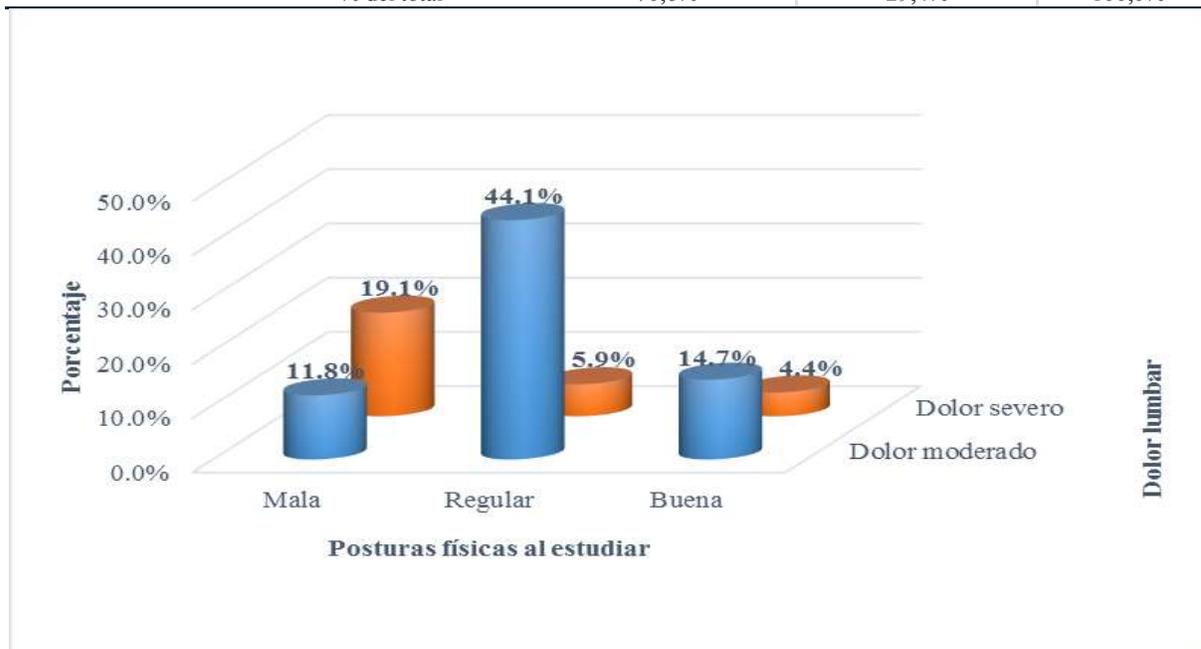
En la tabla y figura adjunta se aprecia una relación inversa existente entre los hábitos de estudio remoto y dolor lumbar que se observa en el nivel regular y dolor moderado (51.5%), del mismo modo, se encontró un nexo entre el nivel mala y dolor severo (14.7%). Por tanto, en líneas generales, la evidencia empírica indica que un 66.2% de los estudiantes coincidieron en señalar una relación entre hábitos de estudio remoto y dolor lumbar.

Dimensión y variable: Posturas físicas al estudiar y dolor lumbar

Tabla 21

Distribución de frecuencias según el nivel de posturas físicas al estudiar y dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Dolor lumbar		Total	
		Dolor moderado	Dolor severo		
Posturas físicas al estudiar	Mala	Recuento	8	13	21
		% del total	11,8%	19,1%	30,9%
	Regular	Recuento	30	4	34
		% del total	44,1%	5,9%	50,0%
	Buena	Recuento	10	3	13
		% del total	14,7%	4,4%	19,1%
Total	Recuento	48	20	68	
	% del total	70,6%	29,4%	100,0%	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 14. Relación entre posturas físicas al estudiar y dolor lumbar de los estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

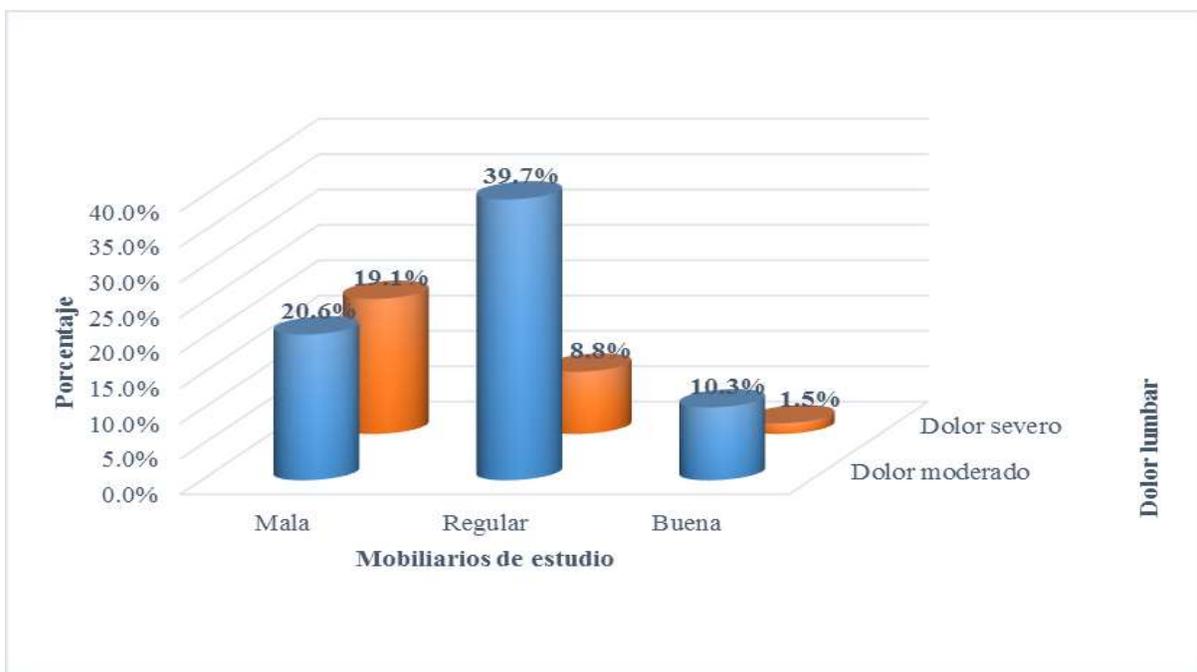
En la tabla y figura adjunta se aprecia una relación inversa existente entre posturas físicas al estudiar y dolor lumbar que se observa en el nivel regular y dolor moderado (44.1%), del mismo modo, se encontró una asociación entre el nivel mala y dolor severo (19.1%). Por tanto, en líneas generales, los datos procesados indican que un 63.2% de los estudiantes coincidieron en señalar una relación entre posturas físicas al estudiar y dolor lumbar.

Dimensión y variable: Mobiliarios de estudio y dolor lumbar

Tabla 22

Distribución de frecuencias según el nivel de mobiliarios de estudio y dolor lumbar de los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

		Dolor lumbar		Total	
		Dolor moderado	Dolor severo		
Mobiliarios de estudio	Mala	Recuento	14	13	27
		% del total	20,6%	19,1%	39,7%
	Regular	Recuento	27	6	33
		% del total	39,7%	8,8%	48,5%
	Buena	Recuento	7	1	8
		% del total	10,3%	1,5%	11,8%
Total	Recuento	48	20	68	
	% del total	70,6%	29,4%	100,0%	



Fuente: Elaboración propia.

Figura 15. Relación entre mobiliarios de estudio y dolor lumbar de los estudiantes encuestados del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo.

Interpretación:

En la tabla y figura adjunta se observa una relación inversa existente entre mobiliarios de estudio y dolor lumbar que se observa en el nivel regular y dolor moderado (39.7%), del mismo modo, se encontró una asociación entre el nivel mala y dolor severo (19.1%). Por tanto, en líneas generales, los datos procesados indican que un 58.8% de los estudiantes coincidieron en señalar una relación entre posturas físicas al estudiar y dolor lumbar.

4.1.3. Prueba de normalidad

Tabla 23

Prueba de normalidad de las variables hábitos de estudio remoto y dolor lumbar y sus dimensiones

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de estudio remoto	,344	68	,000
Posturas físicas al estudiar	,258	68	,000
Mobiliarios de estudio	,266	68	,000
Dolor lumbar	,445	68	,000
Dolores en la zona lumbar de la espalda	,393	68	,000
Entumecimiento de las piernas	,494	68	,000
Dificultad para caminar	,370	68	,000

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla adjunta se aprecia la prueba de normalidad obtenida de la matriz de datos, para una muestra de 68 estudiantes, razón por el cual fue necesario considerar la prueba de Kolmogorov-Smirnov (K-S), porque se utiliza en casos de muestras mayores de 50. Esta prueba parte del supuesto de que los datos proceden de una distribución normal o paramétrica, es decir, sobre la base del valor $p > 0.05$; en caso contrario, si resulta el valor $p < 0.05$ se podrá afirmar que los datos de la muestra proceden de una distribución no paramétrica. Con estas premisas básicas, se obtuvo para la variable hábitos de estudio remoto ($K-S = 0.344$, $p = .000 < .05$), por lo que se rechaza el supuesto de normalidad y se asume que la muestra proviene de una distribución no paramétrica; del mismo modo, se da el caso para las dimensiones: posturas físicas al estudiar al obtenerse como estadístico ($K-S = 0.258$, $p = .000 < .05$) y para mobiliarios de estudio ($K-S = 0.266$, $p = .000 < .05$), en ambos casos se rechazan los supuestos de normalidad y se asumen que la muestra proviene de una distribución no paramétrica.

En relación a la variable dolor lumbar, se obtuvo como estadístico (K-S = 0.445, $p = .000 < .05$) por lo que se rechaza la hipótesis de normalidad y se asume que la muestra proviene de una distribución no paramétrica; de manera similar, se puede afirmar en relación a los componentes del dolor lumbar: dolores en la zona lumbar de la espalda (K-S = 0.393, $p = .000 < .05$), entumecimiento de las piernas (K-S = 0.494, $p = .000 < .05$) y dificultad para caminar (K-S = 0.370, $p = .000 < .05$), rechazándose el supuesto de normalidad y coligiendo que la muestra procede de una distribución no paramétrica. Estas evidencias empíricas halladas constituyen el fundamento, desde una óptica empírica, para afirmar que, para un diseño no experimental descriptivo correlacional, resulta válido considerarse como estadístico de prueba en el contraste de hipótesis: el coeficiente no paramétrico Rho de Spearman.

4.1.4. Contrastación de las hipótesis de investigación

Hipótesis general

H₀: Los hábitos de estudio remoto no se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

H_i: Los hábitos de estudio remoto se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

Nivel de confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

Regla de decisión:

Si $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

Bajo estas consideraciones se obtuvo el resultado siguiente:

Tabla 24

Correlación de las variables de hábitos de estudio remoto y dolor lumbar

		Hábitos de estudio remoto	Dolor lumbar
Rho de Spearman	Hábitos de estudio remoto	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,002
		N	68
Dolor lumbar		Coefficiente de correlación	-,377**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	68

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

Interpretación

Como se observa en la tabla 26, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es igual a -0.377** por lo que se determina que existe una correlación negativa de magnitud débil, además la muestra es significativa al nivel de 0.05, esto quiere decir que a un 99.0% (0,999) de nivel de confianza, se demuestra bajo la curva normal a dos colas (bilateral) la relación entre la motivación y el rendimiento académico. Esto quiere decir que el nivel de significancia (sig. = 0.002) es menor que el valor $p = 0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_a). Es decir, los hábitos de estudio remoto se hallan vinculados negativa y significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

Hipótesis específica 1

H₀: Las posturas físicas al estudiar no se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

H₁: Las posturas físicas al estudiar se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

Nivel de confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

Regla de decisión:

Si $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H₀

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

Bajo estas consideraciones se obtuvo el resultado siguiente:

Tabla 25

Correlación de las variables de posturas físicas al estudiar y dolor lumbar

		Posturas físicas al estudiar	Dolor lumbar
Rho de Spearman	Posturas físicas al estudiar	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,002
		N	68
	Dolor lumbar	Coefficiente de correlación	-,372**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	68

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

Interpretación

Como se observa en la tabla, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es igual a -0.372** por lo que se determina que existe una correlación negativa de magnitud débil,

además la muestra es significativa al nivel de 0.05, esto quiere decir que a un 99.0% (0,999) de nivel de confianza, se demuestra bajo la curva normal a dos colas (bilateral) la relación entre la motivación y el rendimiento académico. Esto quiere decir que el nivel de significancia (sig. = 0.002) es menor que el valor $p = 0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_a). Es decir, las posturas físicas al estudiar se hallan vinculadas negativa y significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

Hipótesis específica 2

H_0 : Los mobiliarios de estudio no se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

H_{12} : Los mobiliarios de estudio se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

Nivel de confianza: 95%

Nivel crítico: $\alpha = 0.05$ (5%)

Regla de decisión:

Si $p \geq \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis nula H_0

Si $p < \alpha \rightarrow$ se acepta la hipótesis alterna H_a

Bajo estas consideraciones se obtuvo el resultado siguiente:

Tabla 26

Correlación entre mobiliarios de estudio y dolor lumbar

		Mobiliarios de estudio	Dolor lumbar
Rho de Spearman	Mobiliarios de estudio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,007
		N	68
	Dolor lumbar	Coeficiente de correlación	-,326**
		Sig. (bilateral)	,007
		N	68

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

Interpretación

Como se observa en la tabla, el resultado del coeficiente de correlación Rho de Spearman es igual a -0.326** por lo que se determina que existe una correlación negativa de magnitud débil, además la muestra es significativa al nivel de 0.05, esto quiere decir que a un 99.0% (0,999) de nivel de confianza, se demuestra bajo la curva normal a dos colas (bilateral) la relación entre mobiliarios de estudio y dolor lumbar. Esto quiere decir que el nivel de significancia (sig. = 0.007) es menor que el valor $p = 0.05$. Por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H_0) y se acepta la hipótesis alternativa (H_a). Es decir, los mobiliarios de estudio se hallan vinculadas negativa y significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.

Capítulo V

5. DISCUSIÓN

5.1. Discusión de resultados obtenidos

El objetivo del presente estudio consistió en evaluar el vínculo entre los hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020. Esta premisa implicó optar por un diseño descriptivo correlacional, razón por el cual se realizó el trabajo de campo, con el objetivo de recolectar datos a través de la aplicación de los instrumentos pertinentes asociados con la investigación. Luego de recolectado los datos, estos fueron procesados encontrándose las siguientes evidencias empíricas.

Con respecto a la hipótesis general, el enunciado planteado fue el siguiente: Los hábitos de estudio remoto se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I

Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020, encontrándose como evidencia empírica para la variable los hábitos de estudio remoto una mayor frecuencia entre los encuestados en el nivel regular (64.7%) y en el nivel mala (23.5%), en ambos casos representan un 88.2% lo que quiere decir que tanto las posturas físicas al estudiar como el mobiliario de estudio, constituyen pilares importantes que son descritos por indicadores como las posturas que adoptan los estudiantes en la educación remota, y empleo de mobiliario que no tiene características ergonómicas. Asimismo, relación al dolor lumbar, los hallazgos empíricos se sitúan en el nivel de dolor moderado (70.6%), asimismo, en dolor severo (29.4%). Esto se manifiesta en dolores de espalda, entumecimiento de extremidades y dificultad para caminar. Esto permite colegir que las condiciones ergonómicas no son las adecuadas. De manera que, cuando se estableció una asociación entre los hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar, las percepciones de los encuestados, se posicionaron tanto en el nivel regular-moderado (51.5%) y en el nivel mala-severo (14.7%), esto significa en conjunto que un 66.2% de los encuestados consideran existen un nexo entre hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar. Sin embargo, para comprender mejor estos resultados, al extrapolarse el nivel de hábitos de estudio remoto se descubrió que los estudiantes que no observaban adecuadamente éstos padecían de dolor lumbar, percepción que se confirmó luego al haberse encontrado un coeficiente de correlación negativo o inverso no paramétrico ($Rho = - 0.377, p = .002 < .05$), este hallazgo indica se trata de una relación negativa y de magnitud débil. De manera que, este resultado discrepa de lo hallado por Narváez (2014), cuyo estudio se enfocó en determinar el grado de incapacidad física en pacientes con lumbalgia inespecífica en un hospital, demostrando que no había una asociación significativa entre la ocupación de los pacientes y su grado de discapacidad física; mientras que Pacheco y Lozano (2014) encontró que los estudiantes no asignan su tiempo

durante sus estudios, lo que permite colegir que no tienen hábitos de estudio, estudiando horas antes del examen, es decir, procrastinación lo que les lleva a tener resultados negativos en sus estudios. En cambio, Del Río (2017) revela en su estudio sobre la eficacia de un tratamiento cognitivo comportamental orientado para el dolor lumbar crónico, que si logra disminuir con el tratamiento planteado por el investigador. En tanto Valero (2017) centró su estudio en la lumbalgia crónica con características epidemiológicas de las personas que padecían dicho dolor. En esa misma dirección del estudio, se debe considerar el trabajo de Jiménez (2017), el cual indicó que más del 50% de los estudiantes evaluados presentaban una postura incorrecta cuando se sentaban frente a los muebles de la escuela lo que implicaba futuras patologías para los individuos. De manera que, los estudios referidos a dolor lumbar han sido corroborados por malas posturas, en la medida que no se ha seguido un protocolo ergonómico, lo que implícitamente puede deberse a una rutina sedentaria o, en su defecto, a mobiliario no adecuado. Por tanto, es preciso que el coordinador académico de la Maestría en Gestión Pública, implanten un programa postural enfocado en la actividad terapéuticas para los estudiantes que hacen uso excesivo del computador por el trabajo remoto.

Con respecto a la hipótesis específica 1, cuyo enunciado fue: Las posturas físicas al estudiar se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020, se encontró como evidencia empírica para la variable posturas físicas al estudiar una mayor frecuencia entre los encuestados en el nivel regular (60.0%) y en el nivel mala (23.5%), en ambos casos representan un 83.5% lo que quiere decir que existe una interacción de sus componentes (postura al escribir, flexión repetitiva, postura al sentarse, entre otros) que se hallan vinculados con el dolor lumbar. De otra parte, en relación al dolor lumbar, los hallazgos empíricos se sitúan en el nivel de dolor

moderado (70.6%), asimismo, en dolor severo (29.4%). Esto se manifiesta en dolores de espalda, entumecimiento de extremidades y dificultad para caminar. Esto permite colegir que las condiciones ergonómicas no son las adecuadas. De manera que, cuando se estableció una asociación entre las posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar, las percepciones de los encuestados, se posicionaron tanto en el nivel mala-dolor severo (19.1%) y en el nivel regular-dolor moderado (44.1%), esto significa en conjunto que un 63.2% de los encuestados consideran existen un nexo entre posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo. Sin embargo, para comprender mejor estos resultados, al extrapolarse el nivel de posturas físicas al estudiar se encontró que los estudiantes no tenían técnicas ergonómicas efectivas lo que se puso en evidencia con dolores lumbares, percepción que se confirmó luego al haberse encontrado un coeficiente de correlación no paramétrico ($Rho = -0.372, p = .002 < .05$), este hallazgo indica se trata de una relación negativa y de magnitud débil. En esta línea de hallazgo cabe destacar el estudio de Jiménez (2017) en el que se comprobó que los estudiantes tenían posturas incorrectas que incluso superaban más del 50%. Asimismo, en esta línea, se debe citar el trabajo de Jara y Villacorta (2017) enfocado en factores asociados del dolor lumbar en internos de terapia física, encontrando una alta prevalencia de dolor lumbar, aunque no corrobora la existencia de relación entre factores asociados y dolor lumbar. En esta misma línea, destacar el estudio de Jiménez, centrado en la actitud postural en sedestación en escolares de una institución educativa, razón por el cual, concluye que las posturas incorrectas de los escolares es que los lleva a manifestar posturas incorrectas. Por ello, es preciso ante esta situación, orientar a los usuarios a desarrollar un plan de acción dirigidos a los estudiantes de la Maestría orientado a enseñar posturas y hábitos de estudio correctos.

Con respecto a la hipótesis específica 2, cuyo enunciado fue: Los mobiliarios de estudio se vinculan significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I Ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020, se encontró como prueba empírica para la dimensión los mobiliarios de estudio una mayor frecuencia entre los encuestados en el nivel regular (48.5%) y en el nivel mala (39.7%), en ambos casos representan un 88.2% lo que quiere decir que existe una interacción de sus componentes (silla, asiento, mesa, espaldar, entre otros) con el dolor lumbar. De otra parte, en relación al dolor lumbar, los hallazgos empíricos se sitúan en el nivel de dolor moderado (70.6%), asimismo, en dolor severo (29.4%). Esto se manifiesta en dolores de espalda, entumecimiento de extremidades y dificultad para caminar. Esto permite colegir que las condiciones ergonómicas no son las adecuadas en el estudio. De manera que, cuando se estableció una asociación entre los mobiliarios de estudio y el dolor lumbar, las percepciones de los encuestados, se posicionaron tanto en el nivel mala-dolor severo (19.1%) y en el nivel regular-dolor moderado (44.1%), lo que significa en conjunto que un 63.2% de los encuestados consideran existen un nexo entre mobiliarios de estudios y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo. Sin embargo, para tener una mejor representación de estos resultados, al extrapolarse el nivel de mobiliarios de estudio se encontró que los estudiantes no tenían técnicas ergonómicas efectivas que les permitiese un uso adecuado del mobiliario, lo que se puso en evidencia con dolores lumbares, percepción que se confirmó luego al haberse encontrado un coeficiente de correlación no paramétrico ($Rho = -0.326$, $p = .007 < .05$), este hallazgo indica se trata de una relación negativa y de magnitud débil. En esta perspectiva cabe destacar el estudio de Jiménez (2017) referido a la actitud postural y sedestación en escolares de una unidad educativa, encontrando que más del 50.0% de los estudiantes evidencian una postura incorrecta debido al

uso incorrecto del mobiliario (mesa y silla) lo que les hace proclives a futuras patologías o alteraciones en la columna vertebral. Frente a la situación planteada se hace necesario que la institución vele por el bienestar de sus estudiantes, promoviendo el uso correcto del mobiliario para el logro de la comodidad y eficacia de las personas, porque no basta una correcta ergonomía de los muebles y utensilios sino el desarrollo de hábitos saludables y seguros para hacer frente a la sedestación.

En suma, es preciso enseñar a los estudiantes a desarrollar hábitos de trabajo saludables, poniendo por delante a la ergonomía como una disciplina que ayuda a la adaptación de máquinas, muebles y enseres a las necesidades de las personas para garantizar comodidad y eficacia. De manera que, si no se tiene en cuenta la ergonomía se corre el riesgo de lesiones, estrés y aparición de síndromes que disminuyan la capacidad de estudio y trabajo efectivo.

5.2. Conclusiones

Primera: Se concluye que, si existe un vínculo estadísticamente significativo de magnitud débil, entre los hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar en los estudiantes. Además, se ha comprobado que la relación entre las variables es negativa ($Rho = -0.377$), por lo que, a medida que los hábitos de estudio remoto mejoran, el dolor lumbar disminuye.

Segunda: El análisis de las correlaciones realizadas en la presente investigación, ha permitido concluir que, si existe un vínculo entre las variables posturas físicas y el dolor lumbar en los estudiantes. Desde el punto de vista cualitativo, se ha demostrado que estas variables se vinculan de manera débil. ($Rho = -0.372$).

Tercera: Se concluye que los mobiliarios de estudio se vinculan con el dolor lumbar de manera débil en los estudiantes y, al encontrarse la relación negativa entre ambas variables ($Rho = -0.326$), el dolor lumbar disminuye cuando los estudiantes tienen mejores mobiliarios de estudio.

5.3. Recomendaciones

Primera: Los hábitos de estudio remoto están ligados al dolor lumbar, por lo cual es importante que se implante un programa de higiene postural para los estudiantes de la Escuela de Posgrado de Gestión Pública de la Universidad Cesar Vallejo, con el objeto de prevenir dolores lumbálgicos, aprender buenas posturas y fomentar hábitos de estudios correctos.

Segunda: Se recomienda desarrollar un plan orientado a los estudiantes de la Escuela de Posgrado de Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, para enseñar las correctas posturas y hábitos de estudio desde un enfoque ergonómico.

Tercera: Se recomienda promover el desarrollo de un taller dirigido a los estudiantes de la Escuela de Posgrado de Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, donde se oriente sobre las buenas prácticas en el uso correcto del mobiliario de estudio para una buena posición de sedestación.

FUENTES DE INFORMACIÓN

- Arias, F. (2005). *Mitos y errores en la Elaboración de tesis y proyecto de investigación*. Caracas: Editorial Episteme
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica*. Venezuela: Editorial Episteme.
- Arias, J. (1995). *Dolor lumbar. Rehabilitación en Salud*. Editorial Universidad de Antioquia.
- Balestrini, M. (2001). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas: Consultores Asociados.
- Balestrini, M. (2006). *Como se elabora el proyecto de investigación*. Caracas: Consultores Asociados.
- Burgos, R. y Braun, J. (2012). *Inflammatory Back Pain*. *Rheum Dis Clin N Am.*; 38(3):487-99. Inglés.
- Ccencho y Vargas (2011). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico en los estudiantes del segundo grado de la I.E. secundaria Sergio Quijada Jara” Curimaray; Acobamba*.
- Chang, W., Lin, H. y Lai, P. (2015). *Core strength training for patients with chronic low back pain*. *Journal Physical Therapy Science*, 27(3), 619-622.
- Covey, S. (2010). *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*. España: Editorial Paidós.
- Correa, M. (1998). *Programa de Hábitos de Estudio para Estudiantes de la Segunda etapa de Educación Básica*. Tesis de Maestría. Universidad Pedagógica experimental Libertador.

- Caracas. Visto el 22 de abril del 2012. Disponible en <http://www.monografias.com/trabajos26/habitosstudio/.shtml>.
- Covarrubias, G. (2010). *Lumbalgia: Un problema de salud pública. Clínica del Dolor*. Revista Mexicana de Anestesiología, pp: 106-9.
- Cruz, S. (2012). *Dolor de espalda y limitación de la actividad física cotidiana en la población adulta española*. Anales Sis San Navarra, vol.35, n.2: pp. 241-249.
- De Inocencio, J. (2006). *Dolor musculoesquelético en pediatría de atención primaria. Etiología y orientación diagnóstica*. Revista Argentino Pediátrico, 104(3) ,275-83.
- Diccionario de la Lengua Española (DRAE)*. Extraído el 29 de abril de 2015. Disponible en <http://lema.rae.es/drae/srv/search?key=procrastinar>.
- Durán, J., Benítez, C. y De Jesús, M. *Lumbalgia crónica y factores De riesgo asociado en derechohabientes del IMSS: Estudio de casos y controles*. Med Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. [Acceso el 09 de noviembre de 2016]. Disponible en <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2016/im164c.pdf>.
- Ehrlich, G. (2003). *Low back pain*. Bull World Health Organ. 81, 671-676.
- Gardiner, D. (1961). *Manual de Ejercicios de Rehabilitación*. Barcelona: Editorial JIMNS.
- González, J., Martínez, J., Mora, J., Salto, G. y Álvarez, E. (2004). *El dolor de espalda y los desequilibrios musculares*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 4(13), 18-34.

- González, J., Rodríguez, J.; De La Puente, E. y Díaz, M. (2000b). *Tratamiento de la columna vertebral en la Educación Secundaria Obligatoria: Parte II. Ejercicios recomendables*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 1(1), 49-74
- Gutiérrez, A., Del Barrio, A. y Ruiz, C. *Factores de riesgo y patología lumbar ocupacional*. MAPFRE MEDICINA [Internet]. [acceso el 08 de Nov del 2016]. 12(03). Disponible en: <https://lcp.s3.amazonaws.com/esabag/myfiles/factores-riesgo-lumbalgia-trabajadores.pdf>.
- Hermoza, A. (10 de noviembre de 2010). *Cerca de un millón de trabajadores en Perú sufre lumbalgia*. La República. Disponible en <http://larepublica.pe/10-11-2010/cerca-de-un-millon-detrabajadores-en-perusufre-lumbalgia>.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (1998). *Metodología de la Investigación*. México: Paidós.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación* (5a Ed.). Perú: McGraw-Hill.
- Hernández, R., Fernández C. Batista M., (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª ed.). México: Eds MC Graw-Hill Interamericana Editores.
- Jara J, Villacorta V. *Factores asociados del dolor lumbar en los internos de terapia física y rehabilitación del Hospital de Rehabilitación del Callao*. Tesis para optar el Título de Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación. Universidad Católica Sedes Sapientiae. Lima – Perú, 2017.

- Jiménez, Y. (2017). *Actitud postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona* (tesis de pregrado). Universidad Técnica de Ambato. Ecuador.
- Jones, M., Stratton, G., Reilly, T. y Unnithan, V. (2007). *The efficacy of exercise as an intervention to treat recurrent nonspecific low back pain in adolescents*. *Pediatric Exercise Science*, 19, 349-359.
- Kisner, C. y Allen, L. (2005). *ejercicio Terapéutico*. Barcelona: Paidotribo.
- Kucharz E, Mastalerz-Migas A, Kwiatkowska B, Gasik R, Kotulska A, Kowalczewski J, et al. *Inflammatory low back pain: diagnostic and therapeutical recommendations for family doctors*. *Fam Med Prim Care Rev*. 2016; 3:399-407. Inglés.
- Leyva, E., Martínez, J., Meza, J., Martínez, A., y Cernaqué, C. *Riesgo ergonómico laboral en fisioterapeutas de un centro de rehabilitación física*. *Rev Med Hered [Internet]*. 2011 Ene [citado 2017 Dic 22]; 22(1): 42-43. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018130X2011000100009&lng=es.
- López, B. y Cuesta, A.I. (2007). *Higiene postural y ergonomía en el ámbito escolar: una perspectiva desde la fisioterapia*. *Revista de Estudios de Juventud*, 79.
- Manrique. (2016). *¿Es el mobiliario escolar adecuado para los estudiantes? Evaluación de una muestra de escolares peruanos*. *Archivo Argentino Pediatría*, 114(1) ,70-74.
- Martínez, M., Pastor, J. y Sendra, F. (1998). *Manual de Medicina Física*. España: Harcourt Brace.

- Martínez, P. (2011). *Prevención de alteraciones musculoesqueléticas de la columna vertebral por posturas inadecuadas en escolares-Guía de cuidados posturales* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.
- Martínez, V., Pérez, O. & Torres, I. (2013). *Análisis de los hábitos de estudio*, Madrid – España: Editorial Don Vasco.
- Meza, S. (2016). *Correlación entre los hábitos de estudio y el rendimiento escolar en los estudiantes de nivel secundario de la Institución educativa José Teobaldo Paredes Valdez de Arequipa, 2013*. (Tesis de doctorado). Universidad Católica de Santa María. Arequipa. pp.137.
- Mira, Y. y López, E. (2009). *Hábitos de estudio y autocontrol*. México: Editorial Trillas.
- Morente, M. (2008). *La postura corporal*. *Enfoques Educativos*, 22, 163-170.
- Negrete, J. (2009). *Estrategias para el aprendizaje*. México: Editorial Limusa.
- Nordin, M. y Frankel, V. H. (2004). *Biomecánica Básica del Sistema Musculoesquelético*. España: McGraw-Hill-Interamericana.
- Pérez I, Alcorta I, Aguirre G. (2016). Guía de práctica clínica sobre lumbalgia. Osakidetza. [Internet]. [acceso el 04 de mayo del 2016]. Disponible en: https://www.osakidetza.euskadi.eus/contenidos/informacion/osteba_publicaciones/es_osteba/adjuntos/gpc_07-1%20lumbalgia.pdf.
- Pérez, J. (2000). *Lumbalgia y ejercicio físico*. Departamento de Medicina: Rede.
- Piaget J. (2010). *La Psicología de la inteligencia*. Barcelona: Crítica.

Poves, M. (2001). *Hábitos de estudio y el rendimiento académico*. España: Editorial Tarancón.

Quelopana, J. (2012). *Guía metodológica y científica del estudiante*. Editorial San Marcos.
Lima – Perú, pp. 761

Quintana, E. (2003). *Estudio del Mobiliario escolar y su influencia, en la postura sedente, en una población infantil* (tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, España.

Quintana, E., Martín, A., Sánchez, C., Rubio, I., López, N. y Calvo, J. (2004). *Estudio de la postura sedente en una población infantil*. Revista de la Asociación Española de Fisioterapia, 26(3) ,153-63.

Quinteros L. (2003). *Hábitos de estudio*. Tercera edición. México: trillas.

Rondón C. (2001). *Integridad y hábitos de estudio*. Instituto Pedagógico de Barquisimeto, España.

Sociedad española de reumatología (2012). Que es el lumbago y ciática [Internet]. [Acceso el 14 Nov] Disponible en <http://www.srreumatologia.com/images/19.pdf>.

Vásquez (1986) *Descripción de las Técnicas y Hábitos de Estudio Utilizados por Estudiantes del Instituto "Juan Pablo Rojas Paúl", Escuela de Humanidades y Educación*. Recuperado de <http://www.monografias.com/trabajos26/habitos-estudio/habitosestudio2.shtml>.

Vigotsky, L. (1934). *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Moscú: Progreso.

Vinueza, I. (2013). *Problemas posturales en niños de 9 a 11 años en tres Unidades Educativas Particulares en la Ciudad de Quito Mayo a agosto 2012* (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito.

Tesis:

Del Río, E. (2017). *Eficacia de un tratamiento cognitivo comportamental (TCC) con apoyo de tecnologías de la información y la comunicación (tics) para el dolor lumbar crónico. Ensayo clínico aleatorizado* (Tesis doctoral) Universidad Jaume I. Castellón, España. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.6035/14023.2017.178575>.

Domínguez, C. (2018). *Hábitos de estudio y rendimiento académico de la Asignatura de Biología en los estudiantes del II Ciclo de Medicina en una universidad particular de Trujillo, 2016*. (Tesis de Maestría) Universidad César Vallejo. Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/17572/dominguez_cc.pdf?sequence=1.

Dorregaray, M. (2017). *Los hábitos y técnicas de estudio y su relación con el rendimiento escolar en los estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa Pedro Ruiz Gallo, UGEL 07 – Chorrillos*. (Tesis de doctorado) Universidad Nacional de Educación. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1715>.

Hernández, E. (2017). *Propuesta para mejorar el diagnóstico de la lumbalgia inflamatoria en IPRESS categoría i-4 de Chiclayo*. (Tesis de especialidad) Universidad Nacional Pedro

- Ruiz Gallo. Lambayeque, Perú. Recuperado de <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/UNPRG/954>.
- Jara, J. y Villacorta, V. (2017). *Factores asociados del dolor lumbar en los internos de terapia física y rehabilitación del Hospital de Rehabilitación del Callao*. (Tesis licenciado) Universidad Católica Sedes Sapientiae. Lima, Perú. Recuperado de <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/435>.
- Jiménez, Y. (2017). *Actitud postural en sedestación en escolares durante su jornada de clases en la Unidad Educativa Mario Cobo Barona, Ecuador* (Tesis de licenciado) Universidad Técnica de Ambato. Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24688>.
- Matencio, G. (2019). *Hábitos de estudio y Rendimiento académico en la asignatura de matemáticas de los estudiantes del primer semestre del SENATI Centro de Formación Profesional San Ramón – 2016*. (Tesis de Maestría) Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima, Perú. Recuperado de http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7764/Habitos_MatencioGeronimo_Gary.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Narváez, M. (2014). *Grado de incapacidad física en pacientes con lumbalgia inespecífica en un Hospital General de Zona* (Tesis de especialidad. Universidad de Veracruzana. Cordoba, Argentina. Recuperado de <https://www.uv.mx/blogs/favem2014/files/2014/06/Tesis-Miguel.pdf>.

Pacheco, B., & Lozano, J. (2014). *Los hábitos de estudios como fundamento de la Reforma Educativa en alumnos de secundaria de la Ciudad de Zacatecas- México*. (Tesis especialidad). Universidad Autónoma de Zacatecas. Zacatecas, México. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4861933>.

Valero, M. (2017). *Lumbalgia crónica en la población española. Factores asociados y calidad de vida según la Encuesta Nacional de Salud 2011*. (Tesis doctorado). Universidad Complutense de Madrid. España. Recuperado de <https://eprints.ucm.es/41577/>.

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables y dimensiones	Diseño metodológico
<p>General ¿En que medida los hábitos de estudio remoto se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020?</p> <p>Específicos 1. ¿En que medida las posturas físicas al estudiar se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020? 2. ¿En que medida los mobiliarios de estudio se vinculan con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en</p>	<p>General Evaluar el vínculo entre los hábitos de estudio remoto y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.</p> <p>Específicos 1. Evaluar el vínculo entre las posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020. 2. Evaluar el vínculo entre los mobiliario de estudio y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en</p>	<p>General Los hábitos de estudio remoto se vinculan directa y significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.</p> <p>Específicos 1. Las postura físicas al estudiar se vinculan directa y significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020. 2. Los mobiliarios de estudio se vinculan directa y significativamente con el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.</p>	<p>Variable 1. Hábitos de estudio remoto D1. Posturas físicas al estudiar D2. Mobiliario de estudio</p> <p>Variable 2. Dolor lumbar D1. Dolores en la zona lumbar de la espalda D2. Entumecimiento de las piernas D3. Dificultad para caminar</p>	<p>Tipo: Basico Nivel: Descriptivo correlacional Enfoque: Cuantitativo Diseño: No experimental Población: 68 estudiantes Muestra: 68 estudiantes</p>

Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020?	Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.			
--	--	--	--	--

Anexo 2. Instrumentos para recolección de datos**CUESTIONARIO****HÁBITOS DE ESTUDIO REMOTO**

Sexo: M ___ F ___

Edad: _____ Fecha: _____

Te invito a responder el presente cuestionario. Tus respuestas, confidenciales y anónimas, tienen por objetivo recoger tu importante opinión. Por favor, contesta verazmente al cuestionario siguiente. La información que proporciones será usada con fines estadísticos en un proyecto de investigación. Es muy importante que contestes el cuestionario completo y con honestidad, por ello debes leerlo en forma detallada y, luego, marca una de las cinco alternativas. Agradecemos tu participación.

Responda a las siguientes preguntas según su criterio, marque con una “x” en la alternativa que corresponda:

Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

N°	DIMENSIONES	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Posturas físicas al estudiar					
1	Al momento de escribir en la computadora o laptop te sientas con la columna recta					
2	Al momento de tener tus clases online sueles apoyarte mucho en el escritorio					

3	Mantienes una postura recta al momento de sentarte para participar de las videoconferencias					
4	Sueles cargar objetos pesados que excedan tu fuerza corporal					
5	Realizas ejercicios antes y después de tus clases online					
	Mobiliario de estudio					
6	La sillas que utilizas en tu escritorio para trabajar y estudiar es ergonómico					
7	El asiento de la silla es confortable y no te genera dolores en el glúteo.					
8	La mesa o escritorio que utilizas para tu trabajo o estudio remoto es cómodo y adecuado.					
9	El espaldar de la silla mantiene recto y erguido tu columna.					

CUESTIONARIO**DOLOR LUMBAR**

Sexo: M ___ F ___

Edad: _____ Fecha: _____

Te invito a responder el presente cuestionario. Tus respuestas, confidenciales y anónimas, tienen por objetivo recoger tu importante opinión. Por favor, contesta verazmente al cuestionario siguiente. La información que proporciones será usada con fines estadísticos en un proyecto de investigación. Es muy importante que contestes el cuestionario completo y con honestidad, por ello debes leerlo en forma detallada y, luego, marca una de las cinco alternativas. Agradecemos tu participación.

Responda a las siguientes preguntas según su criterio, marque con una “x” en la alternativa que corresponda:

Nunca	A veces	Regularmente	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nº	DIMENSIONES	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Dolores en la zona lumbar de la espalda					
1	Siente dolor de espalda por estar sentado al momento de estudiar					

2	Sientes dolor de espalda al momento que te levantas de su silla					
	Entumecimiento de las piernas					
3	Siente que tus pies se entorpecen luego de que está sentado					
4	Tienes sensación de debilidad en las piernas luego de estar sentado.					
	Dificultad para caminar					
5	Sientes que tienes dificultad para caminar luego de estar sentado					
6	Sientes que pierdes equilibrio de movimiento al momento de caminar luego de estar sentado.					

Anexo 3. Base de datos

HÁBITOS DE ESTUDIO REMOTO																
SOCIODEMOGRÁFICO			POSTURA FÍSICA AL ESTUDIAR									MOBILIARIO DE ESTUDIO			METRICAS	
Nº Escuestados	Sexo	Edad	Nº Escuestados	Ítem1	Ítem2	Ítem3	Ítem4	Ítem5	Ítem6	Ítem7	Ítem8	Ítem9	PD	NIVEL		
EE1	F	32	EE1	2	3	4	4	5	3	2	1	2	26	2		
EE2	M	58	EE2	4	4	3	3	1	2	3	3	3	26	2		
EE3	F	35	EE3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27	2		
EE4	F	31	EE4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	31	2		
EE5	F	38	EE5	2	4	5	3	2	2	3	4	1	26	2		
EE6	M	27	EE6	2	2	2	4	5	3	3	1	3	25	2		
EE7	F	32	EE7	4	5	2	3	1	2	4	5	2	28	2		
EE8	F	33	EE8	3	5	3	3	2	1	1	3	4	25	2		
EE9	F	45	EE9	4	3	5	2	1	2	2	3	4	26	2		
EE10	M	28	EE10	2	3	4	5	5	5	4	4	3	35	3		
EE11	F	35	EE11	5	2	1	3	3	2	4	1	5	26	2		
EE12	M	31	EE12	3	3	3	3	3	4	3	4	3	29	2		
EE13	M	27	EE13	5	5	5	4	5	5	5	5	4	43	3		
EE14	M	41	EE14	3	3	3	4	4	3	2	2	4	28	2		
EE15	F	50	EE15	3	3	4	3	1	4	3	5	2	28	2		
EE16	N	48	EE16	2	4	5	3	2	2	3	4	1	26	2		
EE17	N	48	EE17	4	4	4	4	4	3	3	3	4	33	2		
EE18	M	32	EE18	4	4	3	3	3	4	4	4	3	32	2		
EE19	M	37	EE19	3	4	4	4	3	3	4	3	4	32	2		
EE20	F	22	EE20	4	5	4	3	3	4	3	2	2	30	2		
EE21	M	52	EE21	3	4	5	2	3	3	3	4	2	29	2		
EE22	M	47	EE22	4	4	4	3	3	3	4	4	3	32	2		
EE23	F	29	EE23	2	2	3	3	3	2	3	2	3	23	2		
EE24	F	37	EE24	5	5	5	4	3	1	4	4	5	36	3		
EE25	M	32	EE25	2	1	1	3	3	1	5	3	1	20	1		
EE26	F	58	EE26	3	3	2	3	4	4	3	4	3	29	2		
EE27	F	35	EE27	4	4	3	3	3	2	4	4	4	31	2		
EE28	F	31	EE28	4	3	3	5	1	5	4	3	3	31	2		
EE29	M	38	EE29	3	4	5	2	3	3	3	4	2	29	2		
EE30	F	27	EE30	4	4	4	4	5	3	5	5	3	37	3		
EE31	F	32	EE31	3	4	4	4	4	3	5	4	4	35	3		
EE32	F	33	EE32	5	5	4	3	3	3	3	4	1	31	2		
EE33	M	45	EE33	4	5	4	4	4	4	4	4	4	37	2		
EE34	F	28	EE34	4	5	3	4	4	3	5	5	3	36	2		
EE35	M	35	EE35	3	3	3	2	2	3	4	3	4	27	2		
EE36	M	31	EE36	2	3	2	3	2	2	4	2	2	22	2		
EE37	M	27	EE37	3	4	4	4	4	2	3	4	3	31	2		
EE38	F	41	EE38	3	4	4	3	3	3	3	4	5	32	2		
EE39	N	50	EE39	2	3	2	3	2	2	4	2	2	22	3		
EE40	N	28	EE40	4	4	4	4	4	1	3	2	1	27	2		
EE41	M	28	EE41	4	3	3	3	3	3	3	3	3	28	2		
EE42	M	32	EE42	4	5	5	5	4	5	4	4	4	40	3		
EE43	F	37	EE43	4	4	4	4	4	3	4	4	4	35	2		
EE44	M	22	EE44	3	2	2	1	1	3	2	1	2	17	1		
EE45	M	52	EE45	1	2	1	2	1	3	2	1	2	15	1		
EE46	F	47	EE46	3	2	2	1	1	3	2	1	2	17	1		
EE47	F	29	EE47	2	3	2	3	2	3	2	3	2	22	2		
EE48	M	37	EE48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	2		
EE49	F	32	EE49	1	2	2	1	1	3	2	2	1	15	1		
EE50	F	58	EE50	2	3	1	2	1	3	1	2	3	18	2		
EE51	F	35	EE51	1	2	1	2	1	3	2	1	2	15	1		
EE52	M	31	EE52	3	2	2	1	1	3	2	1	2	17	1		
EE53	F	38	EE53	3	4	2	1	2	1	2	1	2	18	1		
EE54	F	27	EE54	1	2	1	2	1	2	1	2	1	13	1		
EE55	F	32	EE55	3	2	1	2	1	2	1	2	1	15	1		
EE56	M	33	EE56	1	2	1	2	1	2	1	2	2	14	1		
EE57	F	45	EE57	2	1	2	1	2	1	3	2	2	16	1		
EE58	M	28	EE58	1	3	1	1	2	2	3	1	2	16	1		
EE59	M	35	EE59	5	5	5	4	3	1	4	4	5	36	3		
EE60	M	31	EE60	2	1	2	1	2	1	2	1	2	14	1		
EE61	F	27	EE61	1	1	3	2	1	2	3	2	1	16	1		
EE62	N	41	EE62	1	2	1	2	1	2	1	2	1	13	1		
EE63	N	50	EE63	2	3	3	2	2	3	4	5	2	26	2		
EE64	M	48	EE64	3	3	2	2	3	4	2	3	3	25	2		
EE65	M	48	EE65	3	3	3	3	3	2	3	4	2	26	2		
EE66	F	32	EE66	3	5	4	3	4	1	3	4	5	32	2		
EE67	M	37	EE67	4	3	2	3	3	5	3	4	2	29	2		
EE68	M	22	EE68	2	3	3	3	3	4	3	2	3	26	2		

DOLOR LUMBAR								
N° Escuestados	Dolores en la zona lumbar de la espalda		Entumecimiento de las piernas		Dificultad para caminar		METRICAS	
	Ítem1	Ítem2	Ítem3	Ítem4	Ítem5	Ítem6	PD	NIVEL
Ítem1	4	5	4	3	3	5	24	3
Ítem2	4	3	4	2	5	4	22	2
Ítem3	3	4	5	2	3	4	21	2
Ítem4	4	3	4	5	4	3	23	3
Ítem5	5	3	3	2	3	5	21	2
Ítem6	4	3	4	3	3	4	21	2
Ítem7	4	4	4	2	5	4	23	3
Ítem8	3	3	5	5	3	4	23	3
Ítem9	4	5	4	2	3	3	21	2
Ítem10	5	3	4	2	3	4	21	2
Ítem11	4	4	4	2	4	4	22	2
Ítem12	4	3	3	2	3	4	19	2
Ítem13	3	3	4	2	5	5	22	2
Ítem14	4	3	4	3	3	4	21	2
Ítem15	4	5	5	2	3	4	23	3
Ítem16	4	3	4	5	3	3	22	2
Ítem17	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem18	4	3	5	2	5	4	23	3
Ítem19	3	3	4	2	3	4	19	2
Ítem20	4	5	4	5	4	4	26	3
Ítem21	4	4	3	2	3	5	21	2
Ítem22	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem23	5	3	4	3	3	4	22	2
Ítem24	4	3	4	2	4	3	20	2
Ítem25	4	3	5	2	3	4	21	2
Ítem26	4	3	4	2	5	4	22	2
Ítem27	4	5	4	5	3	5	26	3
Ítem28	4	3	3	2	3	4	19	2
Ítem29	3	3	4	2	4	4	20	2
Ítem30	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem31	5	3	5	3	5	3	24	3
Ítem32	4	4	4	2	3	4	21	2
Ítem33	4	3	3	2	3	4	19	2
Ítem34	3	3	4	2	3	5	20	2
Ítem35	4	3	5	2	3	4	21	2
Ítem36	4	5	4	3	4	4	24	3
Ítem37	4	3	4	2	5	4	22	2
Ítem38	4	4	4	5	3	3	23	3
Ítem39	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem40	5	3	5	2	3	5	23	3
Ítem41	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem42	4	3	4	3	3	4	21	2
Ítem43	3	5	3	2	4	5	22	2
Ítem44	4	3	4	5	5	4	25	3
Ítem45	4	4	4	2	3	3	20	2
Ítem46	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem47	4	5	4	2	3	5	23	3
Ítem48	4	3	3	5	3	4	22	2
Ítem49	5	3	4	2	4	4	22	2
Ítem50	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem51	3	4	5	3	5	5	25	3
Ítem52	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem53	4	5	4	2	3	3	21	2
Ítem54	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem55	5	4	4	5	3	4	25	3
Ítem56	4	3	4	2	3	5	21	2
Ítem57	4	3	4	3	4	4	22	2
Ítem58	3	5	3	2	3	4	20	2
Ítem59	4	3	5	2	5	4	23	3
Ítem60	4	4	4	2	3	3	20	2
Ítem61	4	3	4	2	3	5	21	2
Ítem62	5	5	4	3	3	4	24	3
Ítem63	4	3	4	2	3	4	20	2
Ítem64	4	4	4	5	3	5	25	3
Ítem65	3	3	4	2	3	3	18	2
Ítem66	4	3	4	2	4	4	21	2
Ítem67	4	3	4	3	3	5	22	2
Ítem68	4	4	5	5	5	4	27	3

Anexo 4. Evidencia digital de similitud

Feedback Studio - Google Chrome
ev.turnitin.com/app/carta/es?u=1102429103&o=1386554675&s=1&lang=es

HÁBITOS DE ESTUDIO REMOTO Y EL DOLOR LUMBAR EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA MAESTRÍA EN GESTIÓ...

Resumen de coincidencias

19%

1	www.coljal.edu.mx	Fuente de Internet	1%
2	www.cucea.udg.mx	Fuente de Internet	1%
3	Entregado a Corporaci...	Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.ucv.edu.pe	Fuente de Internet	1%
5	emasf.webcindario.com	Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uwiiener.edu...	Fuente de Internet	1%
7	Entregado a Universida...	Trabajo del estudiante	1%

UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS E INFORMÁTICA
ESCUELA DE POSGRADO

TESIS

HÁBITOS DE ESTUDIO REMOTO Y EL DOLOR LUMBAR EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD CESAR VAUTITO, 2020.

PRESENTADO POR

BALBÍN VILLAVERDE JAVIER OSWALDO
MARTÍNEZ CHERQUIILLANQUI JANETH FVELYN

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA UNIVERSITARIA

ASESOR

Mg. ZÁRATE BUCCANEGRA JHONY ALEX

LINA - PERÚ
3020

Página: 1 de 115 Número de palabras: 23801 Text-only Report High Resolution Activado

Anexo 5. Autorización de publicación en el repositorio



FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN O TESIS EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UPCI

1.- DATOS DEL AUTOR

Apellidos y Nombres: BALBIN VILLAVERDE JAVIER OSWALDO
 DNI: 19913249 Correo electrónico: JAOSBAV1@Gmail.com
 Domicilio: JR. SANTA ROSA N° 801 EL TOMBO HUANCAYO
 Teléfono fijo: 054 248736 Teléfono celular: 954489088

2.- IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO O TESIS

Facultad/Escuela: POST GRADO
 Tipo: Trabajo de Investigación Bachiller Tesis
 Título del Trabajo de Investigación / Tesis:
HÁBITOS DE ESTUDIO REMOTO Y EL DOLOR LUMBAR EN LOS
ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA MAESTRIA EN GESTION
PUBLICA DE LA UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO, 2020

3.- OBTENER:

Bachiller Título Mg. Dr. PhD.

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN VERSIÓN ELECTRÓNICA

Por la presente declaro que el documento indicado en el ítem 2 es de mi autoría y exclusiva titularidad, ante tal razón autorizo a la Universidad Peruana Ciencias e Informática para publicar la versión electrónica en su Repositorio Institucional (<http://repositorio.upci.edu.pe>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art23 y Art.33.

Autorizo la publicación de mi tesis (marque con una X):

Sí, autorizo el depósito y publicación total.

No, autorizo el depósito ni su publicación.

Como constancia firmo el presente documento en la ciudad de Lima, a los _____ días del mes de _____ de 2020.


Firma





**FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN
DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN O TESIS
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UPCI**

1.- DATOS DEL AUTOR

Apellidos y Nombres: MARTINEZ CUCHIBLANCO JUANITA JULIYKA
 DNI: 47812393 Correo electrónico: JULIYKA.MARTZ@UPCI.EDU.PE
 Dirección: 30 DE OCTUBRE 96 PISCOPADO - HUANUCO
 Teléfono fijo: _____ Teléfono celular: 989559294

2.- IDENTIFICACIÓN DEL TRABAJO O TESIS

Facultad/escuela: POSTGRADO
 Tipo: Trabajo de Investigación () Tesis (X)
 Título del Trabajo de Investigación / Tesis:
"HÁBITOS DE ESTUDIOS RELACIONADO A EL DOLOR LUMBAR
 EN LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA MAESTRÍA
 EN GESTIÓN PÚBLICA DE LA UNIVERSIDAD César
 VALLEJO, 2020."

3.- OBTENER:

Bachiller () Título () Mg (X) Dr () PDI ()

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN EN VERSIÓN ELECTRÓNICA

Por la presente declaro que el documento ubicado en el ítem 2 es de mi autoría y registro propiedad, que he autorizado a la Universidad Peruana de Ciencias e Informática para publicar la versión electrónica en su Repositorio Institucional (repositorio.upci.edu.pe), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art.23 y Art.33.

Autorizo la publicación de mi texto (marque con una X)

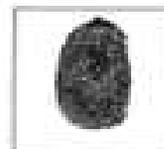
(X) Sí, autorizo el depósito y publicación local.

() No, autorizo el depósito ni su publicación.

Como constancia firmo el presente documento en la ciudad de Lima, a los _____ días del mes de _____ de 2020.



 Firma



MATRIZ PARA VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Objetivo específico	Variable	N° ítem	CONTENIDO		Observaciones
			Claridad	Congruencia	
Evaluar el vínculo entre las posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.	Habitos de estudio remoto	Al momento de escribir en la computadora o laptop te sientas con la columna recta.	C	C	
		Al momento de tener tus clases online sueles apoyarte en el escritorio.	C	C	
		Mantienes una postura recta al momento de sentarte para participar de las videoconferencias.	C	C	
		Sueles cargar objetos pesados que excedan tu fuerza corporal	C	C	
		Realizas ejercicios antes y después de tus clases online.	C	C	
Evaluar el vínculo entre los mobiliarios de estudio y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.	Habitos de estudio remoto	La silla que utilizas en tu escritorio para trabajar y estudiar es ergonómico.	C	C	
		El asiento de la silla es confortable y no te genera dolores en el glúteo.	C	C	
		La mesa o escritorio que utilizas para tu trabajo o estudio remoto es cómodo y adecuado.	C	C	
		El espaldar de la silla mantiene recto y erguido tu columna.	C	C	
CRITERIO: Validez de criterio, por medio de la CLARIDAD Y CONGRUENCIA de cada ítem y se realiza mediante juicio de expertos					

INSTRUCCIONES:

En las columnas de CLARIDAD Y CONGRUENCIA indique con una "C" si se considera CORRECTA o con una "I" si se considera INCORRECTA, la relación de cada aspecto con el ítem, en función de la variable correspondiente.
Si lo cree conveniente, adicione sus observaciones

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Apellidos y nombres: BUSTILLOS BORJA, RUBEN HERNAN

DNI: 09661555

Grado Académico y Profesión: Mg. en Matemática Aplicada.
Lic. en Estadística.

Firma: 

MATRIZ PARA VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Objetivo específico	Variable	N° Ítem	CONTENIDO		Observaciones
			Claridad	Congruencia	
Evaluar el vínculo entre las posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.	Hábitos de estudio remoto	Al momento de escribir en la computadora o laptop te sientas con la columna recta.	C	C	
		Al momento de tener tus clases online sueles apoyarte en el escritorio.	C	C	
		Mantienes una postura recta al momento de sentarte para participar de las clases online.	C	C	
		Sueles cargar objetos pesados que excedan tu fuerza corporal	C	C	
		Realizas ejercicios antes y después de tus clases online.	C	C	
Evaluar el vínculo entre los mobiliarios de estudio y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.	Hábitos de estudio remoto	La silla que utilizas en tu escritorio para trabajar y estudiar es ergonómico.	C	C	
		El asiento de la silla es confortable y no te genera dolores en el glúteo.	C	C	
		La mesa o escritorio que utilizas para tu trabajo o estudio remoto es cómodo y adecuado.	C	C	
		El espaldar de la silla mantiene recto y erguido tu columna.	C	C	
CRITERIO: Validez de criterio, por medio de la CLARIDAD Y CONGRUENCIA de cada ítem y se realiza mediante juicio de expertos					

INSTRUCCIONES:

En las columnas de CLARIDAD Y CONGRUENCIA indique con una "C" si se considera CORRECTA o con una "I" si se considera INCORRECTA, la relación de cada aspecto con el ítem, en función de la variable correspondiente.
Si lo cree conveniente, adicione sus observaciones

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Apellidos y nombres: Zárate Bocanegra Jhony Alex

DNI: 09623461

Grado Académico y Profesión: Mg. Gestión Tecnológica de la Información
Ing. de Sistemas e Informática

Firma: 

MATRIZ PARA VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTOS

Objetivo específico	Variable	N° Ítem	CONTENIDO		Observaciones
			Claridad	Congruencia	
Evaluar el vínculo entre las posturas físicas al estudiar y el dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.	Hábitos de estudio remoto	Al momento de escribir en la computadora o laptop te sientas con la columna recta.	C	C	
		Al momento de tener tus clases online sueles apoyarte en el escritorio.	C	C	
		Mantienes una postura recta al momento de sentarte para participar de las clases online.	C	C	
		Sueles cargar objetos pesados que excedan tu fuerza corporal	C	I	
		Realizas ejercicios antes y después de tus clases online.	C	C	
Evaluar el vínculo entre los mobiliarios de estudio y le dolor lumbar en los estudiantes del I ciclo de la Maestría en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo, 2020.	Hábitos de estudio remoto	La silla que utilizas en tu escritorio para trabajar y estudiar es ergonómico.	C	C	
		El asiento de la silla es confortable y no te genera dolores en el glúteo.	C	C	
		La mesa o escritorio que utilizas para tu trabajo o estudio remoto es cómodo y adecuado.	C	C	
		El espaldar de la silla mantiene recto y erguido tu columna.	C	C	
CRITERIO: Validez de criterio, por medio de la CLARIDAD Y CONGRUENCIA de cada ítem y se realiza mediante juicio de expertos					

INSTRUCCIONES:

En las columnas de CLARIDAD Y CONGRUENCIA indique con una "C" si se considera CORRECTA o con una "I" si se considera INCORRECTA, la relación de cada aspecto con el ítem, en función de la variable correspondiente. Si lo cree conveniente, adicione sus observaciones

DATOS DE IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

Apellidos y nombres: RAMOS DIAZ NICOLAS NEIL

DNI: 07869891

Grado Académico y Profesión: MAESTRO EN GESTION TECNOLOGICA DE LA INFORMACION
INGENIERO DE SISTEMAS Y COMPUTACION

Firma: 