



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
DEPARTAMENTO MULTIDISCIPLINARIO
SEMINARIO DE GRADUACIÓN PARA OPTAR A TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

TEMA:

Efectividad de las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa universidad saludable según percepción de Estudiantes, trabajadores docentes y administrativos de la Facultad de Educación e Idiomas, UNAN Managua, II Semestre 2021

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Labor integral de la actividad física y salud

Elaborado por:

- Br. Álvaro Luiyi Calderón Pérez
- Br. David Daniel Montano Urbina

Docente Tutor:

- Msc. Frances Vianey Fletes Martínez

Managua, Nicaragua

TEMA:

Efectividad de las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa universidad saludable según percepción de estudiantes, trabajadores docentes y administrativos de la Facultad de Educación e Idiomas, UNAN Managua, II Semestre 2021

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Labor integral de la Actividad Física y Salud

CARTA AVAL DEL TUTOR

Por este medio, hago constar que el trabajo de seminario de graduación titulado “**Efectividad de las Actividades Físicas, Recreativas y Deportivas del Programa Universidad Saludable según Percepción de Estudiantes, Trabajadores Docentes y Administrativo de la Facultad de Educación e Idiomas, UNAN Managua, II Semestre 2021.**”, elaborado por:

- **Br. Álvaro Luiyi Calderón Pérez**
- **Br. David Daniel Montano Urbina**

Tiene la coherencia metodológica consistente, así como la calidad estadística suficiente, cumpliendo de esta manera con los parámetros de calidad necesarios para su defensa final, como requisito parcial para “Optar al grado de Licenciado en Educación Física y Deportes”, que otorga la Facultad de educación e idiomas del Recinto Universitario Rubén Darío de la UNAN-Managua.

Se extiende la presente constancia en tres tantos de un mismo tenor, en la ciudad de Managua a los: _____ días del mes de diciembre del año dos mil veintiunos.

Atentamente:

Lic. Frances Vianey Fletes Martínez
Docente UNAN-Managua

DEDICATORIA

- A DIOS nuestro Señor Celestial:

Que con inmenso Amor me orientó por el camino del bien para lograr una meta más en mi vida.

- A mis Padres:

Por haberme enseñado los valores del buen proceder en la vida y que con gran amor me enseñaron a darle valor a mis sueños de convertirme en una persona de bien, para así poder contribuir al desarrollo de la enseñanza en nuestro país.

- **Br. Álvaro Luiyi Calderón Pérez**
- **Br. David Daniel Montano Urbina**

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido gracias a mi tutora: Msc. Frances Vianey Fletes Martínez, que sin su apoyo no hubiese sido posible finalizar la investigación, sus consejos y orientaciones estimularon mis pensamientos de incontables maneras, muy agradecido por los consejos que aprecio y admiro mucho.

Y a todas las personas que, de una u otra manera, contribuyeron en la realización de este trabajo.

- **Br. Álvaro Luiyi Calderón Pérez**
- **Br. David Daniel Montano Urbina**



ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	10
2. ANTECEDENTES	11
3. JUSTIFICACIÓN	13
4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
5. OBJETIVOS	15
5.1. Objetivo General	15
5.2. Objetivos Específicos.....	15
6. MARCO TEÓRICO	16
6.1. UNAN MANAGUA	16
6.2. Facultad de Educación e Idiomas (FEI).....	16
6.3. Vida Saludable	18
6.4. Vida No Saludable:	19
6.5. Universidad Saludable:	20
6.5.1. Características de una universidad saludable.....	21
6.5.2. Universidad Saludable en la Unan Managua	23
6.5.3. Ejes de trabajo:.....	24
6.5.4. Actividades físicas del programa Universidad Saludable, (Pre deportivas).....	24
6.5.5. Actividades Deportivas (Ligas)	25
6.5.6. Actividades Recreativas del programa Universidad Saludable	25
6.5.7. Gimnasia laboral para mejorar la salud de los trabajadores	28
6.6. Actividades para la Concientización de la salud.....	29
6.7. Alimentación saludable.....	31
6.7.1. Un plan de alimentación saludable:	32
7. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN	37



8. DISEÑO METODOLÓGICO	38
8.1. Tipo de Estudio	38
8.2. Según el tiempo de ocurrencia y registro de la información.....	38
8.3. Según el periodo y secuencia del estudio.....	38
8.4. Según el enfoque filosófico.....	38
8.5. Área de estudio.....	39
8.6. Población y Muestra.....	39
8.7. Criterios.....	39
8.8. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de información...	39
8.9. Procedimiento para la recolección de datos e información.....	40
8.10. Matriz de Operacionalización de Variables (MOVI).....	41
9. RESULTADOS	50
10. CONCLUSIONES	70
11. BIBLIOGRAFÍA	71
12. ANEXOS.....	73

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

<i>Ilustración 1. Parámetros de Edad de las Personas Encuestadas</i>	<i>50</i>
<i>Ilustración 2. Sexo de las Personas Encuestadas</i>	<i>51</i>
<i>Ilustración 3. Sexo de las Personas Encuestadas</i>	<i>51</i>
Ilustración 4. Procedencia de las Personas Encuestadas.....	52
<i>Ilustración 5. Ocupación de las Personas Encuestadas</i>	<i>53</i>
<i>Ilustración 6. Departamento Académico al que Pertenecen</i>	<i>54</i>
<i>Ilustración 7. Talla en Centímetros de los Encuestados</i>	<i>55</i>
<i>Ilustración 8. Peso en Kilogramos de las Personas</i>	<i>56</i>
<i>Ilustración 9. ¿Sabe que Existe un Programa de Universidad Saludable?</i>	<i>57</i>



<i>Ilustración 10. Cree Ud. que las actividades del U.S deberían tener mayor Divulgación?</i>	58
<i>Ilustración 11. Cree Ud. que el programa de U.S es Importante?</i>	59
<i>Ilustración 12. ¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de Universidad Saludable?</i>	60
<i>Ilustración 13. ¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?</i>	61
<i>Ilustración 14. ¿Llegan a su puesto de trabajo o aula a realizar las actividades de Universidad Saludable?</i>	62
<i>Ilustración 15. ¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan?</i>	63
<i>Ilustración 16. ¿Ha realizado actividades físicas, recreativas y deportivas del programa?</i>	64
<i>Ilustración 17. ¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?</i>	65
<i>Ilustración 18. ¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?</i>	66
<i>Ilustración 19. ¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa?</i>	67
<i>Ilustración 20. ¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?</i>	68
<i>Ilustración 21. ¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?</i>	69

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Parámetros de Edad de las Personas Encuestadas</i>	50
<i>Tabla 2. Sexo de las Personas Encuestadas</i>	51
<i>Tabla 3. Procedencia de las Personas Encuestadas</i>	52
<i>Tabla 4. Ocupación de las Personas Encuestadas</i>	53
<i>Tabla 5. Departamento Académico al que Pertenecen</i>	54
<i>Tabla 6. Talla en Centímetros de los Encuestados</i>	55
<i>Tabla 7. Peso en Kilogramos de las Personas</i>	56
<i>Tabla 8. ¿Sabe que Existe un Programa de Universidad Saludable?</i>	57
<i>Tabla 9. Cree Ud. que las actividades de U.S deberían tener mayor Divulgación?</i>	58
<i>Tabla 10. Cree Ud. que el programa de U.S es Importante?</i>	59



<i>Tabla 11. ¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de Universidad Saludable?</i>	60
<i>Tabla 12. ¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?</i>	61
<i>Tabla 13. ¿Llegan a su puesto de trabajo o aula a realizar las actividades de Universidad Saludable?</i>	62
<i>Tabla 14. ¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan?</i>	63
<i>Tabla 15. ¿Ha realizado actividades físicas, recreativas y deportivas del programa?</i>	64
<i>Tabla 16. ¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?</i>	65
<i>Tabla 17. ¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?</i>	66
<i>Tabla 18. ¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa?</i>	67
<i>Tabla 19. ¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?</i>	68
<i>Tabla 20. ¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?</i>	69



1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación denominado: “Efectividad de las actividades del programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en la universidad UNAN-MANAGUA durante el periodo Agosto-diciembre del año 2021. Es una propuesta para mejorar si se promocionan hábitos y estilos de vida saludables, a través de acciones con actividad física y recreativa durante horas laborales por medio de pausas activas, para realizar juegos ejercicios de respiración y estiramientos musculares.

La presente tesis está dividida en 12 acápite en dónde se desarrolla toda la investigación, justificación, planteamiento del problema, objetivos. Se desarrolla el marco teórico dónde se presentan los antecedentes, base teórica relacionada con la investigación los modelos a seguir y las definiciones conceptuales. De igual forma se presenta la hipótesis de investigación de acuerdo al problema planteado y los objetivos general y específicos, los cuales fueron nuestra guía a seguir para alcanzar resultados significativos, el diseño metodológico en el cual se menciona el tipo y diseño de investigación realizada la población y la muestra, hipótesis, variables operacionalización de resultados dónde se presentan los resultados obtenidos por cada instrumento se analizan y se interpretan así mismo se desarrolla la propuesta de investigación como un plan de acción.

Finalmente se presentan las conclusiones de acuerdo a los objetivos específicos planteados y los resultados obtenidos producto de la aplicación de instrumentos de recolección de la información los cuales fueron procesados en una base de datos de software estadístico de SPSS versión 24 y aplicadas los análisis de frecuencia para cada caso, de igual manera las recomendaciones a través de una propuesta de acciones que fortalezcan las actividades existentes del programa universidad saludable de la Unan Managua, y referencias bibliográficas junto con los anexos los cuales sirven como evidencias de las actividades realizadas durante todo el proceso de la investigación de nuestro trabajo.



2. ANTECEDENTES

A partir del año 2000 la Pontificia Universidad Católica de Chile, promovió el programa de “Universidad Católica Saludable”, con un enfoque integral y comunitario. Sus actividades iniciales estuvieron orientadas a promover la salud física, mental, social y espiritual en estudiantes, académicos y funcionarios, dedicándose actualmente al fomento de estilos de vida saludable propiciando el consumo de alimentos saludables en cafeterías e impulsando campañas de espacios libres de humo de tabaco en coordinación con la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud de Chile.

En el Perú, las políticas de promoción de la salud y de universidades saludables las establece el Ministerio de Salud–MINSa con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población (Alayo et al., 2013). Es así que en 2010 el MINSa aprobó el documento técnico "Promoviendo Universidades Saludables" por medio de la resolución ministerial N° 968-2010 dirigido a universidades e institutos de educación superior (MINSa, 2010).

Actualmente el MINSa está estableciendo alianzas con las universidades para orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud y la disminución de enfermedades transmisibles (Alayo et al., 2013). En Ecuador, la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo-ESPOCH inició la implementación de promoción de la salud a partir del año 2002, mediante la propuesta de prevención de factores de riesgo para la salud en la comunidad politécnica llevada a cabo por la Facultad de Salud Pública.

Sus objetivos son: promover la salud integral y mejorar las condiciones de salud de la comunidad politécnica, convertir a la ESPOCH en un espacio saludable, ser una politécnica promotora de la salud y favorecer la incorporación de estrategias para lograr estilos de vida saludables en las personas que integran la comunidad politécnica. Se ha realizado un diagnóstico situacional de factores de riesgo para la salud, estudios sobre comportamientos saludables en sexualidad, respuesta frente a los riesgos y desastres y consumo de alcohol en los trabajadores de la universidad.

Esto ha dado como resultado la implementación de la politécnica saludable en la generación de entornos saludables, proyectos de prevención del VIH-SIDA, plan de contingencias para la prevención de desastres naturales y fortalecimiento de capacidades institucionales, programa de información y educación mediante la publicación de boletines, proyectos de ambientes libre de humo de tabaco, entre otros (Arroyo & Rice, 2009; MINSa, 2010).



En Puerto Rico, el programa de calidad de vida funciona desde 1997 como iniciativa de la Facultad de Ciencias Médicas, con el propósito de educar a la comunidad universitaria en torno al bienestar pleno. Las políticas de implementación de comportamientos saludables responden a las funciones de la oficina de calidad de vida, articulado con el trabajo docente, de investigación y proyección de la universidad, así como con la participación activa de los estudiantes para promover la calidad de vida universitaria mediante proyectos de prevención de la salud (MINSA, 2010). Actualmente está en proceso el desarrollo y la consolidación de la red en las universidades públicas y las privadas (11 en total, que representan el 40% de las universidades del país) (Granados, junio, 2013).

De acuerdo a: (Soza, 2019): Docente de la facultad multidisciplinaria de Estelí. Este estudio corresponde al enfoque de Investigación Acción Participativa (IAP), como una opción de conocimiento investigador capaz de generar nuevas teorías y metodologías en el acervo de las ciencias sociales, primando en este caso la elección de este enfoque por su potencialidad diferencial para afrontar el análisis complejo de la realidad social (Francés García, 2015, p. 58).

Esta investigación tenía como objetivo general promover en la comunidad universitaria prácticas de estilos de vida saludables; a partir de la identificación de las percepciones, los factores que intervienen y las problemáticas; para la definición de estrategias que contribuyan al bienestar físico, emocional y laboral. Cuando se habla de IAP se refiere a un conjunto de posicionamientos metodológicos más que un método unificado, siendo posible sintetizar una serie de elementos comunes a la mayoría de prácticas que despliegan bajo la etiqueta de IAP. Siendo fundamental la comprensión de las características que definen su concepción filosófica y metodología. Antecedentes de la Iniciativa de Universidad Saludable.

En este proceso de IAP, la población de estudio fueron la Facultad de Educación e Idiomas RURD Managua y la FAREM - Estelí, esta experiencia estuvo coordinada por un equipo de con-investigadores de ambas Facultades. Respecto al tamaño de la muestra no hay criterios ni reglas firmemente establecidas, determinándose en base a las necesidades de información. En la investigación cualitativa, la información es la que guía el muestreo, y por ello, es preciso que evolucione en el propio campo, porque es necesario que cubra todos los requerimientos conceptuales del estudio, y no la adaptación a reglas metodológicas (Salamanca Castro, et. al, 2007, p. 4).



3. JUSTIFICACIÓN

El objetivo de la presente investigación radica en promocionar hábitos y estilos de vida saludable en el personal administrativo de la Unan Managua, a través de acciones de actividades físicas y recreativas dentro y fuera de las horas laborales por medio de pausas activas, recesos de quince minutos para realizar juegos, ejercicios de respiración y estiramientos musculares.

El presente trabajo de investigación se realizó en el recinto universitario Rubén Darío y que está ubicado de la rotonda Rigoberto López Pérez 1 km al sur, en la sede de Managua, en la que se encuentra la facultad de educación e idiomas, facultad que oferta la carrera de licenciatura en educación con mención en educación física y deportes desde el año 2013.

Esta investigación tenía como objetivo general promover en la comunidad universitaria prácticas de estilos de vida saludables; a partir de la identificación de las percepciones, los factores que intervienen y las problemáticas; para la definición de estrategias que contribuyan al bienestar físico, emocional y laboral.

La presente investigación servirá como antecedentes para otros estudios relacionados con los resultados obtenidos de este estudio, pueden abrir nuevas líneas de investigación orientadas a profundizar en el que, y porque de lo que el estudiante ha expresado, lo que implica también el uso de una metodología de investigación cualitativa.



4. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La actividad física y recreativa es de vital importancia en cada ser humano ya que nos ayuda recrearnos, advertirnos sanamente en algún deporte, así como también la pérdida de peso y reduce el riesgo de desarrollar algunas enfermedades esto también ayuda a mantener un estilo de vida saludable, y huir del sedentarismo, la actividad física de manera regular son factores determinantes a la hora de tener una buena salud esto nos favorece de tal manera que podríamos vivir con buena condición física, emocional, saludable y libres de adquirir algunas enfermedades.

Luego de caracterizar, delimitar y describir el problema nos formulamos la siguiente pregunta principal:
¿Cómo Analizar la efectividad de las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua, II Semestre 2021?

? Luego nos dispusimos a sistematizar las siguientes preguntas:

- ¿Para qué analizar las Características socio demográfica del personal docente y administrativo del programa de universidad saludable de la UNAN Managua?
- ¿Por qué caracterizar las las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua?
- 1. ¿Cómo Analizar la percepción de efectividad del personal docente, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idioma de la UNAN Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable?
- ¿Para qué diseñar un plan de acción estratégico para fortalecer el programa de universidad saludable de la UNAN Managua?



5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

- Analizar la efectividad de las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua, II Semestre 2021

5.2. Objetivos Específicos

1. Describir las características socio demográficas del personal docente, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idiomas de la UNAN Managua
2. Caracterizar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa de universidad saludable de la UNAN Managua
3. Analizar la percepción de efectividad del personal docente, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idioma de la UNAN Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable
4. Diseñar un plan de acción integral con actividades físicas, recreativas y deportivas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua.



6. MARCO TEÓRICO

6.1. UNAN MANAGUA

Los antecedentes de la educación media en Nicaragua datan de 1812, año en que se decreta la constitución del Seminario de San Ramón, en León, donde se formaban los estudiantes que luego debían viajar a Guatemala para obtener los grados de bachiller, licenciado o doctor.

La fundación de la Universidad en Nicaragua, estuvo influida por las ideas ilustradas, que, en el caso de esta Provincia, expresaban la aspiración por librarse de la sujeción guatemalteca. La fuerte incidencia que Guatemala demostró sobre Nicaragua llevó a los líderes de la Provincia a concebir la necesidad de empezar a crear sus propios espacios de educación superior.

Las guerras federales que afectaron también a Nicaragua no permitieron un funcionamiento normal de la Universidad, en especial con la guerra que se realizó contra el gobierno de Dionisio Herrera a partir de 1829 y que se extendió hasta 1832. En la década del 40 del siglo XIX se fue suscitando una inquietud por mejorar el funcionamiento de la Alta Casa de estudios de León; no obstante, esto sólo aconteció hasta 1847 cuando se adoptaron los reglamentos de la Universidad de San Carlos de Guatemala y se instaló el Protomedicato y la Facultad de Medicina.

6.2. Facultad de Educación e Idiomas (FEI)

Es la principal institución académica del país productora de Licenciados en Educación, su preparación científica y pedagógica lo capacita para su desempeño en educación infantil, educación primaria, educación media, educación inclusiva, educación comercial, educación tecnológica, educación física y deportes, vocacional y en artes. Además, cuenta con las Licenciaturas en Turismo Sostenible, Traducción e Interpretación de Lenguas Extranjeras y Diseño Gráfico. La Facultad de Educación e Idiomas cuenta con un abanico de programas de postgrado de calidad (doctorado, maestrías, especializaciones y diplomados) y del programa de profesionalización por encuentros en cursos sabatinos.



Cuyo objetivo es la profesionalización de educadores empíricos procedentes de las diferentes regiones del país. Dentro de su quehacer también atiende la Escuela Preparatoria (secundaria acelerada) y un programa muy especial como es el Centro de Aplicación Preescolar “Arlen Siu”. (Unan Managua, 2021)

La Universidad de Managua no contaba con autonomía, al igual que las de León y Granada, y dependía en gran medida del presupuesto del Estado y la dirección del Ministerio de Instrucción Pública, lo que facilitó su cierre el 28 de junio de 1944. Ante esto, toda la actividad universitaria se trasladó a León, donde acudía una población estudiantil heterogénea y cuyo núcleo no había participado directamente en los sucesos mencionados. Posteriormente, se inicia un movimiento social de gran empuje, consolidándose en función de crear un pensamiento universitario que cuestionaba a la dictadura y la voluntad unipersonal de Somoza García por mantenerse en el poder. El actuar universitario fue la base para dar impulso a diferentes organizaciones que surgieron para plantear su propia forma de terminar con la dictadura somocista (UNAN Managua, 2021).

Recinto Universitario Rubén Darío. El 19 de enero de 1967 en ocasión del primer centenario del nacimiento de Rubén Darío se colocó La primera piedra del recinto universitario de la universidad nacional autónoma en Managua para honrar la memoria de nuestra máxima gloria nacional. En esa época, quien escribe, desempeñaba el cargo de rector de la institución, que entonces comprendía las sedes de León y en Managua”.

En esa ceremonia dije la universidad al consagrar su recinto de Managua a la memoria de Darío lo hace convencida de que el mayor homenaje de un pueblo pueda tributar a su héroe más genuino es dedicarle un establecimiento de educación universitaria. El traslado de las facultades y escuelas de Managua al nuevo recinto fue gradual y se inició en el segundo semestre de 1968 de tal manera que para el 25 de abril de 1969 todas las facultades se encontraban en el recinto procediéndose a inaugurar el año académico en las nuevas instalaciones. Se trataba de instalaciones modestas Pues los pabellones fueron diseñados para una etapa considerada como provisional tomando como modelo los edificios de las escuelas primarias rurales.



6.3. Vida Saludable

Indicadores de Calidad de Vida:

- Condiciones Materiales: (Acceso al Ahorro, Tipo de Vivienda)
- Trabajo: (Formal, informal, salario)
- Salud: (Acceso a servicio médico, medicinas, condiciones de higiene diaria)
- Educación: (Nivel académico formal alcanzado, acceso a la educación a todo nivel.
- Ocio y Relaciones Sociales: (Acceso al entrenamiento, cantidad de tiempo libre, nivel de integración a la sociedad, lazos afectivos)
- Seguridad Física y Personal: (De cara a las condiciones de vida)
- Derechos Básicos: (Protección, Desamparo familiar y/o estatal)
- Entorno y Medio Ambiente: (Condiciones geográficas de vida, entorno de desarrollo)

El sedentarismo se vincula, entre otras cosas, al desarrollo de Obesidad, Diabetes, algunos tipos de cáncer, enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo. La práctica regular de actividad física no solo previene su desarrollo, sino que contribuye al buen control de la enfermedad cuando la misma ya se encuentra instalada.

La práctica regular de actividades físicas:

- Prolonga la vida y mejora la calidad de los años por vivir.
- Reduce el estrés • Mejora el estado de ánimo
- Mejora la salud de los huesos
- Conserva y mejora el equilibrio y la coordinación
- Aumenta la flexibilidad articular
- Ayuda a mantener la masa muscular que se pierde con la edad.
- Mejora la función cardio-respiratoria y muscular
- Ayuda a lograr una pérdida de peso si se combina con un plan de alimentación adecuado
- Contribuye a preservar las funciones mentales en el adulto mayor (comprensión, memoria, concentración)



- Previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, obesidad, enfermedad cardio cerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y mama.
- Disminuye los valores de colesterol LDL (malo) y triglicéridos
- Aumenta el colesterol HDL (colesterol bueno)
- Mejora los valores de presión arterial se recomienda; Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física: Para lograrlo usted puede: Caminar enérgicamente, subir y bajar escaleras, bailar, andar en bicicleta, nadar, caminar en vez de usar el auto, realizar tareas domésticas y de jardinería, lavar el auto, practicar deportes.
- Comenzar en forma gradual
- Complementar la actividad aeróbica con ejercicios de fuerza 2 o 3 veces por semana
- Completar la rutina con 10 minutos de ejercicios de estiramiento al finalizar
- Al cabo de 8 semanas replantear la actividad (Por ejemplo: aumentar tiempo, intensidad o frecuencia)

De acuerdo con lo citado en Antología. (Zelaya, 2006). De la Educación Física contemplada en el Nuevo Currículo Nacional de Educación de Nicaragua, plantea que en el nuevo milenio la educación física es incluida como elemento esencial para una educación integral en los programas educativos de todo el mundo y contempla los juegos. Los ejercicios y los deportes como medios principales para el desarrollo de las capacidades físicas, las habilidades motrices y técnicas deportivas, los hábitos, los valores y los rasgos más relevantes del carácter del individuo.

6.4. Vida No Saludable:

De acuerdo a: (Revista Cuidado de la Salud, 2020). Características de un estilo de vida de una persona no saludable

- No practica algún deporte.
- Tiene el hábito de fumar.
- Ingiere alcohol.
- Ingiere drogas.
- Se auto medican.



6.5. Universidad Saludable:

Las universidades saludables son entidades que promueven conocimientos, de estilo de habilidades y destrezas para el autocuidado y la implantación vida saludables. Podemos definir universidad saludable como toda aquella que incorpore la promoción de salud a su proyecto educativo, con el fin de contribuir al desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quien allí estudia o trabaja, y que, a la vez, proporciona formatos para que actúen como modelos o promotores de la salud.

Es así que la salud de la población universitaria es el resultado de los cuidados que cada uno de ellos se otorga a sí mismo y a los demás, así como la capacidad para tomar decisiones adecuadas que afectan el control de sus propias vidas.

Promoción de la salud y prevención de la enfermedad: Promoción de la salud: es el conjunto de procesos que favorecen a la persona, y a su grupo social, a incrementar el control de su propia salud.

Esto se logra a través de tres mecanismos:

- Autocuidado o decisiones y acciones que el individuo toma en beneficio de su propia salud.
- Ayuda mutua o acciones que las personas realizan para ayudarse unas a otras.
- Entornos sanos o creación de las condiciones y entornos que favorecen la salud.

Cuando se habla de autocuidado, se le entiende como el conjunto de decisiones tomadas y las prácticas adoptadas por un individuo con la intención específica de conservar su salud.

La ayuda mutua se refiere a los esfuerzos que hacen las personas para corregir sus problemas de salud colaborando unas con otras. Ello supone que las personas se prestan apoyo emocional, comparten ideas, información, experiencias y recursos materiales, conocido a menudo como respaldo social. El tercer mecanismo comprende la creación de entornos sanos, ello implica modificar o adaptar los entornos sociales, económicos o físicos de forma que ayuden a conservar y aumentar la salud. Implica también que se deben asegurar políticas y prácticas que proporcionen a las personas un medio ambiente saludable en el hogar, en la escuela, en la universidad, en el trabajo y en la comunidad.



De este modo, se debe incidir específicamente en cinco temas importantes para la promoción de la salud:

- Actividad física
- Nutrición
- Salud mental y adicciones
- Aspecto ambiental (seguridad y medio ambiente)
- Salud sexual y reproductiva

Prevención de la enfermedad: es el conjunto de acciones realizadas para evitar que el daño o la enfermedad aparezcan, se prolonguen, ocasionen daños mayores o generen secuelas evitables. Es así que existen tres niveles de prevención: el primero hace referencia a que se debe evitar que la enfermedad haga aparición; en el segundo, se debe procurar que la enfermedad no se prolongue, u ocasione daños mayores o secuelas; y por último, en el tercer nivel, se debe evitar que las secuelas agraven la situación de salud de las personas.

¿Cuál es la ventaja de formar parte de una universidad saludable?

- Busca el “desarrollo del ser humano”.
- Incorpora conocimientos y desarrolla habilidades de promoción de la salud.
- Fomenta un análisis crítico y reflexivo sobre los valores, las condiciones y estilos de vida, así como desarrollar principios y valores de promoción de la salud.
- Promueve la formación de principios y valores que conduzcan a estilos de vida saludables.
- Apoya el desarrollo de habilidades para la convivencia en grupo.
- Desarrolla la conciencia de que eres parte de un entorno vital con el cual es necesario interactuar en forma constructiva y respetuosa.

6.5.1. Características de una universidad saludable

Una universidad saludable es aquella que reúne las siguientes condiciones:

- Provee un ambiente saludable que favorece el aprendizaje a través de sus áreas y edificaciones, zonas de recreación, bienestar universitario y medidas de seguridad.



- Promueve la responsabilidad individual, familiar y comunitaria.
- Apoya el desarrollo de estilos de vida saludables.
- Ayuda a los jóvenes a alcanzar su potencial físico, psicológico y social y promueve su autoestima.
- Define objetivos claros para la promoción de la salud y la seguridad de toda la comunidad.
- Implementa un diseño curricular, sin importar de qué carrera se trate, sobre promoción de la salud y facilita la participación activa de todos los estudiantes.
- Fortalece en los alumnos el conocimiento y las habilidades necesarias para tomar decisiones saludables acerca de su salud con el fin de conservarla y mejorarla.

La universidad saludable al buscar el “desarrollo del ser humano” ofrece oportunidades para aprender a disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable. Para que una universidad sea saludable, deberá modificar su estructura física e implementar líneas de desarrollo estratégico. Es importante que la temática de promoción de la salud esté incluida en el plan de estudios y en las políticas institucionales (PUCP, 2021).

Universidad saludable (US) es uno de los proyectos que constituyen el programa Universidad Saludable, Discapacidad y Deporte (USDD) el cual está integrado al plan estratégico de desarrollo 2015 – 2025 y está adscrito a la Vicerrectoría de Bienestar Universitario. US se concibe con una perspectiva de desarrollo social que propicia iniciativas integrales de promoción de la salud y de bienestar, y contempla como pilares de desarrollo la implementación de sus líneas de acción y la construcción de la política institucional de universidad saludable.

El ideal de forjar una política de Universidad Saludable se centra en el hecho de otorgar respuestas efectivas a las prioridades, necesidades y particularidades de un contexto universitario diverso que ofrece múltiples escenarios relacionados con creencias, doctrinas, posturas sociales, ambientales, económicas y políticas que influyen en los procesos de formación personal, profesional, y además determinan su estado de salud (Mendoza, 2019).



6.5.2. Universidad Saludable en la Unan Managua

Desde hace siete años, la UNAN-Managua por medio de la Dirección de Extensión Universitaria creó el programa Universidad Saludable, con el objetivo de modelar institucionalmente una cultura promotora del ambiente y auto cuidado de la salud a través de procesos transversales participativos, colaborativos e incluyentes, incorporados en el quehacer sustantivo de la Universidad, como son la formación, investigación, extensión y gestión, con el protagonismo de la comunidad universitaria para la creación de entornos favorables.

En vista a ello, los sindicatos SIPDES-ATD y SITRA, Movimiento Estudiantil, Departamento de Deportes, las Direcciones de Recursos Humanos e Higiene y Seguridad Ocupacional, Facultades Regionales Multidisciplinarias y Divulgación de la UNAN-Managua en colaboración con ejecutivos de la Dirección de Extensión Universitaria, se reunieron para aportar al enriquecimiento de los planes de acción del Programa Universidad Saludable (2021-2031). Cabe destacar, que este Programa responde al Plan Nacional de Desarrollo Humano (PNDH), Agenda 2030 y a los Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS), los cuales plantean el abordaje del tema de la salud, de tal manera que fomente el fortalecimiento de actitudes y comportamientos que propicien el bienestar integral y los estilos de vida saludables en toda la población universitaria, docente y administrativa. en el marco del programa.

La MSc. Muriel Suárez, responsable de extensión universitaria en la FAREM-Estelí, destacó que en esta sede se ha trabajado en la atención psicosocial y comunitaria, la cual se brinda en una clínica que es atendida por estudiantes de las carreras de Psicología, Trabajo Social, Medicina, Educación Física y Derecho. Además, se han desarrollado ferias de salud y de medioambiente, y se está trabajando el tema de la inclusión.

la Dra. Karla Patricia Castilla, de la FAREM-Chontales, manifestó que se han estado realizando gimnasias laborales y que se trabaja tanto en la facultad como en la comunidad, donde se organizan encuentros deportivos con los adolescentes y se entregan alimentos saludables para los niños. «El voluntariado está anuente a participar en estas actividades. Es bonito escuchar a los niños decir que les gusta la alimentación que les proporcionamos», comentó la catedrática.



UNAN-Managua saludable: Con el objetivo de consolidar los Equipos Disciplinarios que trabajarán en los ocho ejes del Programa Universidad Saludable, autoridades de nuestra Alma Mater se reunieron en el Salón de Rectores; la actividad estuvo coordinada por nuestra Rectora, MSc. Ramona Rodríguez y contó con la presencia del Ing. Miguel Ángel Balladares, Consultor de Salud Ambiental y Desarrollo Sostenible de la OPS/OMS en Nicaragua, organismo que apoyará este Programa en nuestra Universidad. Con el objetivo de promover un ambiente natural, social y laboral que propicie el desarrollo integral de las personas, impulsar la sensibilización, cuidado y protección de la salud, entre otros; los que permitan la formación de mejores ciudadanos y el crecimiento profesional de los trabajadores de la UNAN-Managua.

6.5.3. Ejes de trabajo:

Los ejes temáticos abordados fueron: educación biopsicosocial, educación ambiental, seguridad social en salud, y entorno saludable. Asimismo, se enfatizó la importancia de concientizar acerca del consumo de sustancias adictivas, salud sexual y reproductiva, igualdad entre género, educación inclusiva, contaminación ambiental, soberanía alimentaria, respeto a la biodiversidad, entre otras.

(Actividades que se desarrollan)

- Caminatas saludables
- Fitness
- Sumbaton
- Gimnasia laboral
- Jornadas de salud
- Alimentación saludable
- Ferias de comidas saludables
- Capacitaciones en primeros auxilios, auto cuidado y simulacros de desastres

6.5.4. Actividades físicas del programa Universidad Saludable, (Pre deportivas)

Las actividades pre deportivas son aquellas que exigen habilidades y destrezas propias de los deportes. Las actividades pre deportivas proporcionan múltiples cualidades que son beneficiosas para la vida y el desarrollo del niño.



Preparan al niño para practicar cualquier deporte, ya que les aporta una serie de recursos físicos y técnicos. eventos etc (UP, 2012)

6.5.5. Actividades Deportivas (Ligas)

La práctica deportiva consiste en la realización de una actividad física que se concreta con afán competitivo y en la cual se deben respetar una serie de reglas. Se diferencia de la mera actividad física en que ésta es una simple práctica, mientras que en el deporte siempre hay una competencia que arroja un resultado.

6.5.6. Actividades Recreativas del programa Universidad Saludable

➤ Caminata Saludable

En el ámbito del deporte y de la salud, la caminata es una posibilidad más para hacer ejercicio y perfecta para distintas personas debido a que no genera grandes exigencias, ni alto impacto de modo que no puede lesionar o perjudicar como otros deportes más exigentes sí pueden hacerlo. La caminata es una manera de estar en movimiento y ejercitar el organismo sin requerir un gran entrenamiento previo ni tampoco acceso a caros o exclusivos centros de ejercicio y actividad física, es decir que cualquiera puede realizarla.

Cuando hablamos de caminata, hablamos de un ejercicio que se basa justamente en el caminar de manera rítmica, constante y a la velocidad o intensidad que uno desee. Muchas veces la caminata sirve para realizar ejercicio ya que mantiene el sistema cardiovascular en acción, también permite ejercitar el sistema respiratorio, bajar de peso y mejorar los músculos. Sin embargo, a diferencia de otros deportes o tipos de actividad física, la caminata permite también recorrer distintos lugares y disfrutar el paisaje, por lo cual esto se suma como un detalle muy importante a la hora de la diversión que un deporte puede significar.

Usualmente la caminata se recomienda para personas de la tercera edad porque es un ejercicio que no implica peligros y que cada uno puede regular de acuerdo a sus necesidades, capacidades, deseos y recomendaciones médicas. De todos modos, se suele sugerir realizar caminatas de alrededor de treinta minutos cada día (a la velocidad que uno desee) de manera tal que siempre esté en actividad el organismo y que se evite así el sedentarismo.



Para realizar una caminata no es necesario demasiado equipamiento: solamente se sugiere contar con un calzado cómodo y especialmente diseñado para tal fin. De caso contrario, contar con un calzado inadecuado puede fácilmente significar lesiones o perjuicios para quien realiza la actividad.

Hay diferentes tipos de caminatas que están pensadas para gustos diversos. Así, hay caminatas que pueden implicar mayor riesgo o aventura (conocidas como trekking) y que normalmente se realizan en espacios abiertos. También hay caminatas que pueden requerir otros implementos (como sucede con la caminata nórdica que utiliza bastones), caminatas que se interesan por el mejoramiento de la velocidad, etc. (Bembibre, 2012)

➤ **Fitness**

El concepto de fitness agrupa diversos ejercicios físicos recomendados para alcanzar o mantener un buen estado físico. Esta palabra es de origen inglés y se utiliza sin traducir en la lengua española para referirse a los ejercicios antes mencionados. En cierta forma se termina hablando del fitness. Cuando hablamos de fitness, esta práctica física puede tener un objetivo estético o bien relacionado con la salud. En el primer caso tiene que ver con el mantenerse delgado, eliminar grasas o bien tonificar los músculos. Mientras que el objetivo saludable puede ser combatir el sobrepeso, mejorar la capacidad cardiovascular, hacer fisioterapia, entre otros.

De esta manera, al practicar las actividades comprendidas en el fitness podemos lograr un estado saludable y un mejor funcionamiento corporal. Teniendo en cuenta estos objetivos, los ejercicios del fitness buscan desarrollar la flexibilidad, fuerza y resistencia del cuerpo. Pero también cabe mencionar que el fitness cuenta con diferentes modalidades con varios niveles de exigencia.

En cuanto a las modalidades y los niveles de exigencia que supone el fitness, algunos ejercicios pueden realizarse de forma autónoma. Esto quiere decir que algunas personas novatas pueden practicar estos ejercicios sin conocimientos o preparación previa. Luego existen otros ejercicios que son más exigentes y hasta requieren ayuda de un entrenador. El tipo de ejercicio que practiquemos depende de nuestros objetivos y del nivel de preparación que tenemos. También es importante consultar a un médico sobre cuál ejercicio es más recomendable según nuestro estado físico y nuestras necesidades.



Muchos médicos recomiendan salir a caminar como actividad física mínima y necesaria para mantener un estado saludable. Entre las actividades típicas contempladas dentro del fitness se encuentran: Hacer abdominales, levantar pesas, emplear máquinas de ejercicios o incluso salir a correr. El concepto de fitness también se asocia con la cultura deportiva del fisicoculturismo. Los fisicoculturistas entrenan y moldean su cuerpo para participar en competencias de exhibición.

➤ **Aspectos y beneficios del fitness**

Tal como hemos señalado antes, practicar actividades comprendidas en el fitness sirve para mantener un estado saludable. Realizar ejercicio físico nos puede ayudar a prevenir algunas enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión, entre otras. Para ello es importante lograr un equilibrio entre la dieta y el ejercicio, así como adquirir constancia en este último.

Para lograr buenos resultados practicando actividades fitness la constancia es lo principal. En este sentido, es importante equilibrar la inactividad con los momentos destinados a ejercitarse. Si hacemos ejercicio intenso un solo día de la semana y el resto no hacemos nada lo más probable es que no sirva de nada.

El concepto de fitness también se suele emplear para describir el estado de bienestar y salud física alcanzado por llevar un estilo de vida saludable. Aquí se contempla tanto una dieta saludable como la práctica constante de ejercicio físico. Lo ideal es practicar ejercicios físicos en casa, al aire libre o en gimnasios durante varios días a la semana o todos los días.

➤ **Zumbaton**

Es una disciplina deportiva que se imparte en clases dirigidas en la que se realizan ejercicios aeróbicos al ritmo de música latina (merengue, samba, reggaetón, cumbia y salsa) con la finalidad de perder peso de forma divertida y mejorar el estado de ánimo de los deportistas.

A finales de los 90 el colombiano Alberto Pérez desarrolló esta filosofía deportiva que combina el acondicionamiento físico, el entretenimiento y la cultura del baile para fomentar el ejercicio. En la actualidad esta disciplina, zumba fitness, es una de las más demandadas en España y se practica en más de 185 países. (zumba, 2021).



La clave para que los deportistas pierdan peso (en una clase pueden eliminar 1.500 calorías) está en que durante los 60 minutos que dura una sesión mezcla ritmos rápidos y lentos con series de ejercicios, con lo que, además el deportista tonifica la musculatura. Las clases de zumba están dirigidas a todas las personas, independientemente de su sexo o edad y no requiere una preparación previa.

Beneficios:

- Reduce la grasa corporal y el riesgo de obesidad.
- Libera endorfinas por lo que disminuye el estrés y aumenta la autoestima.
- Mejora la coordinación del deportista: en las clases tiene que aprender diferentes coreografías.
- Tonifica varias partes del cuerpo.
- Supone un entrenamiento moderado. Aunque es un deporte cardiovascular, la zumba no tiene impacto en los tobillos o las rodillas por lo que es una buena opción para personas con problemas articulares.

- **Gimnasia laboral**

6.5.7. Gimnasia laboral para mejorar la salud de los trabajadores

La gimnasia laboral, es una actividad física que comprende un gasto calórico, donde se hace la interrupción de la jornada laboral, para mejorar la salud y el desempeño laboral de los trabajadores. Al menos un 60% de la población mundial es sedentaria, es decir, no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios a la salud. Esto se debe en parte a la disminución de la actividad física durante el tiempo de ocio y un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas, así como en el aumento del uso de los medios de transporte pasivos”.

En la actualidad los trabajadores pasan entre 8 y 12 horas diariamente en sus labores, estas cargas pueden traer consigo una serie de factores de riesgo (físicos, psicológicos, cognitivos y sociales) que a lo largo de la vida del trabajador se harán presentes como enfermedades laborales y daños a la salud. La prevalencia del sedentarismo es elevada en prácticamente todos los países desarrollados y en desarrollo. En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos son sedentarios.



En las grandes ciudades de rápido crecimiento, del mundo en desarrollo la inactividad física es un problema mayor. La urbanización ha creado varios factores ambientales que limitan la actividad física, como la superpoblación, aumento de pobreza, criminalidad, gran densidad del tráfico, mala calidad del aire e inexistencia de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas¹. Por consiguiente, las enfermedades no transmisibles asociadas a la inactividad física son el mayor problema de salud pública en la mayoría de los países del mundo.

La incorporación de gimnasia laboral en las organizaciones es una de las respuestas a la inactividad física en las sociedades actuales, cuya finalidad es mejorar la salud y calidad de vida, así como las condiciones de trabajo, incrementando la productividad y el rendimiento laboral.

La gimnasia laboral, es una rutina diaria de 15 minutos durante la jornada laboral, involucra estiramientos, ejercicios aeróbicos y de fuerza. Son “aquellos ejercicios cortos y dinámicos de recuperación que siguen a los períodos de tensión de carácter fisiológico y psicológico generados por el trabajo”, que permiten reactivar la circulación y respiración, al mismo tiempo disminuye la fatiga, producida por mantener una misma postura por mucho tiempo. Se realiza con el fin de prevenir la aparición de problemas o desórdenes en diferentes grupos musculares y articulares, además mejoran la atención de los trabajadores así como su producción en las diferentes tareas.

Es así como las organizaciones buscan reducir los efectos negativos producidos por las condiciones en las que se encuentran sus trabajadores, quienes permanecen en sus puestos de trabajo un 80% de la jornada laboral³. Por ello, la gimnasia laboral como parte de la actividad física, beneficia el desarrollo físico y mental de los trabajadores mejorando su ambiente laboral, coadyuvando a la prevención de problemas musculares, enfermedades ocupacionales y la reducción de estrés. (Ortiz, 2021)

6.6. Actividades para la Concientización de la salud

Las jornadas de salud pública son una estrategia complementaria a los servicios permanentes de salud, en las que participan diversas instancias a nivel federal, estatal y municipal del sector salud, con el propósito de acercar los servicios de salud a la población, otorgar acciones integrales y promover actividades preventivas, de promoción y educación para la salud a lo largo de toda la línea de vida.



Derivado de las actividades realizadas el año pasado en la Jornada Nacional de Salud Pública, que se realizó en el mes de noviembre de 2019, en donde por primera vez se concentraron los servicios de todo el sector salud para la atención de la población y se mostró un enfoque integral de la salud pública, se continúa con esta estrategia.

La 1ª Jornada Nacional de Salud Pública 2020, programada del 23 de marzo al 13 de abril, no se pudo realizar como tal y fundamentalmente se mantuvo como actividad esencial la aplicación de vacunas, en particular la vacunación contra poliomielitis con el uso por última vez de la vacuna oral bivalente de polio virus atenuados tipo Sabin (bOPV).

Aunque los servicios de atención médica y prevención de otros padecimientos diferentes a COVID-19 no se ha detenido, la intensidad de las actividades cotidianas en los diferentes programas de salud pública disminuyó, debido a la disminución de la demanda de atención y uso de los servicios de salud por la población, por temor a que en las unidades de salud se presentara la probabilidad de contagio con otra persona que estuviera siendo atendida por el padecimiento pandémico.

Dada la situación que se presenta por la pandemia de SARS-CoV-2 se realizará integralmente una jornada, del 19 de octubre al 6 de noviembre. Cada entidad federativa realizará acciones integrales y esenciales de salud pública, dirigidas a grupos de atención prioritaria con actividades enfocadas a los principales problemas de salud pública que se abordan en los programas de la Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud, de acuerdo con las necesidades y demandas de la población con criterios de equidad e inclusión. (Vicarius, 2020)

➤ **Objetivos**

- Brindar a la población acciones integrales de salud pública acordes a la línea de vida.
- Acercar los servicios de salud a los diferentes grupos de población, especialmente a los que se encuentran en situación de vulnerabilidad, para promover mejores condiciones de salud y mejorar su calidad de vida.



- Romper la cadena de transmisión de algunos padecimientos, mediante acciones integrales para la prevención de enfermedades.
- Incorporar la participación de instituciones federales y estatales del sector salud, de organizaciones no gubernamentales, de gobiernos municipales y de otros sectores vinculados a la salud pública.

Una delegación de estudiantes universitarios de la Universidad una Managua y docentes de la Facultad de Ciencias Médicas y del Instituto Politécnico de la Salud Luis Felipe Moncada (POLISAL) visitó el pueblo indígena de Rama Cay, donde se realizaron 20 consultas generales y especializadas de salud, igualmente se entregó vitaminas y se desparasitó y vitaminó a 138 niños. Esta actividad fue coordinada con la Asociación de Educación Popular Carlos Fonseca Amador (AEPCFA). En la misma jornada se hicieron dos cirugías menores, se brindó atención a un paciente con una fractura de miembro inferior derecho, que posteriormente fue remitido a Bluefields para su tratamiento correctivo, además, se atendieron casos de personas con infecciones en el oído y a mujeres que recién habían dado a luz.

Managua, Nicaragua 7 de abril de 2021 (OPS/OMS). Una vez más, el Ministerio de Salud por medio del Programa Ampliado de Inmunizaciones (PAI), moviliza al personal de salud para aplicar en esta ocasión 1,373,085 dosis, para proteger a la población nicaragüense contra 16 enfermedades prevenibles mediante vacunas, las cuales están contempladas en el esquema básico de vacunación, además a este esfuerzo se suma la aplicación de la vacuna contra la COVID-19. Como parte de la estrategia que implementa el MINSA, realizará visitas casa a casa y en centros escolares, y estará vacunando contra la polio, sarampión, rubéola, parotiditis, MMR, DPT y neumococo (OPS, 2021).

6.7. Alimentación saludable

Un plan de alimentación que ayuda a controlar su peso incluye una variedad de alimentos saludables. Agregar una variedad de colores a su plato es como si estuviera comiendo un arcoíris. Las verduras de hoja verde oscura, las naranjas y los tomates—incluso las hierbas frescas—están llenos de vitaminas, fibra y minerales. Agregar pimientos, brócoli o cebollas congelados a guisos y tortillas aumenta el color y los nutrientes.



6.7.1. Un plan de alimentación saludable:

- Resalta la importancia de las frutas, las verduras, los cereales integrales, la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluye una variedad de alimentos con proteínas como mariscos, carnes magras, huevos, legumbres (frijoles y guisantes), productos de soya, nueces y semillas
- Contiene poca cantidad de grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sal (sodio) y azúcares agregados
- Se mantiene dentro de sus necesidades calóricas diarias

El Plan MiPlatoexternal icon del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) puede ayudarlo a identificar qué y cuánto comer de los diferentes grupos de alimentos mientras se mantiene dentro de su cantidad recomendada de calorías. También puede descargar para ayudarlo a realizar un seguimiento de sus comidas.

➤ **Fruta**

Las frutas frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones. Pruebe frutas más allá de las manzanas y los plátanos como el mango, la piña o el kiwi. Cuando la fruta fresca no esté en temporada, pruebe una variedad congelada, enlatada o seca. Tenga en cuenta que las frutas secas y enlatadas pueden contener azúcares o jarabes añadidos. Elija variedades de frutas enlatadas en agua o en su propio jugo.

➤ **Vegetales**

Agregue variedad a las verduras asadas o al vapor con una hierba como el romero. También puede sofreír verduras en un sartén con un poco de aceite. También puede probar verduras congeladas o enlatadas para un acompañamiento rápido. Simplemente cocínelos en el microondas y sirva. Busque verduras enlatadas sin sal, mantequilla o salsas cremosas agregadas. Para variar, pruebe una verdura nueva cada semana.



➤ **Alimentos ricos en calcio**

Además de la leche descremada y descremada, considere los yogures descremados y descremados sin azúcares añadidos. Estos vienen en una variedad de sabores y pueden ser un excelente sustituto del postre.

➤ **Carnes**

Si su receta favorita requiere freír pescado o pollo empanizado, pruebe variaciones más saludables horneando o asando a la parrilla. Tal vez incluso pruebe frijoles secos en lugar de carnes. Pregúntales a sus amigos y busca en Internet y revistas recetas con menos calorías; ¡Te sorprenderá descubrir que tienes un nuevo plato favorito!

➤ **Comida reconfortante**

La alimentación saludable se basa en el equilibrio. Usted puede disfrutar de sus comidas favoritas, aunque tengan un alto contenido de calorías, grasas o azúcares adicionales. La clave es comerlas solamente de vez en cuando y equilibrarlas con los alimentos más saludables y más actividad física.

Algunos consejos generales sobre las comidas reconfortantes:

- Consúmalas con menos frecuencia. Si usted normalmente consume estos alimentos todos los días, reduzca la frecuencia a una vez por semana o una vez al mes.
- Consuma porciones más pequeñas. Si su alimento de alto contenido calórico favorito es una barra de chocolate, consuma una de tamaño más pequeño o solo la mitad de una barra.
- Pruebe una versión con menos calorías. Use ingredientes bajos en calorías o prepare la comida de otra manera. Por ejemplo, si la receta de macarrones con queso incluye leche entera, mantequilla y queso con toda la grasa, intente prepararla con leche sin grasa, menos mantequilla, queso bajo en grasa, espinacas frescas y tomates. Solo recuerde no aumentar el tamaño de su porción. (CDC, 2021)



Capacitaciones en primeros auxilios, auto cuidado y simulacros de desastres: Los primeros auxilios conforman el paso inicial de la atención sanitaria. Por ello es necesario tener conocimientos al respecto. Ya que nos ayudará a tratar diversos accidentes o lesiones. Así que te invito a leer este artículo sobre: qué son los primeros auxilios definición y objetivos.

➤ **Primeros Auxilios**

Los primeros auxilios, son una serie de técnicas y acciones que nos permiten la atención de manera inmediata de una persona herida. Esto debe suceder antes de la asistencia médica profesional. Con el objetivo de evitar que el estado físico del paciente empeore.

En otras palabras, es indispensable para la atención de una o varias víctimas afectadas por alguna lesión o el accidente. Ya aprendimos una parte de qué son los primeros auxilios definición y objetivos. Sigue leyendo.

➤ **Objetivos de los Primeros Auxilios:**

El objetivo principal que debe realizar el socorrista al momento de los primeros auxilios, es conocer y mantener signos vitales. De esta manera se evitan los riesgos en la víctima. Si quieres aprender más sobre qué son los primeros auxilios definición y objetivos, sigue leyendo. Esta información será interés.

En este sentido, se establecen como primordiales los objetivos al momento de aplicar los primeros auxilios:

- Conservación de la vida del paciente. Ante todo, evitar su muerte.
- Impedir que las lesiones se agraven.
- Evitar que se produzcan lesiones secundarias. Así como las infecciones, secuelas psicológicas o alguna complicación física.
- Ante todo, facilitar y ayudar en la recuperación de la persona accidentada.
- Asegurarse que el lesionado se encuentre bien, mientras se espera la ayuda especializada.

Ahora ya sabemos qué son los primeros auxilios definición y objetivos. Por consiguiente, nos damos cuenta la importancia de aprender sobre ellos. Pues si los conocemos bien, se puede salvar la vida de la persona en peligro o riesgo. Por esto es de relevancia conocer las técnicas de los primeros auxilios.



➤ **El Auto cuidado**

El sistema de salud costarricense enfrenta hoy uno de sus más grandes desafíos en la historia a causa de la pandemia generada por el Covid-19. Tal y como lo han destacado las autoridades de salud en las últimas semanas, los contagios y las muertes debidas al virus ha experimentado un aumento que llama a una urgente entrada en consciencia por parte de los costarricenses.

Para evitar un colapso del sistema de salud; urge encontrar soluciones rápidas y efectivas para evitar la sobredemanda de los servicios y contribuir así a disminuir los gastos operativos de la Caja Costarricense de Seguro Social.

En ese sentido, se hace más importante que nunca, fomentar en los ciudadanos un verdadero sentido de autocuidado en salud, con el fin de garantizar una adecuada gestión de los recursos económicos en los centros hospitalarios y evitar su saturación.

De acuerdo con un estudio publicado en 2018 por la Industria Latinoamericana de Autocuidado Responsable (ILAR), los sistemas de salud en Latinoamérica destinan una gran cantidad de recursos a la atención de enfermedades leves como resfriados, diarreas, lumbalgias y candidiasis vaginal -entre otros-, mismas que podrían ser atendidas en casa con medicamentos que no requieren prescripción médica y que son de fácil acceso. Ahora bien, ¿qué implica el autocuidado? Como lo menciona la Organización Mundial de la Salud (OMS), el autocuidado en salud incluye acciones preventivas; es decir, acciones regulares para mantenerse en un buen estado, así como tomar los pasos apropiados cuando nos enfermamos.

El autocuidado son todos esos actos que se realizan a diario para aumentar el bienestar y prevenir la aparición de algunas enfermedades, ya sea a través de la implementación de hábitos de vida saludable, como el ejercicio regular y la buena alimentación, o tomando decisiones informadas sobre el uso de medicamentos de venta libre, que permiten prevenir, aliviar y tratar algunas dolencias leves sin la necesidad de visitar al médico. Los medicamentos de venta libre cuentan con la aprobación de las autoridades sanitarias costarricenses y una amplia experiencia de uso, lo que garantiza su seguridad y efectividad para generar bienestar y mejorar la calidad de vida.



Si se lograra interiorizar una cultura del autocuidado y fomentar los hábitos de vida saludable, podremos contribuir a descongestionar los hospitales y optimizar valiosos recursos del sistema de salud que podrán ser dirigidos a la atención del pico de la pandemia y al tratamiento de enfermedades de alto costo que requieren hoy su máxima atención.

Este es un llamado de conciencia a la ciudadanía sobre la importancia y los beneficios del autocuidado. Si unimos esfuerzos entre todos, y cada persona cuida de si misma, también está cuidando de los demás, al permitir que los recursos disponibles se enfoquen en la atención de enfermedades más complejas que requieren la atención hospitalaria, haciendo énfasis en que la automedicación está indicada para el tratamiento de enfermedades leves y es un concepto completamente distinto de la auto prescripción, la cual implica el uso indebido de medicamentos que solo pueden recibirse con prescripción médica para el tratamiento de enfermedades más complejas y que requieren la supervisión médica.

Hoy más que nunca el autocuidado debe ser una prioridad en nuestra sociedad. El mercado de productos de venta libre, reconocidos y de calidad, sumado a la promoción de información de valor sobre salud y prevención, no solo contribuye a propiciar bienestar en nuestra sociedad, sino que es fundamental para garantizar la sostenibilidad de nuestro sistema y ayudar a disminuir su congestión en tiempos de pandemia (Rosales, 2020)

➤ **Simulacro de desastres**

Un simulacro pone a prueba la capacidad de respuesta de la población y su ejercicio permite evaluar y retroalimentar los planes. ¿Para qué sirven los Simulacros? Los simulacros sirven para acostumbrar a la población de un lugar a adoptar rutinas de acción más convenientes para reaccionar en caso de una emergencia. La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua (UNAN-Managua) participó en el Primer Simulacro Regional de Asistencia Humanitaria, cuyo lema fue “Centroamérica Unida Salvando Vidas”, organizado por el Sistema Nacional para la Prevención Mitigación y Atención de Desastres de Nicaragua (SINAPRED). El ejercicio parte de la hipótesis de un terremoto en Managua de 6.8 en la escala de Richter, causando daños en infraestructura y en la población.



7. HIPÓTESIS DE INVESTIGACIÓN

- La efectividad de las actividades físicas recreativas y deportivas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua, Podría fortalecerse siempre y cuando se tome en cuenta la propuesta del plan de acción integral con actividades físicas y recreativas y deportivas en la UNAN Managua.



8. DISEÑO METODOLÓGICO

8.1. Tipo de Estudio

De acuerdo al método de investigación el presente estudio es observacional y según el nivel de profundidad del conocimiento es descriptivo (Sampieri, 1998) “*los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis*” (p.60)

Según el análisis y alcance de los resultados nuestro estudio es analítico (Canales, Alvarado y Pineda, 1996). “*Son tipos de estudios descriptivos para estudiar problemas prácticos o situaciones determinadas*”

8.2. Según el tiempo de ocurrencia y registro de la información

De acuerdo al tiempo de ocurrencia y registro de la información es de tipo prospectivo, según Canales Alvarado y Pineda (2010) “*según el diseño del estudio los hechos se dan conforme las vicisitudes que van ocurriendo*”. Para la elaboración del presente estudio se registraron la información referente a la perspectiva hacia la asignatura de la educación física y deportes.

8.3. Según el periodo y secuencia del estudio

De acuerdo al período y secuencia del estudio es transversal, según Canales E. define “*El estudio de corte transversal las variables son estudiadas en un determinado momento, en el que se hace un corte de tiempo específico*” (p.63)

8.4. Según el enfoque filosófico

En el presente estudio se implementó un enfoque mixto, es decir se utilizarán instrumentos cuantitativos (encuestas) y cualitativos (observación). Según Grinnel (1997) “*en términos generales los dos enfoques son paradigmas de la investigación científica, pues ambos emplean procesos cuidadosos sistemáticos y empíricos en sus esfuerzos por generar conocimientos*”.



8.5. Área de estudio

El presente trabajo de investigación se realizó en la Facultad de Educación e Idiomas de la UNAN Managua, la cual se encuentra geográficamente ubicada de la rotonda Rigoberto López Pérez 1 km al sur, Managua donde el cual realizamos observaciones y encuesta al personal docente y administrativo de la FEI, con el objetivo de recolectar información para realizar la presente investigación.

8.6. Población y Muestra

- Población: Según (Carrasco, 2005) *“Es el conjunto de todos los elementos (unidades de análisis) que pertenecen al ámbito espacial donde se desarrolla el trabajo de investigación”* (p.236).
- Muestra: La muestra que se utilizó en la presente investigación es No probabilístico y se utilizaron criterios de inclusión y exclusión en vista que se eligió una muestra representativa conformada por 90 personas que son 30 estudiantes y 60 trabajadores docentes y administrativos de la población de estudio de la Facultad de Educación e Idiomas, UNAN Managua.

8.7. Criterios

- Criterios de Inclusión
 - Ser trabajador activo de la FEI UNAN Managua
 - Ser Trabajador Docente, Administrativo de la FEI UNAN Managua
 - Aceptar participar en el estudio
- Criterios de Exclusión
 - No Ser trabajador activo de la FEI UNAN Managua
 - No Ser Trabajador Docente, Administrativo de la FEI UNAN Managua
 - No Aceptar participar en el estudio

8.8. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de información

Método de Observación: Según (Piura, 1995) *“el método de observación se puede definir como método de recopilación de información primaria acerca del objeto estudiado mediante la directa percepción y registro de todos los factores concernientes al objeto estudiado, significativo desde el punto de vista de los objetivos de la investigación”* (p.94).



Encuesta: Para la recolección de la información de nuestro trabajo de investigación aplicamos el instrumento de encuesta. Según (Pineda & Alvarado, 2008) “*la encuesta consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismos, sobre opiniones, conocimientos, actitudes o sugerencias*” (p.148).

8.9. Procedimiento para la recolección de datos e información

La investigación se realizó en tres momentos que fueron: la primera, mediante un consentimiento institucional informado a la autoridad superior de la Facultad de Educación e Idiomas de la UNAN Managua como es el Decano de la FEI, posteriormente ya con el permiso autorizado, se entregaron cartas de consentimiento informado a los directores de departamento que se divulgaron en la muestra con el objetivo de que estuvieran de acuerdo a ser parte de la investigación. La segunda, la elaboración del diseño metodológico del trabajo. Tercero, la utilización del instrumento de encuesta a los estudiantes, docentes y administrativos de cada departamento académico de la FEI que conforman la muestra de estudio.

A partir que fueron recolectados la información lográndose a través de la revisión de la documentación existente que esté relacionada con la percepción de la efectividad de las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa universidad saludable que se ejecuta en la facultad de educación e idiomas UNAN Managua, y así poder tener conocimiento y valorar con la observación y la lectura de materiales en internet sobre el tema de investigación. Se aplicó encuesta para obtener información de los docentes y administrativo, proporcionada por ellos mismos. Se llevó un control sobre las citas a cada una de las personas que conforman la muestra de estudio, proceder a la búsqueda de la literatura de referencias con materiales y documentación existentes de la temática abordada.

➤ **Aspectos Éticos:**

Se entregó una carta a la decanatura y a las direcciones de los departamentos Multidisciplinario, Francés, Español y Tecnología, así como a los docentes y administrativos con el fin de obtener el consentimiento informado, además de dar a conocer de manera clara y formal que se llevaría a cabo el presente proceso de investigación; Asumiendo la responsabilidad y de forma profesional que los datos recolectados solamente serán usados con fines académicos, garantizando los conocimientos y el beneficio que aportará este estudio a la institución.



8.10. Matriz de Operacionalización de Variables (MOVI).

- **Objetivo General:** Analizar la efectividad de las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua en el período Julio – Diciembre del año 2021

Objetivo Específico. 1.	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
Describir las características socio demográficas del personal docente, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idiomas de la UNAN Managua	Características Socio demográficas	Social	Edad en Años		X			Cuantitativa Discreta	1). (15-20), 2). (21-25), 3). (26-35), 4). (36-45), 5). (46 a más)
			Sexo		x			Nominal	1). Femenino, 2). Masculino
			Ocupación		X			Nominal	1). Docente, 2). Trabajador Administrativo, 3). Estudiante
	Medidas Corporales	Demográficas	Procedencia		X			Nominal	1). Managua, 2). Masaya, 3). Granada, 4). Carazo, 5) León, 6). Otros
			Talla en cm		x			Cuantitativa Discreta	1). 1.40-1.60; 2). 1.61-1.75; 1.76 a más
			Peso en Kg		x			Cuantitativa Discreta	1). 40-50kg; 2). 51-60kg; 3). 61-70kg, 4). 70 a más
			Índice de Masa Corporal		X			Cuantitativa Discreta	1). (Menos de 18), 2). (18-21), 3). (22-25), 4). (26-29), 5). (30 a Más)

- **Objetivo General:** Analizar la efectividad de las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua en el período Julio – Diciembre del año 2021

Objetivo Específico. <u>2.</u> Caracterizar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa de universidad saludable de la UNAN Managua en el período Julio – Diciembre del año 2021	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
	Actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa de universidad saludable de la UNAN Managua	Actividades Físicas			X			Cuantitativa Discreta	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena
		Actividades Recreativas			X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena, 5). Excelente
					X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena), 4). Muy Buena
		Actividades Deportivas			x			Cuantitativa Discreta	1). (Deficiente), 2). (Regular), 3). (Buena)

- **Objetivo General:** Analizar la efectividad de las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua en el período Julio – Diciembre del año 2021

Objetivo Específico. 3. Analizar la percepción de efectividad del personal docente, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idioma de la UNAN Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable	Variable Conceptual	Sub Variables o Dimensiones	Indicadores Variable Operativa	Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información				Tipo de Variable	Categoría Estadística
				Fichas de Recolección	Encuesta	Observación	Análisis Documental		
	Efectividad de las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable	Actividades Físicas			X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente
					X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente
		Actividades Recreativas			X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente
					X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente
		Actividades Deportivas			X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente
					X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente
					X			Nominal	1). (Deficiente), 2). (Buena), 3). (Muy Buena), 4). Excelente

- **Objetivo :** Analizar la efectividad de las actividades físicas y recreativas ejecutadas en el programa universidad saludable de la UNAN Managua en el período Julio – Diciembre del año 2021

Objetivos Específicos	Variable Conceptual	Sub variables, o Dimensiones	Variable Operativa	Técnicas de Recolección de Datos e Información
<p><u>Objetivo Especifico 4.</u></p> <p>Diseñar un plan de acción estratégico para fortalecer el programa de universidad saludable de la UNAN Managua</p>	<p>Diseñar propuesta, plan de acción meta cognitivas, físicas recreativas y deportiva..</p>	<p>1. 1. Propuesta.</p> <p>1.2. Elaborar.</p> <p>1.3. Actividades meta cognitivas, físicas recreativas y deportiva.</p>	<p>1.1.1 Acción de proponer proyecto o idea que presenta una persona para que lo acepte.</p> <p>1.2.1 Preparar una cosa material transformando una o varias materias en sucesivas operaciones.</p> <p>1.2.2. Aquellas actividades físicas, deportivas, o turísticos a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo y diversión.</p>	<p>Entrevista Centrada.</p>

PLAN DE ACCIÓN PARA FORTALECER EL PROGRAMA DE UNIVERSIDAD SALUDABLE DE LA UNAN MANAGUA

No.	OBJETIVOS	TEMATICAS	ACTIVIDADES	MATERIALES	TIEMPO
1	Proponer reuniones sistemáticas con autoridades de facultad de idiomas para exponer una propuesta	Importancia de hábitos saludables	Presentación del documento Presentación de power point	Documento de la propuesta Data show y laptops	Varios encuentros
2	Interiorizar en personal de la Facultad de Educación e Idiomas los estilos de vida saludable	Fomento de los estilos de vida saludables	Exposición de un testimonio Explicación de la importancia de los estilos de vida saludables	Visita del invitado Presentación de los tips de la temática	30 minutos
3	Masificar actividades integrales de universidad saludable.	Actividades variadas para la práctica hábitos saludables	Gimnasia laboral específica. Caminatas saludables Carreras de recreación Sumbatones.	Espacios libres como corredores , áreas verdes , oficinas canchas deportivas .	10/15 minutos
4	Fomentar la calidad de vida de los trabajadores de la Facultad de Educación e Idiomas los estilos de vida saludable	Practica de actividad física y Beneficios fisiológicos de los hábitos saludables	Tardeadas de actividad física en gimnasio al aire libre dentro de la unan mangua	Gimansio al aire libre ubicado frente al laboratorio de física	30 minutos
5	Estimular la confianza de las personas hacía la realización de los ejercicios físicos	Beneficios psicológicos de los hábitos saludables	Charlas educativas fomentando los hábitos saludables	Exposición de los beneficios fisiológicos de hábitos saludables Data shop laptops	20 minutos
6	Coordinar jornadas de salud para docentes y trabajadores administrativos de la facultad de educación e idiomas	Beneficios del estado actual de salud de los trabajadores de la facultad de educación e idiomas	Vacunas ,donaciones de sangre, valoración de presión, chequeos médicos generales, exámenes físicos y clínicos	Espacios específicos donde esté ubicado el personal atender, sillas, toldos, sonido, carteles educativos de salud.	1 semana

N	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TIEMPO
1	Disminuir probabilidad de lesiones articulares y musculares del cuerpo.	Flexiones Extensiones Retroversiones Abducciones Abducciones	Posición inicial de pies ligeramente separados de las rodillas levemente flexionada para proteger la espalda ,en esa posición colocamos la mano contrario en la cabeza y llévela hasta el hombro luego sentado o de pies con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza inhale y flexione la cabeza hacia abajo sin mover el tronco	10 - 15 segundos
2	Fortalecer los músculos rectos y oblicuos abdominales y de espalda para tener una mejor postura a la hora de sentarse	flexión, extensión e inclinaciones de tronco	Realiza movimiento de flexión, extensión e inclinaciones laterales flexionando el tronco hacia la derecha e izquierda luego flexionamos y estiramos hacia adelante y hacia atrás	10 Repeticiones cada ejercicio
3	Estirar las manos y muñecas para una mejor circulación, y flexibilidad en los dedos.	Estiramientos	Mantenga la mano derecha o izquierda frente a usted con la palma hacia abajo y el codo flexionado, luego agarre el dorso de esa mano con la otra mano tire hacia atrás de forma que los dedos estén orientados hacia abajo mientras endereza el brazo.	10-15 segundos

- **ACTIVIDADES DE GIMNASIA LABORAL:** Desarrollar plan de acción de gimnasia laboral para los docentes, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idiomas en la universidad Unan Managua

N	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TIEMPO
1	Disminuir probabilidad de lesiones articulares y musculares del cuerpo.	Flexiones Extensiones Retroversiones Abducciones Abducciones	Posición inicial de pies ligeramente separados de las rodillas levemente flexionada para proteger la espalda ,en esa posición colocamos la mano contrario en la cabeza y llévela hasta el hombro luego sentado o de pies con las manos entrelazadas por detrás de la cabeza inhale y flexione la cabeza hacia abajo sin mover el tronco	10 15 segundos
2	Fortalecer los músculos rectos y oblicuos abdominales y de espalda para tener una mejor postura a la hora de sentarse	flexión, extensión e inclinaciones de tronco	Realiza movimiento de flexión, extensión e inclinaciones laterales flexionando el tronco hacia la derecha e izquierda luego flexionamos y estiramos hacia adelante y hacia atrás	10 veces cada ejercicio
3	Estirar las manos y muñecas para una mejor circulación, y flexibilidad en los dedos.	Estiramientos	Mantenga la mano derecha o izquierda frente a usted con la palma hacia abajo y el codo flexionado, luego agarre el dorso de esa mano con la otra mano tire hacia atrás de forma que los dedos estén orientados hacia abajo mientras endereza el brazo.	10 15 segundos

ACTIVIDADES DE GIMNASIO AL AIRE LIBRE: Desarrollar plan de acción de gimnasio al aire libre para los docentes, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idiomas en la universidad Unan Managua

N	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TIEMPO
1	Prepara el cuerpo para la parte principal del trabajo	Calentamiento general trote suave y pasivos flexión y extensión de piernas rotación de cadera saltos alternos Jean pil jack Skipping bajo.	Nos ubicamos en una fila realizando trote suave y pasivos luego realizamos flexión y extensión de piernas acompañado de rotación de caderas en el mismo lugar haciendo saltos alternos abriendo y cerrando las piernas Igualmente en nuestros brazos.	10 minutos
2	Estimular los músculos Cómo son los cuádriceps y gemelos para fortalecer los músculos ejerciendo un poco de fuerza moderada.	Bicicleta estática cambio de máquina Luego hacer laterales hacia delante y hacia atrás alterno rotación de caderas colocarse en la máquina de prensa flexión y extensión de piernas	Nos ubicamos en la máquina de ejercicio conforme a las actividades que corresponda. Realizamos pausas y no colocamos en la siguiente máquina que corresponda.	10 minutos
3	Relajar , vuelta a la Calma	Rotación de brazos alternos con los dos brazos y un brazo realizamos cinco veces con cada abrazo y 15 rotaciones con ambos brazos estiramientos de relajación	Se ubica de pies frente a la máquina y colocamos ambas manos en el timón y hacemos rotación hacia la derecha y luego a la izquierda y luego lo hacemos como un brazo. Realizamos estiramientos flexión de cuello flexión de tronco estiramiento de piernas flexión de piernas	10 minutos

ACTIVIDADES DE CARRERAS DE RECREACIÓN: SENDERISMO EN EL CERRO DE MOKORÓN

Objetivo: consiste en caminar siguiendo un itinerario determinado. Se acostumbra a realizar en senderos señalados o marcados, pero también por sendas, caminos rurales y vías verdes sin explorar o investigar; en el recorrido o ruta se presentan situaciones naturales o elaboradas para crear la complejidad y con ello despertar aún más sus conocimientos.

N	OBJETIVO	ACTIVIDADES	DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES	TIEMPO
1	La Actividad consiste en llevar al estudiante a la reflexión permanente del Objeto de Estudio, donde este genere, desarrolle y cree su propio conocimiento enfrentando situaciones nuevas y prácticas, de ser posibles reales o simuladas,	Saliendo del Pabellón 54 hacia el Zoocriadero de Reptiles “Iguana Verde” de la UNAN Managua	Organizado el grupo y terminando la carrera hacia el zoocriadero tendrán una Breve Explicación del Zoocriadero y sus objetivos medio ambientales	15 minutos
2	Consiste en fomentar valores tales como confianza, comunicación, solidaridad, respeto, trabajo en equipo y auto reconocimiento de sus sentidos)	El grupo se Dividirá en 2 y el número impar conducirá al número para, el que llevará los ojos vendados	Recorrido del Zoocriadero hasta el Vertedero de la UNAN Managua; (Explicación de los Daños medioambientales que produce la Basura. Recorrido del Vertedero de la UNAN Managua hasta la Cancha Marlo Zelaya.	15 minutos
3	El recorrido de carrera al CERRO MOKORÓN.tiene como base principal practicar actividad física para poder desarrollar en la comunidad universitaria un mejor estilo de vida saludable alejado del sedentarismo .	Cada grupo deberá tener Participación de la Mini Feria del Medioambiente y Seguridad Alimentaria Nutricional en el Pabellón15.	En el recorrido o Sendero se presentará una Exposición de la Reserva de Biosfera de BOSAWAS y la Reserva Biológica de INDIO MAIZ. Terminando la carrera en Cancha Marlon Zelaya, Evaluación de la Actividad.	30 minutos

9. RESULTADOS

De acuerdo a las características socio demográficas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de edad 24 personas encuestadas para un 27% se encuentran entre las edades de 15 a 20 años, 22 personas encuestadas para un 24% se encuentran entre las edades de 36 a 45 años, 32 personas para el 36% se encuentran entre las edades de 26 a 35 y 46 a más respectivamente, y que 12 personas para 13% se encuentran entre las edades de 21 a 25 años de edad.

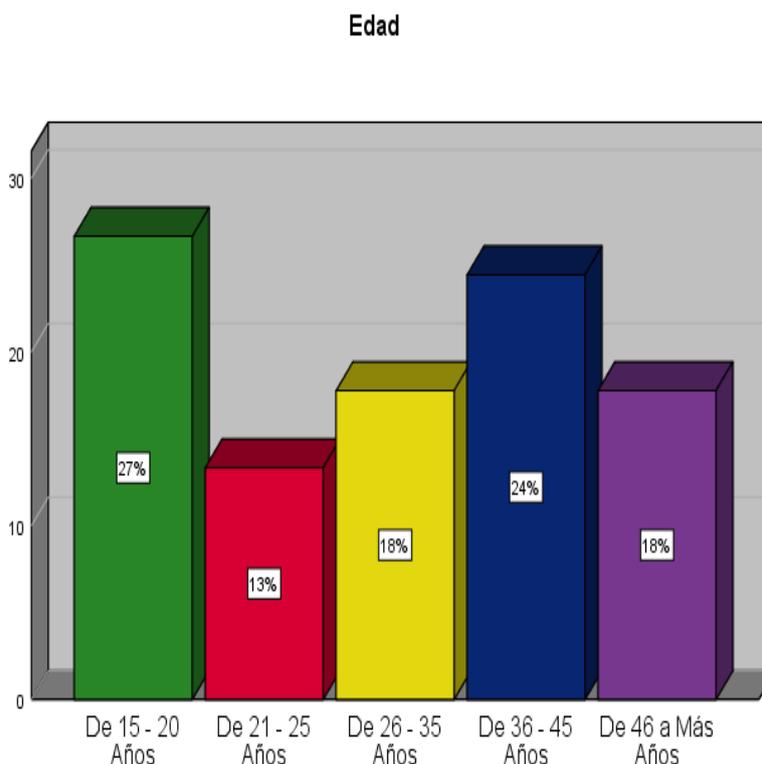


Ilustración 1. Parámetros de Edad de las Personas Encuestadas

encuentran entre las edades de 26 a 35 y 46 a más respectivamente, y que 12 personas para 13% se encuentran entre las edades de 21 a 25 años de edad.

Tabla 1. Parámetros de Edad de las Personas Encuestadas

EDADES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 15 - 20 Años	24	27%
De 21 - 25 Años	12	13%
De 26 - 35 Años	16	18%
De 36 - 45 Años	22	24%
De 46 a Más Años	16	18%
Total	90	100%

Sexo

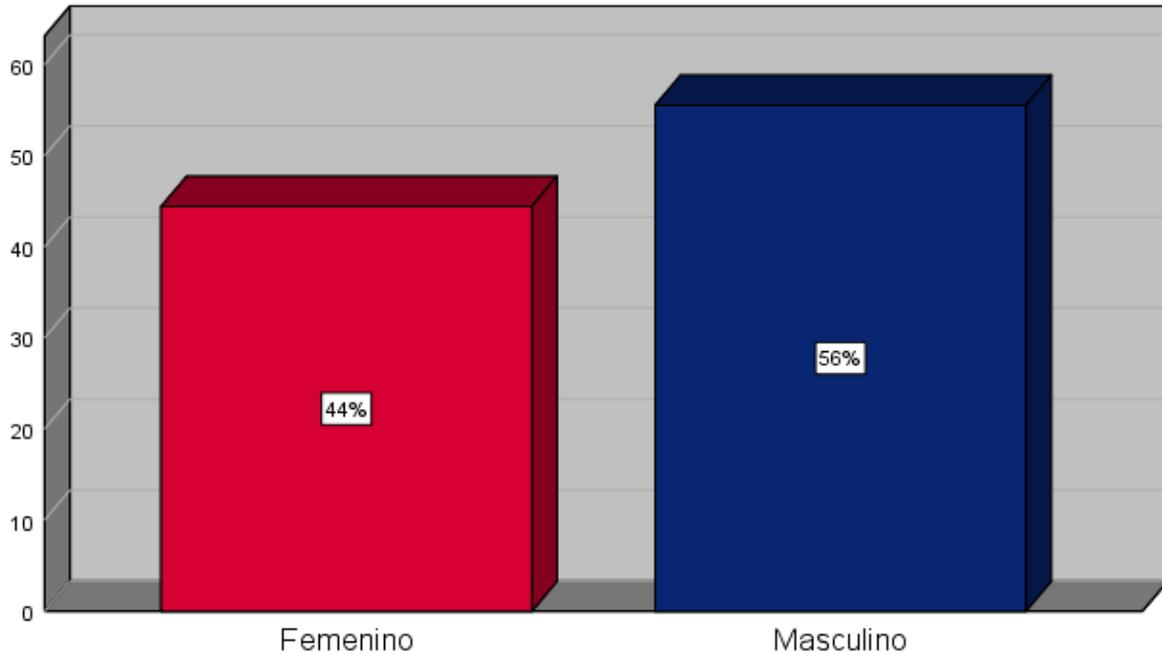


Ilustración 2. Sexo de las Personas Encuestadas

De acuerdo a las características socio demográficas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de Sexo 50 personas encuestadas para un 56% corresponden al sexo femenino, y que 40 personas encuestadas para un 40% se corresponden al sexo masculino

Tabla 2. Sexo de las Personas Encuestadas

SEXO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Femenino	40	44%
Masculino	50	56%
Total	90	100%

Ilustración 3. Sexo de las Personas Encuestadas



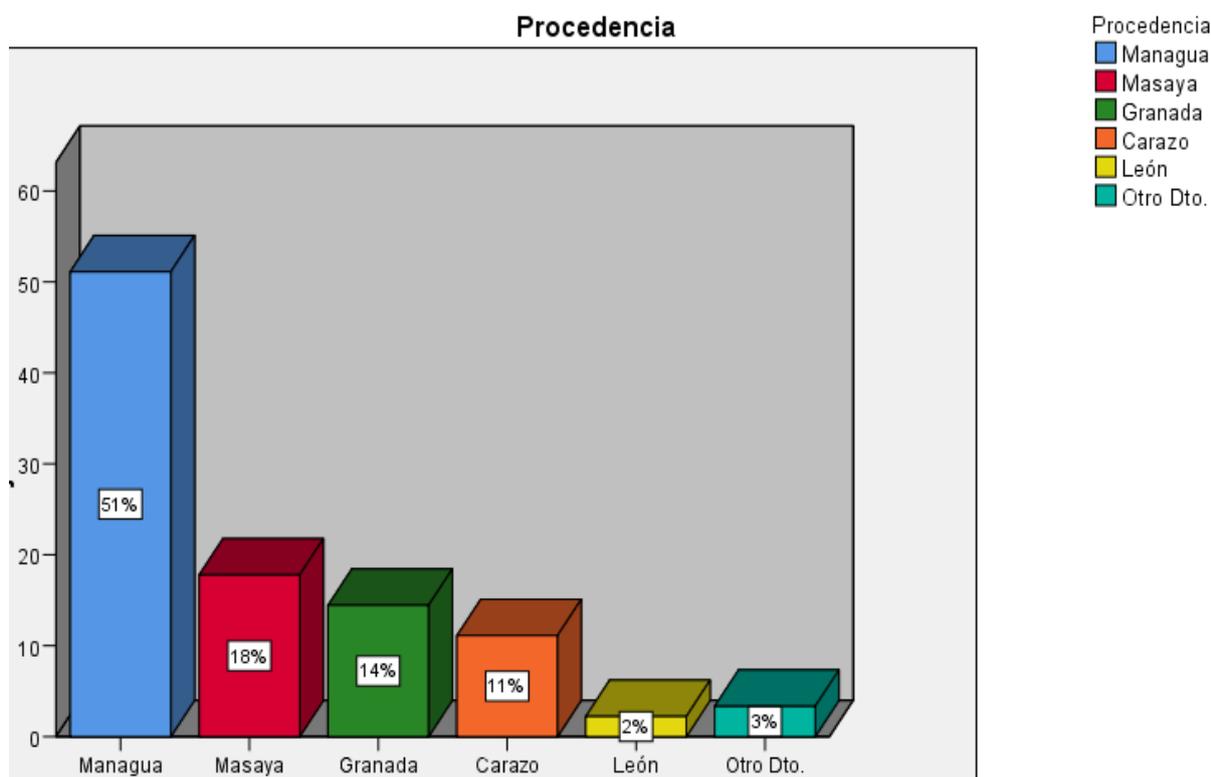


Ilustración 4. Procedencia de las Personas Encuestadas

De acuerdo a las características socio demográficas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de Procedencia 46 personas encuestadas para un 51% corresponden viven en Managua, y que 16 personas encuestadas para un 18% viven en Masaya, 13 personas para un 14% viven en Granada, 10 personas para el 11% viven en Carazo, 2 personas para 3% viven en otros departamento y 2 personas viven en la ciudad de León.

Tabla 3. Procedencia de las Personas Encuestadas

PROCEDENCIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Managua	46	51%
Masaya	16	18%
Granada	13	14%
Carazo	10	11%
León	2	2%
Otro Dto.	3	3%
Total	90	100%



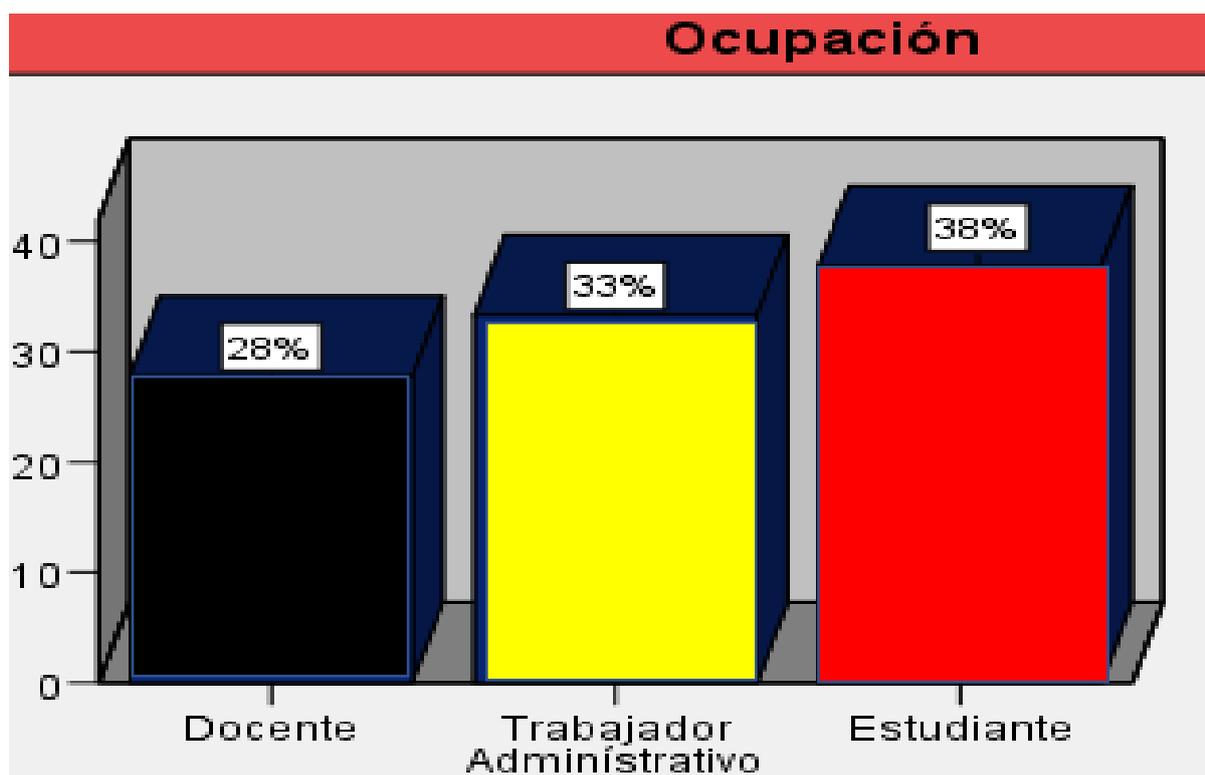


Ilustración 5. Ocupación de las Personas Encuestadas

De acuerdo a las características socio demográficas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de Ocupación 34 personas encuestadas para un 38% son estudiantes, 30 personas para un 33% son trabajadores administrativos y 25 personas que corresponde al 29% son Docentes.

Tabla 4. Ocupación de las Personas Encuestadas

OCUPACIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Docente	25	29%
Trabajador Administrativo	30	33%
Estudiante	34	38%
TOTAL	90	100.0



Tabla 5. Departamento Académico al que Pertenecen

DEPARTAMENTO ACADÉMICO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Español	10	11%
Enseñanza de la Ciencia	8	9%
Tecnología Educativa	14	16%
Multidisciplinario	16	18%
Inglés	9	10%
Francés	15	17%
Pedagogía	15	17%
Decanato	3	3%
Total	90	100%

De acuerdo a las características socio demográficas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de del Departamento Académico de la Facultad de Educación e Idiomas que 16 personas encuestadas que corresponden

Departamento Académico al que Pertenece

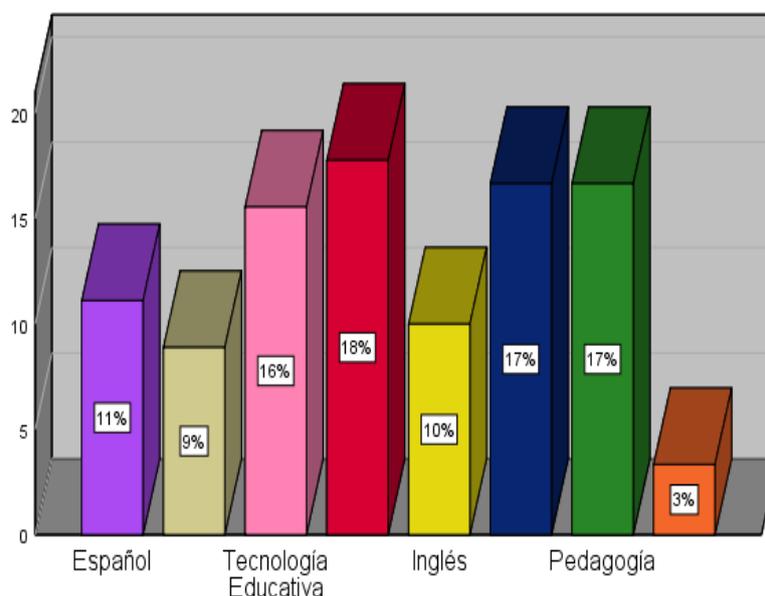


Ilustración 6. Departamento Académico al que Pertenecen

al 185 pertenecen al Departamento Multidisciplinario,

30 personas para un 34% pertenecen a los departamentos académicos de Francés y Pedagogía respectivamente, 14 personas encuestadas para un 16% pertenecen al Departamento Académico de Tecnología Educativa, 10 personas para un 11% pertenecen al Departamento Académico de Español y que 3 personas que corresponde al 3% pertenecen al área del Decanato.



Talla en Centímetros

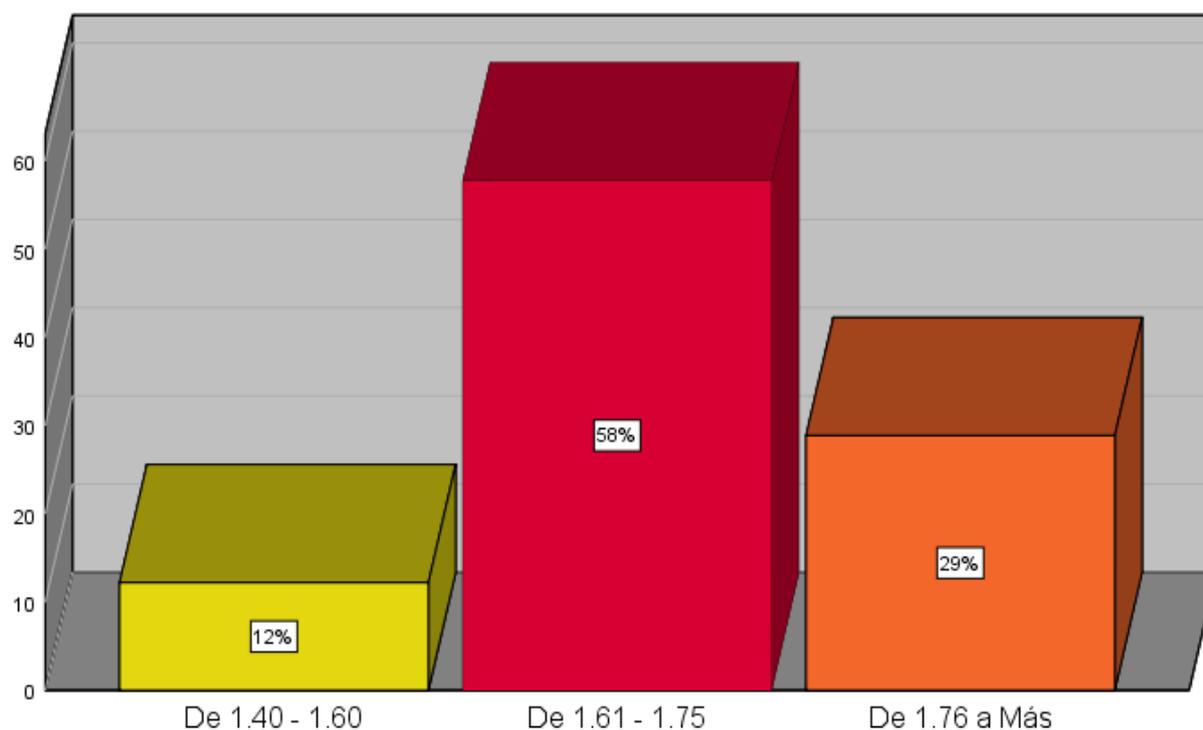


Ilustración 7. Talla en Centímetros de los Encuestados

De acuerdo a las medidas antropométricas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de Talla en centímetros 52 personas encuestadas para un 58% refirieron que su talla es de entre 1.61 a 1.75, 26 personas para un 29% refirieron que tallan en centímetros entre 1.76 a Más, y que, 11 personas para un 12% refirieron que tallan en centímetros entre 1.40 a 1.60.

Tabla 6. Talla en Centímetros de los Encuestados

TALLA EN CENTÍMETROS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 1.40 - 1.60	11	12%
De 1.61 - 1.75	52	58%
De 1.76 a Más	26	29%
Total	90	100%



Peso en Kilogramos

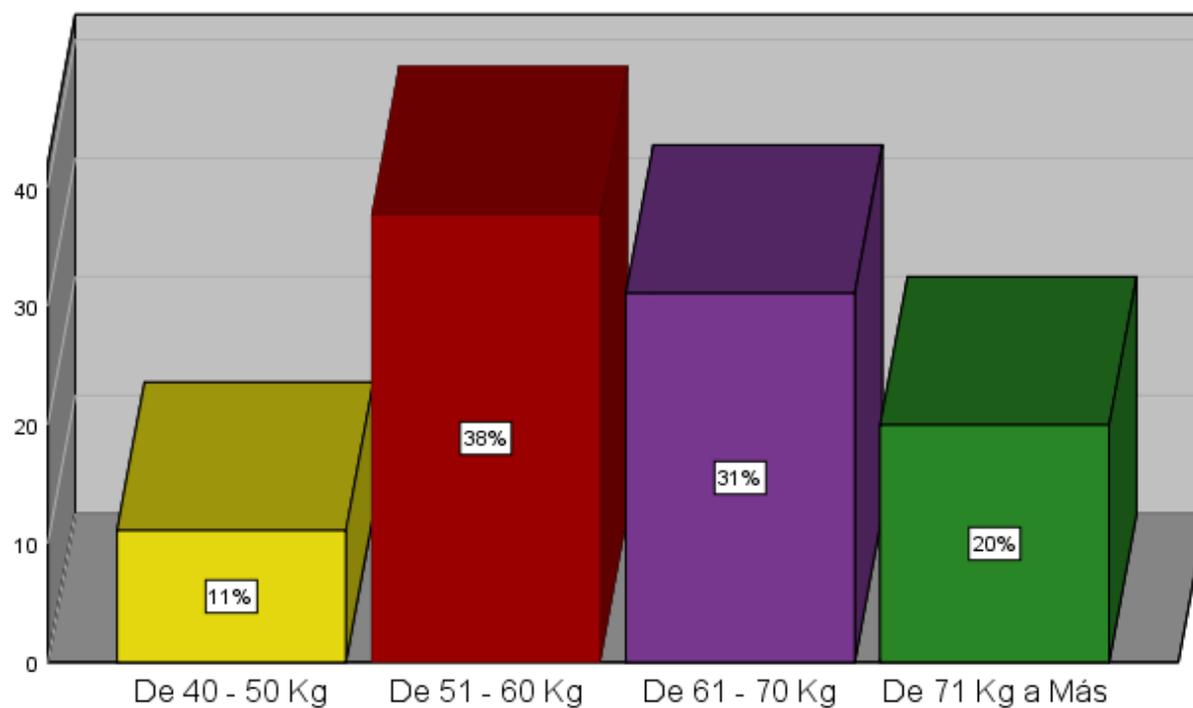


Ilustración 8. Peso en Kilogramos de las Personas

De acuerdo a las medidas antropométricas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de Peso en Kilogramos: 34 personas encuestadas para un 38% refirieron que su peso en kg es de entre 51 a 60kgs, 28 personas para un 31% refirieron que pesan entre 61 a 70 kgs, 18 personas para un 20% refirieron que pesan entre 71 kgs a Más, y que, 10 personas para un 11% refirieron que pesan entre 40 a 50 kgs.

Tabla 7. Peso en Kilogramos de las Personas

PESO EN KILOGRAMOS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
De 40 - 50 Kg	10	11%
De 51 - 60 Kg	34	38%
De 61 - 70 Kg	28	31%
De 71 Kg a Más	18	20%
Total	90	100%



¿Sabe que existe un programa de universidad saludable en la Universidad

■ SI
■ NO

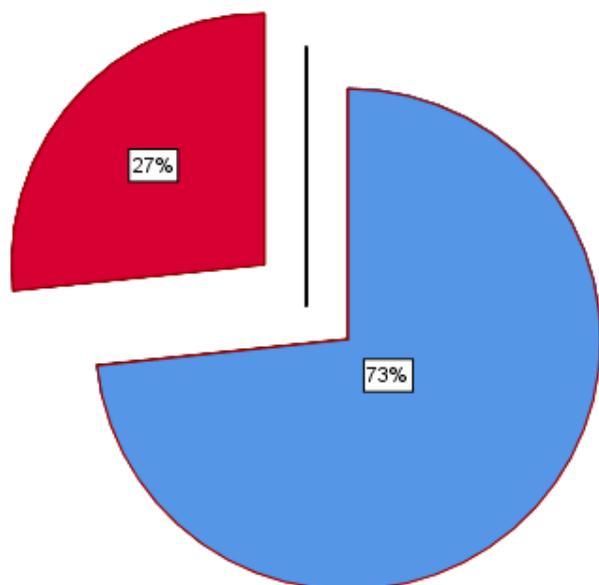


Ilustración 9. ¿Sabe que Existe un Programa de Universidad Saludable?

De acuerdo a las medidas antropométricas de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de ¿Si saben de la existencia del programa universidad saludable en la UNAN Managua?, 66 personas para un 73% refirieron que SI saben que existe, y 24 personas para un 27% refirieron que NO Saben que existe el programa de universidad saludable en la UNAN Managua.

Tabla 8. ¿Sabe que Existe un Programa de Universidad Saludable?

¿Sabe que existe un programa de Universidad Saludables en la Universidad?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	66	73%
NO	24	27%
Total	90	100%



¿Cree ud que las actividades del programa universidad saludable deberían tener mayor divulgación?

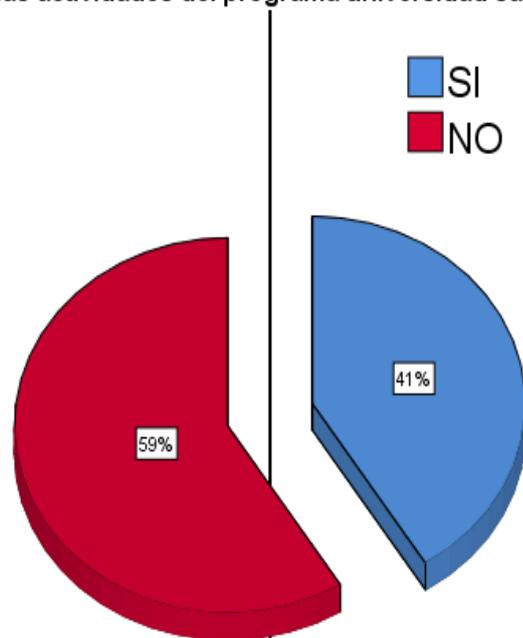


Ilustración 10. Cree Ud. que las actividades del U.S deberían tener mayor Divulgación?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de ¿Si cree usted que las actividades del programa universidad saludable deberían tener mayor divulgación?, 53 personas para un 59% refirieron que NO debería tener divulgación las actividades del programa, y que 37 personas para 41% refirieron que SI debería tener Divulgación las actividades del programa de Universidad saludable de la UNAN Managua.

Tabla 9. Cree Ud. que las actividades de U.S deberían tener mayor Divulgación?

¿Cree usted que las actividades del programa universidad saludable deberían tener mayor divulgación?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	37	41%
NO	53	59%
Total	90	100%



¿Cree que el programa de universidad saludables es...

■ SI
■ NO

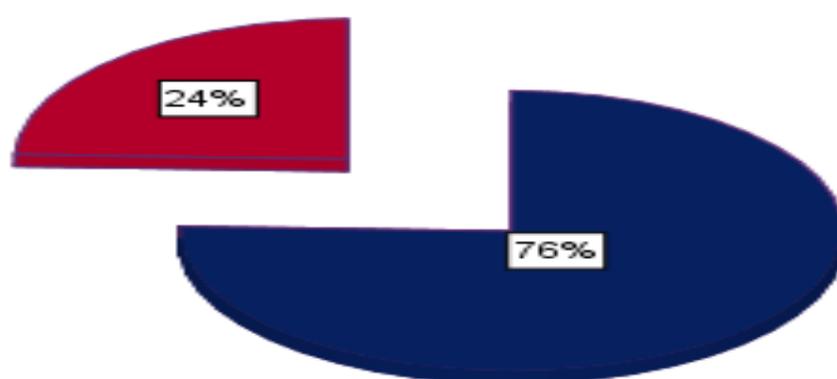


Ilustración 11. Cree Ud. que el programa de U.S es Importante?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de ¿Cree que el programa de universidad saludables es importante?, 68 personas para un 76% refirieron que, SI es importante el programa, y que 22 personas para un 24% refirieron que NO es Importante el Programa.

Tabla 10. Cree Ud. que el programa de U.S es Importante?

¿Cree que el programa de universidad saludables es importante?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	68	76%
NO	22	24%
Total	90	100%



¿Qué áreas son las que se encargan de las activida...

- Departamento de Deportes**
- Departamento de Cultura**

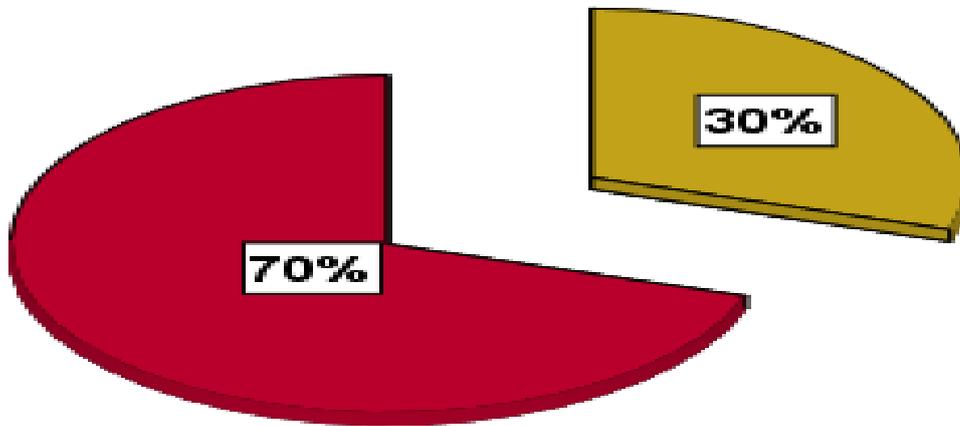


Ilustración 12. ¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de Universidad Saludable?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de ¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de universidad saludable?, 63 personas para un 70% refirieron que es el Departamento de Deportes de la UNAN Managua quienes llevan a cabo las Actividades del Programa, y 27 personas para un 30% refirieron que es el Departamento de Cultura de la UNAN Managua quienes llevan a cabo las actividades del programa.

Tabla 11. ¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de Universidad Saludable?

¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de universidad saludable?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Departamento de Deportes	27	30%
Departamento de Cultura	63	70%
Total	90	100%



¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de.

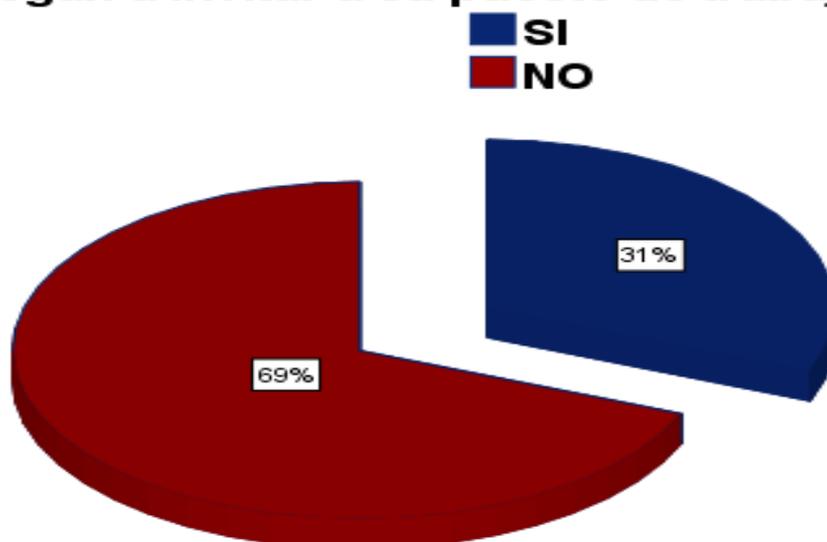


Ilustración 13. ¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de ¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?, 62 personas para un 69% refirieron que NO llegan a invitar a su puesto de trabajo o aula de clases, y 28 personas para un 31% refirieron que SI llegan a invitar a su puesto de trabajo y aulas de clases para las actividades del programa.

Tabla 12. ¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?

¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	31%
NO	62	69%
Total	90	100%



¿Llegan a su puesto de trabajo o aula de clases pa...

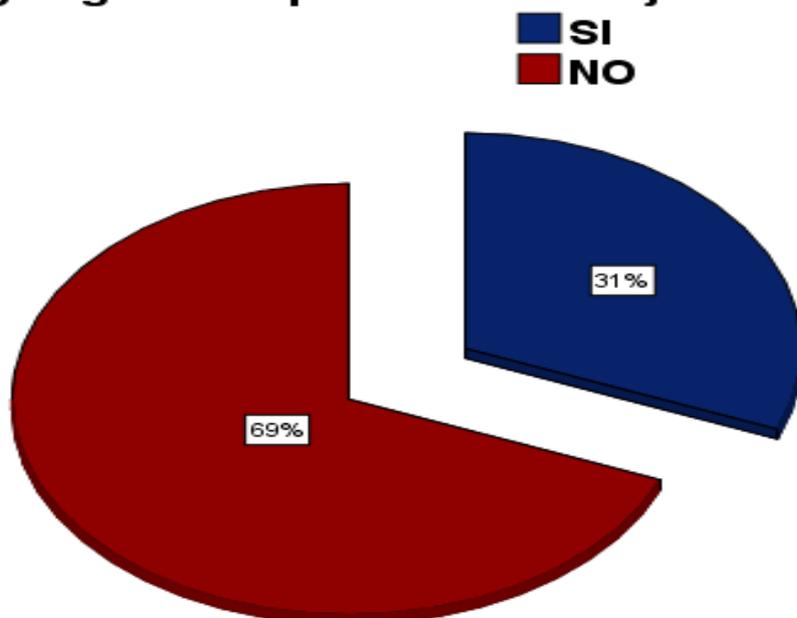


Ilustración 14. ¿Llegan a su puesto de trabajo o aula a realizar las actividades de Universidad Saludable?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Llegan a su puesto de trabajo o aula de clases para realizar Actividades del Programa Universidad Saludable?**, 62 personas para un 69% refirieron que NO llegan a realizar a su puesto de trabajo o aula de clases actividades del programa, y 28 personas para un 31% refirieron que SI llegan a invitar a su puesto de trabajo y aulas de clases para las actividades del programa.

Tabla 13. ¿Llegan a su puesto de trabajo o aula a realizar las actividades de Universidad Saludable?

¿Llegan a su puesto de trabajo o aula de clases para realizar Actividades del Programa Universidad Saludable?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	28	31%
NO	62	69%
TOTAL	90	100%



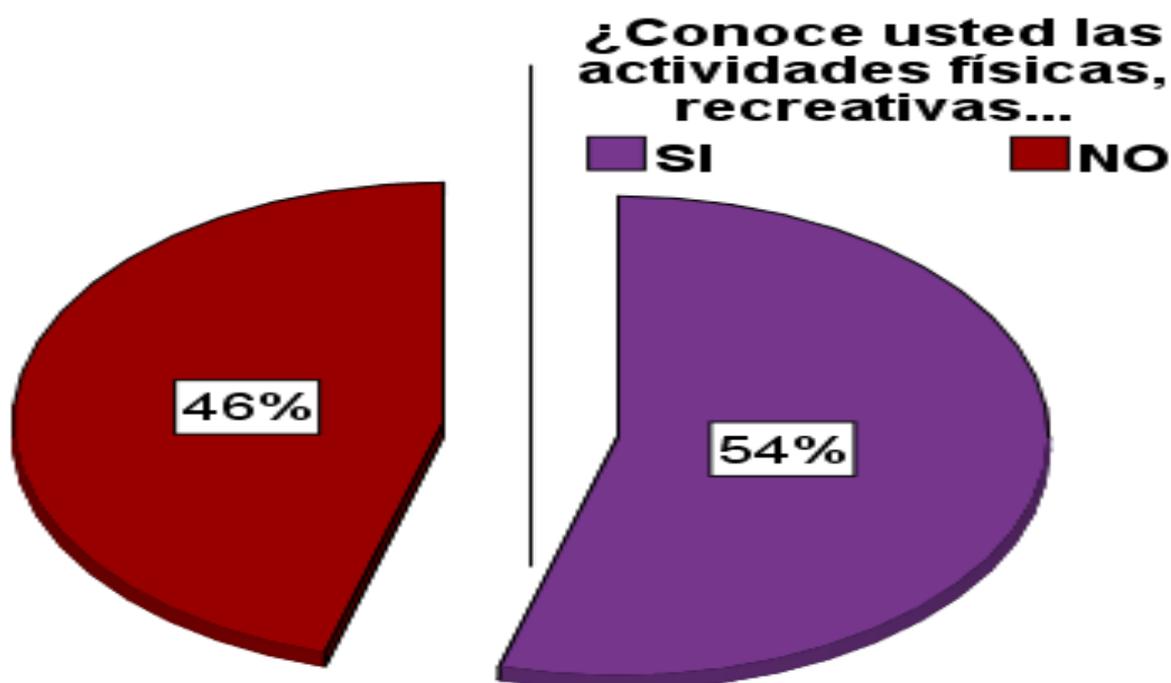


Ilustración 15. ¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan en el programa universidad saludable?**, 49 personas para un 54% refirieron que SI Conocen las actividades que se desarrollan en el programa y que 41 personas para para un 46% refirieron que NO Conocen las actividades del programa.

Tabla 14. ¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan?

¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan en el programa universidad saludable?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	49	54%
NO	41	46%
Total	90	100%





Ilustración 16. ¿Ha realizado actividades físicas, recreativas y deportivas del programa?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Ha realizado actividades física, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable?**, 70 personas para un 78% refirieron que SI realizan las actividades que se desarrollan en el programa y que 20 personas para para un 22% refirieron que NO realizan actividades del programa universidad saludable.

Tabla 15. ¿Ha realizado actividades físicas, recreativas y deportivas del programa?

¿Ha realizado actividades física, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	70	78%
NO	20	22%
TOTAL	90	100%



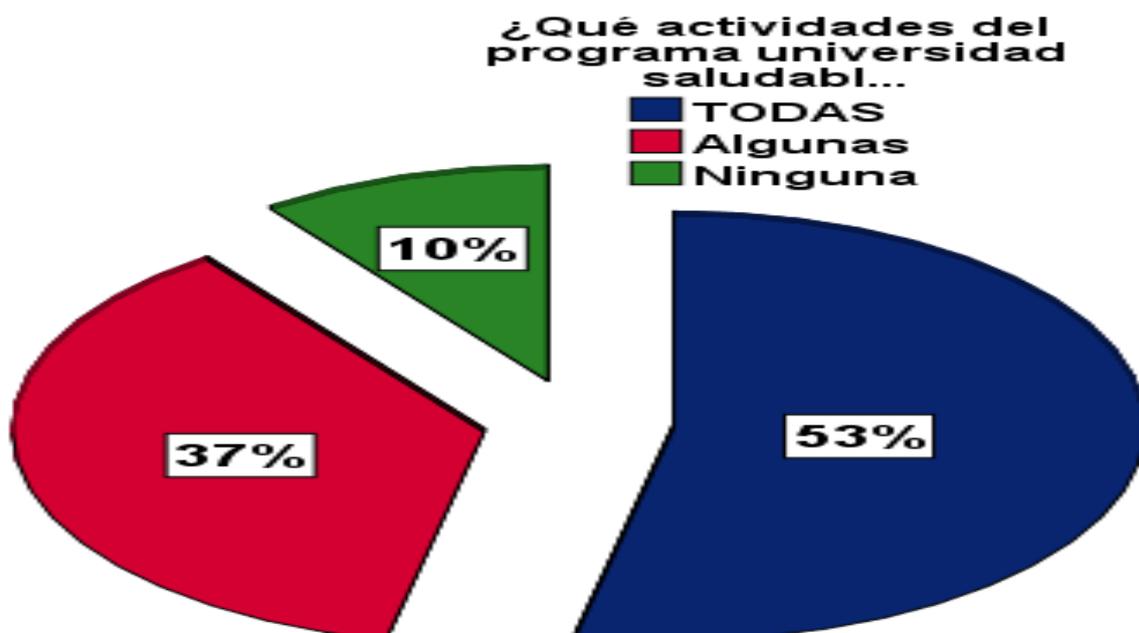


Ilustración 17. ¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?**, 48 personas para un 53% refirieron que las conocen TODAS, 33 personas para para un 37% refirieron que conocen ALGUNAS, y que 9 personas refirieron que No conocen NINGUNA.

Tabla 16. ¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?

¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TODAS	48	53%
ALGUNAS	33	37%
NINGUNA	9	10%
TOTAL	90	100%



¿Está integrado en alguna actividad del programa u...

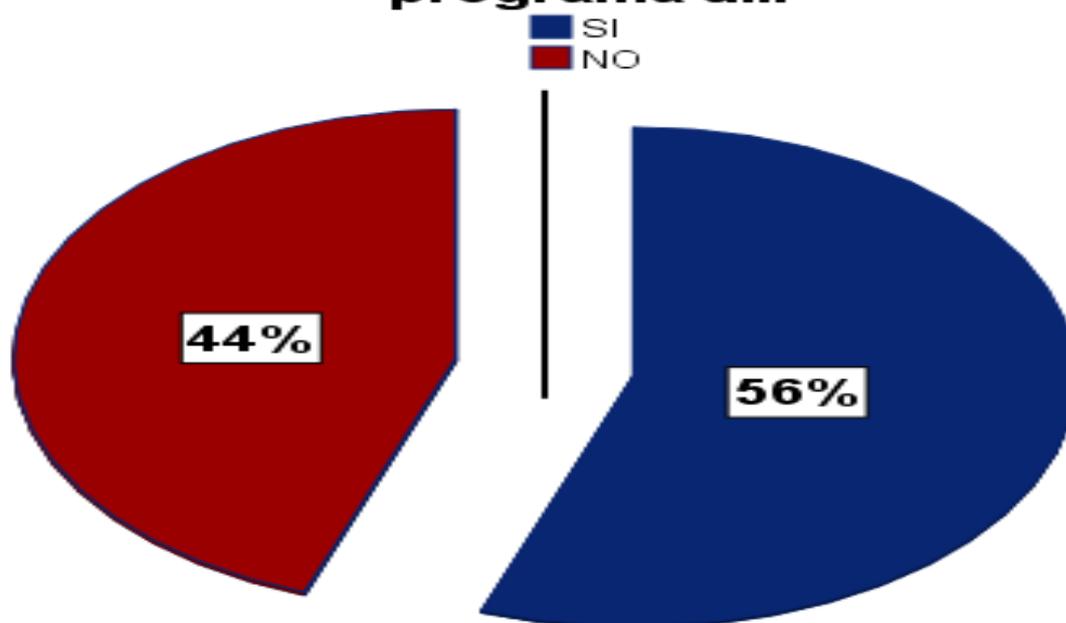


Ilustración 18. ¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?**, 50 personas para un 56% refirieron que SI están integrado a las actividades que se desarrollan en el programa y que 40 personas para para un 44% refirieron que NO están integrados a las actividades del programa universidad saludable.

Tabla 17. ¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?

¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	50	56%
NO	40	44%
Total	90	100%



¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa Universidad saludable que son caminatas y gimnasia laboral?

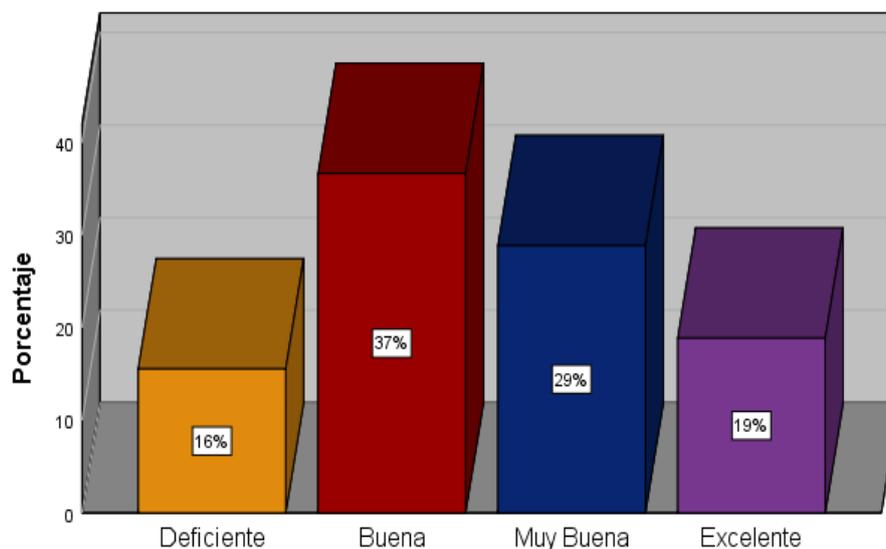


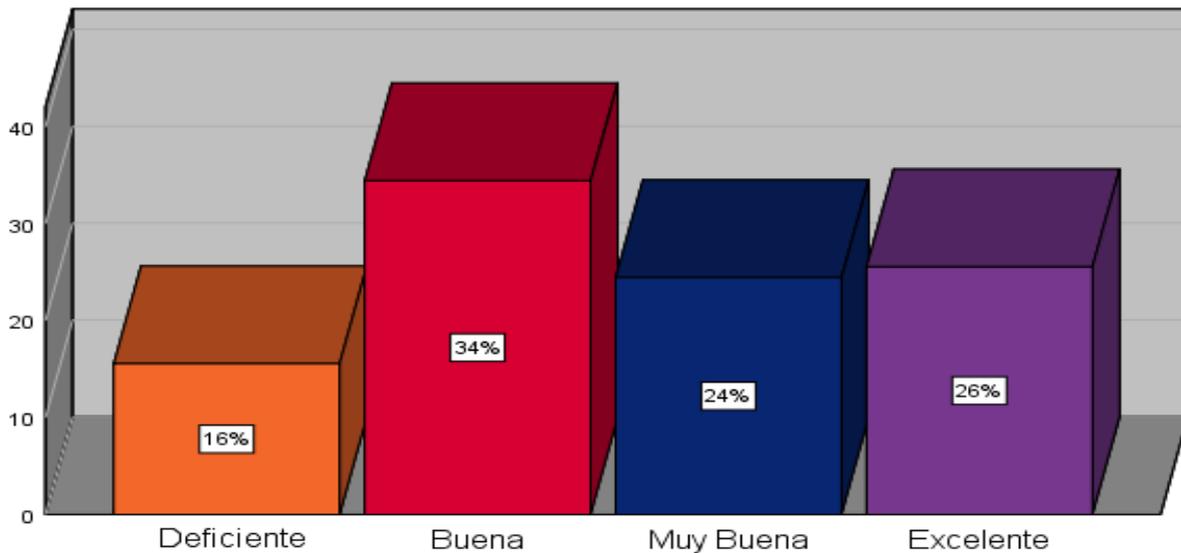
Ilustración 19. ¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa Universidad saludable que son: caminatas y gimnasia laboral?**, 33 personas para un 37% refirieron que es Buena, 26 personas para un 29% refirieron que es Muy Buena, 17 personas para el 19% refirieron que es Excelente, y que 14 personas para un 16% refirieron que es Deficiente.

Tabla 18. ¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa?

¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa Universidad saludable que son: caminatas y gimnasia laboral?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deficiente	14	16%
Buena	33	37%
Muy Buena	26	29%
Excelente	17	19%
Total	90	100%





¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?

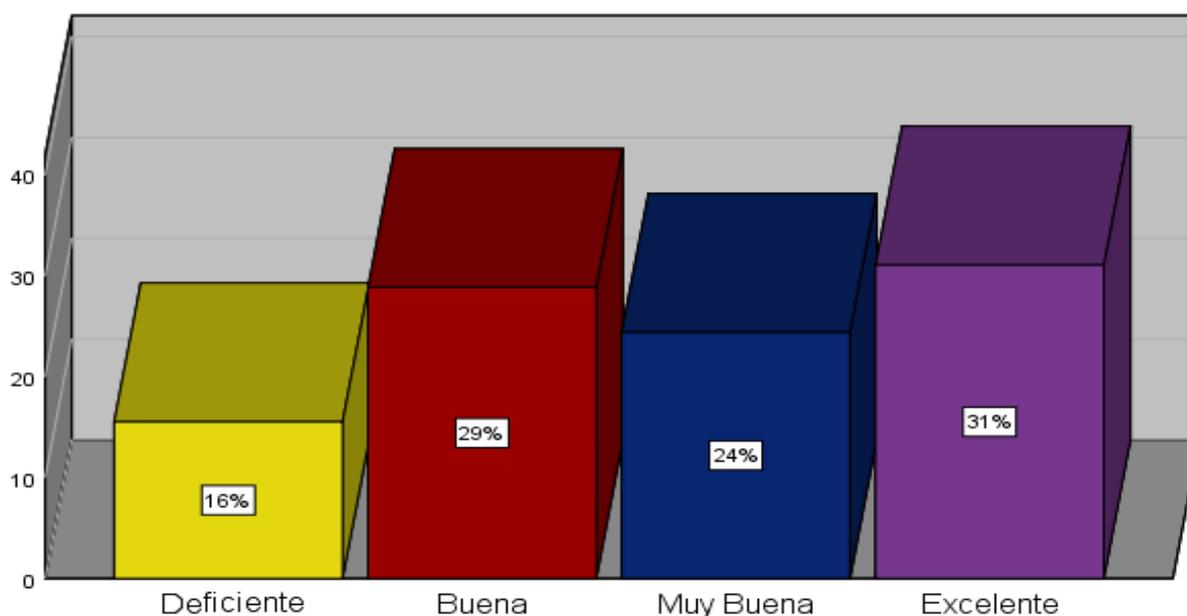
Ilustración 20. ¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?**, 31 personas para un 34% refirieron que es Buena, 23 personas para un 26% refirieron que es Excelente, 22 personas para el 24% refirieron que es Muy Buena, y que 14 personas para un 15% refirieron que es Deficiente.

Tabla 19. ¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?

¿Cómo Valora las Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deficiente	14	15%
Buena	31	34%
Muy Buena	22	24%
Excelente	23	26%
Total	90	100%





¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?
Ilustración 21. ¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?

De acuerdo a las variables de percepción de los trabajadores administrativos, docentes y estudiantes, Al haber aplicado el instrumento de recolección de la información y procesado los datos se logró comprobar describir lo siguiente: que en relación a la variable de **¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?**, 28 personas para un 31% refirieron que es Excelente, 26 personas para un 29% refirieron que es Buena, 22 personas para el 24% refirieron que es Muy Buena, y que 14 personas para un 15% refirieron que es Deficiente.

Tabla 20. ¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?

¿Cómo Valora las Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo?	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deficiente	14	16%
Buena	26	29%
Muy Buena	22	24%
Excelente	28	31%
Total	90	100.0



10. CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos y los hallazgos relevantes descritos, el presente estudio arribó a las siguientes conclusiones:

Se logró describir las características socio demográfico del personal docente, administrativos y estudiantes de la facultad de educación e idiomas de la UNAN Managua, las cuales en relación a la variable de edad, y se encuentran entre las edades de 15 a 20 años y de 36 a 45 años, en relación a la variable de Sexo la mayoría corresponden al sexo femenino, y la Procedencia la mayoría viven en Managua, En Ocupación la mayoría son estudiantes, en relación a la variable de del Departamento Académico que pertenecen la mayoría pertenecen a los departamento de Francés y Pedagogía respectivamente.

Se logró caracterizar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa de universidad saludable de la UNAN Managua tales como: Caminatas saludables, Zumbaton, Gimnasia laboral, Actividades recreativas y deportivas de gimnasio, voleibol, baloncesto, fútbol y softbol. En relación a la variable de percepción de los encuestados sobre cómo valoran las Actividades Físicas que se realizan en el programa Universidad saludable que son: ¿caminatas y gimnasia laboral, Zumbaton y actividades deportivas?, que es Buena y Excelente respectivamente

Se logró diseñar un plan de acción estratégico para fortalecer el programa de universidad saludable de la UNAN MANAGUA que Contemplan las Siguietes Actividades: Reuniones sistemáticas de los responsables del programa, Jornadas de Chequeo Médico General, Caminatas Saludables periódicamente combinadas con Zumbatones, Gimnasia Laboral con actividades diferentes a las existentes, Gimnasio al Aire Libre diariamente, Actividades de Carreras de Recreación: Senderismo en el Cerro de MOKORÓN



11. BIBLIOGRAFÍA

- Bembibre, C. (1 de 2012). *Definición ABC*. Obtenido de Caminatas :
<https://www.definicionabc.com/deporte/caminata.php>
- Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.
- CDC. (22 de 4 de 2021). *Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud*. Obtenido de Nutricion actividad fisica:
<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>
- Katayama, R. J. (2014). *INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: Fundamentos, métodos, estrategias y técnicas* (Fondo Editorial de la UIGV ed.). (F. H. Ganoza, Ed.) Lima, Perú: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. doi:ISBN: 2014-11013 Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú; Código: TU/INV-001-2014
- Mendoza, C. (15 de 11 de 2019). *Uni valle*. Obtenido de Universidad Del Valle:
<https://www.univalle.edu.co/medio-ambiente/universidad-saludable-de-los-conceptos-a-la-accion>
- Montero, M. E. (2017). *Sevilla, Universidad Pablo De Olavide*. Obtenido de
<https://rio.upo.es/xmlui/bitstream/handle/10433/5383/meneses-montero-tesis-16-17.pdf>
- OPS. (7 de 4 de 2021). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de
<https://www.paho.org/es/noticias/7-4-2021->
- Ortiz, E. (22 de 8 de 2021). *Universidad Veracruzana*. Obtenido de Sistema de Atención Integral a la Salud: <https://www.uv.mx/saisuv/general/gimnasia-laboral-una-alternativa-para-mejorar-la-salud-de-los-trabajadores/>
- Pineda, E., & Alvarado, E. (2008). *Metodologia de la investigación 3era edición*. Honduras: Organizacion panamericana de la salud.
- Piura, J. (1995). *Introducción a la metodología de la investigación científica 4ta edición*. Nicaragua: Escuela de la salud publica.
- PUCP, S. (2021). *Universidad Saludable*. Obtenido de Salud PUCP:
<https://serviciodesalud.pucp.edu.pe/acerca-de-nosotros/>
- Revista Cuidado de la Salud. (2020). Obtenido de Viviendo Saludable:
<https://www.cuidadodelasalud.com/e-cc/ii-hm/1-ms/caracteristicas-de-un-estilo-de-vida-de-una-persona-no->



saludable/#:~:text=Caracter% C3% ADsticas% 20de% 20un% 20estilo% 20de% 20vida% 20de% 20una,no% 20duerme% 20a% 20sus% 20horas.% 20Mas% 20cosas...% 20

Rosales, R. (20 de 9 de 2020). *La republica , net*. Obtenido de La importancia del autocuidado en tiempos de COVID 19: <https://www.larepublica.net/noticia/la-importancia-del-autocuidado-en-tiempos-de-covid-19>

UNAN Managua. (2021). *unan.edu.ni*. Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/index.php/resena-historica>

Unan Managua. (2021). *unan.edu.ni/index*. Obtenido de <https://www.unan.edu.ni/index.php/facultad-de-educacion-e-idiomas>

UP, J. (8 de 3 de 2012). *Alventus Blog*. Obtenido de Beneficios de las actividades predeportivas : <https://www.actividades-extraescolares.com/extraescolares/beneficio-actividad-predeportivas>

Vicarius, L. (2020). *JORNADA NACIONAL DE SALUD PÚBLICA 2020*. Mexico: pag 1.

zumba. (2021). *Cuidate Pluss*. Obtenido de Zumba: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/diccionario/zumba.html>

Carrasco, S. (2005). *Metodología de la investigación científica*. Lima: San Marcos.

Katayama, R. J. (2014). *INTRODUCCIÓN A LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: Fundamentos, métodos, estrategias y técnicas* (Fondo Editorial de la UIGV ed.). (F. H. Ganoza, Ed.) Lima, Perú: Fondo Editorial de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega. doi:ISBN: 2014-11013 Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú; Código: TU/INV-001-2014



12. ANEXOS

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Yo _____ he leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este proceso de investigación.

Firma del Docente y/o Administrativo

Fecha

He explicado al Sr(a). _____ La naturaleza y los propósitos del tema en investigación, le he explicado acerca de los beneficios que implica su participación. He contestado a las preguntas en la medida de lo posible y he preguntado si tiene alguna duda. Una vez concluida la sesión de preguntas y respuestas, se procedió a firmar el presente documento.

Firma de investigador/es

Fecha.





**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
RECINTO UNIVERSITARIO RUBÉN DARÍO UNAN MANAGUA
CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

Objetivo: La presente encuesta tiene como objetivo de describir las características socio demográficas de los estudiantes, trabajadores docentes y administrativos de la facultad de educación e idiomas

No. de encuesta: _____, Fecha: __/__/__ Nombre del encuestador: _____

I. DATOS GENERALES.

Marque con una "X", SOLO UNA DE LAS OPCIONES.

Iniciales de Datos personales del encuestado: _____

EDADES:

1). ____ , 2). (21-25): _____, 3). (26-35): _____, 4). (36-45): _____, 5). (46 a más): ____

SEXO:

1) Femenino ____; 2) Masculino ____

PROCEDENCIA DONDE VIVE ACTUALMENTE:

1) Managua __; 2) Masaya __; 3) Granada __. 4). Carazo: _____, 5). León: _____, 6). Otro Departamento Académico: _____

OCUPACIÓN:

1). Docente: __, 2). Trabajador Administrativo: __, 3). Estudiante: _____

Si es Estudiante mencione la carrera que estudia: _____

CUÁL ES SU TALLA EN CENTÍMETROS:

1). 40-1.60: _____; 2). 1.61-1.75: _____; 1.76 a más: _____

CUÁL ES SU PESO EN KG

1). 40-50kg: _____; 2). 51-60kg: _____; 3). 61-70kg: _____, 4). 70 a más: _____

!!! Muchas Gracias!!!



Objetivo: La presente encuesta tiene como objetivo, saber la percepción sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable de los estudiantes, trabajadores docentes y administrativos de la facultad de educación e idiomas

Escriba la nota que a Ud. le corresponde.

Marque con una “X”, SOLO UNA DE LAS OPCIONES.

¿Llegan a Invitar a su puesto de trabajo o aula de clases para las Actividades del Programa Universidad Saludable?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Llegan a su puesto de trabajo o aula de clases para realizar Actividades del Programa Universidad Saludable?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Sabe que existe un programa de universidad saludable en la Universidad	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Conoce usted las actividades físicas, recreativas que se desarrollan en el programa universidad saludable?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Cree que el programa de universidad saludables es importante?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Ha realizado actividades física, recreativas y deportivas del programa de universidad saludable?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Qué actividades del programa universidad saludable conoce?	1). Todas: _____ 2). Algunas: _____ 3). Ninguna: _____
¿Está integrado en alguna actividad del programa universidad saludable?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Cree ud que las actividades del programa universidad saludable deberían tener mayor divulgación?	1). SI: ____ 2). NO: ____
¿Qué áreas son las que se encargan de las actividades que se realizan en el programa de universidad saludable?	1). Dto. De Deportes: ____, 2). Dto de Cultura: ____, 3). Ambos: ____, 4). Otros: ____
¿Cómo valora usted las Actividades Físicas que se realizan en el programa Universidad saludable que son: caminatas y gimnasia laboral?	1). (Deficiente): _____, 2). (Buena): _____ 3). (Muy Buena): _____ 4). Excelente: _____
Actividades Recreativas como son actividades de gimnasio de pesas, fitness y Zumbaton	1). (Deficiente): ____, 2). (Buena): _____ 3). (Muy Buena): _____ 4). Excelente: _____
Actividades Deportivas como son: softbol, futbol, baloncesto, voleibol y atletismo	1). (Deficiente): _____, 2). (Buena): _____ 3). (Muy Buena): _____ 4). Excelente: _____

;;; Muchas Gracias!!!



FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
DOCTORADO EN GESTIÓN Y CALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA
(DOGCINV 3)

Protocolo de Entrevista al Director de Deportes de la UNAN MANAGUA

FASE 1: Rapport: Buenas Días/Tarde/Noches, somos estudiantes de la carrera de educación física y deportes de la facultad de educación e idiomas de la UNAN MANAGUA, y les solicito su colaboración para responder las preguntas que se les presenta en el siguiente cuestionario, sus respuestas serán de mucha importancia para el estudio, La información que nos proporcione, será confidencial y se utilizará únicamente con fines meramente académicos. El cuestionario dura 15 minutos aproximadamente, gracias por su colaboración. Para ello es necesario que nos brinden su Consentimiento para llevarla a cabo:

FASE 2: Contenidos (preguntas)

Objetivo: Caracterizar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludables de la UNAN Managua. Fecha: ___/___/___ Nombre del entrevistador: _____

Ficha Técnica del Protocolo de Entrevista

- a. **Método:** Entrevista cualitativa
- b. **Técnica:** Entrevista centrada en un problema.
- c. Estilo de preguntas: semi estructurada.
- d. **Fecha programada para la entrevista:**
- e. **Duración de la entrevista:** 10 a 15 min.
- f. Descripción del **lugar de la entrevista:**
- g. **¿Quién lo va a entrevistar?:** El Investigador.
- h. **Descripción de las características del informante:**

Preguntas del tema de entrevista:

1. ¿Explique desde cuando se está implementando el programa de universidad saludable en la UNAN Managua?
2. ¿Explique cómo es la organización para el desarrollo de las actividades físicas, recreativas y deportivas del programa universidad saludable?
3. ¿Explique cuáles son las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable?

FASE. 3: Salida

1. ¿Cómo se sintió al contestar las preguntas?
2. ¿Quiere decir algo más al respecto?
3. ¿Puedo volver a entrevistarle?
4. Al final de la investigación usted realizará una evaluación o validación de los resultados, además recibirá una copia en digital o en físico del mismo

“Muchas Gracias”

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	MESES / AÑO 2021																
	AGOSTO			SEPTIEMBRE			OCTUBRE			NOVIEMBRE		DICIEMBRE					
Elección de línea de investigación	X																
Elección de tema de investigación		X	X	X	X	X	X	X	X	X							
Elaboración Planteamiento del problema de Investigación									X	X							
Elaboración de Objetivos General y Específicos de Investigación									X	X							
Elaboración de Marco Teórico e Hipótesis										X							
Elaboración de Diseño Metodológico										X							
Elaboración de MOVI de Investigación										X	X						
Elaboración de Instrumentos de Investigación									X	X	X	X					
Aplicación de Instrumentos de Investigación												X	X				
Entrega del Protocolo de Investigación												X	X				
PRE DEFENSA																X	
DEFENSA																X	

MATRIZ DE COHERENCIA METODOLÓGICA

Objetivos	Estrategia metodológica	Métodos cuantitativos-cuantitativos	Métodos cuantitativos-cualitativos	Observación	Entrevista		Métodos grupales			Análisis de contenido	
	Método Etnográfico	Encuesta	Escala de Likert	Directa	Centrada	En profundidad	De discusión	De información	Predictivos (Técnica Delphi)	Por constructos	Por triangulación
Describir las características socio demográfico del personal docente, administrativos y estudiantes	X	X	X								
Caracterizar C las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa de universidad saludable	X	X	X								
Analizar Analizar la percepción de efectividad del personal docente, administrativos y estudiantes	X	X	X	X	X					X	X
Diseñar un Plan de Acción estratégico para fortalecer el programa de universidad saludable de la UNAN Managua	X	X	X	X	X					X	X

ACTIVIDADES QUE SE REALIZAN EN EL PROGRAMA UNIVERSIDAD SALUDABLE DE LA UNAN MANAGUA



APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

