



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN - MANAGUA

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

TEMA:

**Percepción del personal docente y administrativo de las facultades del
Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades
físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa
universidad saludable. 2020.**

Autores:

- 1. Br. Yamilton Isidro García Escorcía.**
- 2. Br. Marcos Antonio Gómez Martínez.**
- 3. Br. Diddier Javier Chávez González.**

Docente Tutor:

- Msc. Francisco Javier Ruiz Cabrera**

Managua, Nicaragua.

TEMA:

Percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable. 2020.



CARTA AVAL DEL TUTOR

Por este medio, hago constar que el trabajo de seminario de graduación titulado **“Percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable. 2020.”**, Elaborado por:

1. **Br. Yamilton Isidro García Escorcía.**
2. **Br. Marcos Antonio Gómez Martínez.**
3. **Br. Diddier Javier Chávez González.**

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 23 días del mes de enero del año dos mil veinte.

Atentamente:

Msc. Francisco Javier Ruiz Cabrera
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.

A mi esposa e hijos: A quienes quiero con toda mi alma: por haberse sacrificado al igual que yo, y tener que pasar algunos momentos solos en mi ausencia, sin embargo, estoy seguro de que DIOS sabe lo que hace y nos repondrá esos momentos de sacrificio que fueron por el bienestar juntos.

1. **Br. Yamilton Isidro García Escorcía.**
2. **Br. Marcos Antonio Gómez Martínez.**
3. **Br. Diddier Javier Chávez González.**

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo ha sido gracias a nuestro tutor: Francisco Javier Ruiz Cabrera, 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.

- 1. Br. Yamilton Isidro García Escorcía.**
- 2. Br. Marcos Antonio Gómez Martínez.**
- 3. Br. Diddier Javier Chávez González.**

RESUMEN

La UNAN – MANAGUA, está ubicada en el distrito tres de la capital, donde planteamos como problemática de investigación, siendo esta, la aplicación de actividades físicas, recreativas y deportivas desarrolladas en el programa universidad saludable para el personal docente y administrativo de



las facultades del recinto universitario Rubén Darío. Es un estudio analítico, retrospectivo, transversal, cuali-cuantitativo; Cuantitativo porque se fundamenta en el método hipotético deductivo, establece teorías y preguntas de las cuales se derivan hipótesis, usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Cualitativa, porque es parte de un esquema inductivo y se basa en descripciones y observaciones, parte de la premisa de toda cultura o sistema social para entender cosas y eventos, se llama holístico, porque considera el todo, sin reducirlo en sus partes, es individual. El método de análisis es interpretativo y contextual de acuerdo con el tiempo de ocurrencia de los hechos.

Palabras Claves: Percepción, facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-MANAGUA, actividades físicas, recreativas, deportivas, programa universidad saludable

ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN	9
II. JUSTIFICACIÓN	10
III. ANTECEDENTES	11
IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
V. OBJETIVOS	15
5.1 Objetivo General	15
5.2 Objetivos Específicos	15
VI. MARCO TEÓRICO	16
6.1 UNAN-MANAGUA	16
6.2 Recinto Universitario Rubén Darío.	17
6.3 Facultad de Educación e Idiomas	19
6.4 Universidad Saludable.	19
6.5 Actividades físicas.	21
6.5.1 Tipos de actividad física.	22
6.6 Actividades deportivas.	23
6.6.1 Tipos de actividades deportivas.	23
6.7 Actividades recreativas.	24
6.7.1 Tipos de actividades recreativas.	24
6.8 Valoración.	25
VII. HIPÓTESIS	26
VIII. DISEÑO METODOLÓGICO	27
8.1 Tipo de Estudio	27
8.2 Área de Estudio	28
8.3 Universo	28
8.4 Muestra	29
8.5 Criterios de inclusión y exclusión.	29
8.6 Métodos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	30
8.7 Procedimiento para la Recolección de la Información	31
8.8 Aspectos Éticos.	31

8.9	Plan de Tabulación y Análisis Estadístico	32
8.10	Matriz de Operacionalización de Variables (MOVI).....	33
IX.	RESULTADOS	37
XI.	CONCLUSIONES	52
XII.	BIBLIOGRAFÍA	53
XIII.	ANEXOS	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	MOVI. 1	33
Tabla 2.	MOVI. 2.....	35
Tabla 3.	Características Socio Demográficas Sexo, Edad y Procedencia	38
Tabla 4.	Percepción sobre Conocimiento, Importancia y Equidad por Facultad	40
Tabla 5.	Percepción sobre Si ha Recibido Charlas del Programa, Cómo Valora la Motivación, y Si Padece de ECNT	42
Tabla 6.	Sobre la Frecuencia del Tiempo que le dedican a las Actividades Físicas, Recreativas y Deportivas	44

I. INTRODUCCIÓN

El programa universidad saludable fue creado para mejorar el estilo de vida de toda la comunidad universitaria mediante actividades físicas, recreativas y deportivas, que contribuyan al funcionamiento óptimo del personal docente, administrativo y estudiantil debido a este fenómeno de mejorar la salud mental y física de los individuos involucrados, surgió la necesidad de investigar la aplicación y la percepción que tiene el personal docente y administrativo sobre la aplicación de este programa denominado “universidad saludable” y la complejidad que presenta.

Se realizó la búsqueda bibliográfica referente al tema, y se revisaron documentos que rigen este proceso, que incluyeron el programa que tiene la universidad, los métodos utilizados, las actividades físicas, las herramientas utilizadas, los aspectos sociodemográficos del personal docente y administrativo que se tomaron como muestra para la valoración en relación al programa.

Es un estudio analítico, retrospectivo, transversal, cuali-cuantitativo; Cuantitativo porque se fundamenta en el método hipotético deductivo, establece teorías y preguntas de las cuales se derivan hipótesis, usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. Cualitativa, porque es parte de un esquema inductivo y se basa en descripciones y observaciones, parte de la premisa de toda cultura o sistema social para entender cosas y eventos, se llama holístico, porque considera el todo, sin reducirlo en sus partes, es individual. El método de análisis es interpretativo y contextual. De acuerdo con el tiempo de ocurrencia de los hechos.

II. JUSTIFICACIÓN

En el presente trabajo de investigación se pretende, generar conocimientos útiles que contribuya a la práctica y ejecución adecuada del plan universidad saludable, para mejorar la salud física y mental del personal docente y administrativo ya que servirá como aprovechamiento de la jornada laboral en la facultad de educación e idiomas del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-MANAGUA.

Es importante tener buenos estilos de vida para desempeñar de manera correcta los retos diarios en contextos educativos y laborales, así cada persona se convierte en el principal responsable de mantener su salud equilibrada que contribuyan a su desarrollo humano, ya que por medio de estos se puede lograr un crecimiento positivo en el ámbito personal, generar autocuidados, sin embargo, en la actualidad encontramos diversidad de elementos que perjudican al hombre y a su salud pero cada individuo es libre de construir sus propios hábitos día a día, teniendo en cuenta que estos se presentan en la vida cotidiana y en la forma que cada sujeto adopta para mantener una vida saludable.

Los resultados obtenidos en esta investigación formarán parte de antecedentes para futuras investigaciones dirigidas a mejorar el plan universidad saludable en los diferentes niveles de prácticas de formación profesional en los planes de estudios de otras carreras de la UNAN Managua y otras universidades públicas y privadas miembros o no del Consejo Nacional de Universidades (C.N.U).

III. ANTECEDENTES

A nivel Internacional:

De acuerdo a: (Pérez, 2018) “Contribución del Sistema de Atención Integral a la Salud y organizadores del Primer Foro de Promoción de la Salud para Espacios Laborales” Mexica La Universidad Veracruzana. El objetivo fue integrar propuestas de políticas que favorezcan entornos laborales saludables en los espacios universitarios, a través del diálogo e intercambio de experiencias y saberes que promuevan la salud. La metodología de este proyecto se desarrolló en tres fases. En estas fases se utilizará un abordaje cualitativo que mediante la realización de grupos focales tanto de pacientes como del personal de salud del sistema, evalúe la idoneidad, comprensión y contenido de cada uno de los elementos que la conforman. Mediante una convocatoria a la comunidad universitaria, se estableció que los trabajos se recibirían en las modalidades de: experiencias y propuestas que fueron: Entornos universitarios saludable, participación de la comunidad universitaria, desarrollo de capacidades personales y reorientación de los servicios de salud en la Universidad Veracruzana.

Según el trabajo realizado por: (II Plan Universidad Saludable - UPNA, 2015). “II plan de universidad saludable” Navarra, España; el objetivo de este II plan, Ofrecer a los diferentes colectivos que estudian y trabajan en la Universidad, un entorno físico y psicosocial saludable, que contribuya a desarrollar un espacio relacional óptimo para el desarrollo personal. En gran parte da respuesta, a las propuestas y valoraciones obtenidas en la evaluación del I Plan de Universidad Saludable 2010, a las necesidades de la comunidad universitaria detectadas en el estudio de salud auto percibida por la Comunidad Universitaria, realizado en el año 2006. La evaluación del I Plan nos ha permitido confirmar que, en general, el diseño de los programas anuales de actuación y su estructuración interna han dado respuesta a las necesidades que se fueron detectando, pero también propone la incorporación de una serie de modificaciones.

Finalmente, este II Plan se ha visto fortalecido con el apoyo y respaldo institucional, como lo pone de manifiesto su mención expresa en el Plan Estratégico 2011-2014.

A nivel Nacional:

El artículo “Estilos de Vida Saludable”, la IAP se desarrolló en dos Facultades de la UNAN – Managua (Facultad de Educación e Idiomas Recinto Universitario Rubén Darío y Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí) fue realizada con el objetivo de promover en la comunidad universitaria una práctica en pro de; la mejora del bienestar físico, emocional y laboral; indagando sobre las percepciones (concepciones, actitudes y prácticas) a partir de las experiencias personales y colectivas. La metodología que se aplicó fue a través de una metodología participativa, vivencial y reflexiva (grupos focal, talleres, listado libre, test de percepciones, foto etnografía) organizado a partir de cuatro fases: Diagnóstico, trabajo de campo, programa de acción integral, evaluación de la intervención y análisis de resultados donde se identificaron los nuevos síntomas. Esta metodología facilitó el análisis de la realidad como una forma de conocimiento y sensibilización de la propia comunidad universitaria, como sujetos activos y protagonista de las transformaciones de su entorno y la realidad. (Eddy Silva, 2019).

Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua con el objetivo de evaluar los estilos de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto Politécnico de Salud POLISAL, de acuerdo a la metodología de la investigación se realizó un estudio descriptivo, correlacionar y analítico. Del análisis y discusión de los resultados obtenidos, se encontraron los siguientes hallazgos de mayor relevancia: el 86 % presentó sobrepeso o algún grado de obesidad, situación que se agudiza en el 96 % de los docentes.

Un patrón alimentario compuesto de 10 alimentos: Chiltoma, aceite, cebolla, tomate, arroz, azúcar, frijoles, café, pollo y pan, con una dieta poco diversa, su principal fuente de adquisición calórica son las grasas, el 74 % no realiza ejercicio físico, el 67 % tiene buen manejo del estrés, bajo consumo de alcohol y tabaco, En Nicaragua, los problemas de salud relacionados con los estilos de vida han ido en aumento en los últimos años, agrupándose el mayor número de casos en el área urbana y siendo la población no pobre la más afectada según refiere la Fundación Nicaragüense para el Desarrollo Económico y Social (FUNIDES,2012). Este estudio tiene como fin evaluar y elaborar estrategias, en el marco de las universidades saludables, que ayuden a la comunidad universitaria a la elección de estilos de vida que preserven su salud. (Palma, 2018).

IV. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el recinto universitario Rubén Darío, RURD se encuentran las facultades de: ciencia e ingeniería, medicina, educación e idiomas, humanidades y polisal todas perteneciente a la UNAN – MANAGUA, está a la vez se ubica en el distrito tres de la capital, donde se planteó como problemática de investigación, el procedimiento sobre la ejecución de las actividades físicas, recreativas y deportivas desarrolladas en el programa universidad saludable para el personal docente y administrativo de las distintas facultades. Una vez expresada la problemática de investigación se procedió a plantear el problema de investigación: Percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable.

1. ¿Cuál es la valoración sobre la percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable. 2020..
2. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de la muestra seleccionada de cada facultad que son trabajadores administrativos y docentes del RURD, UNAN Managua. 2020?
3. ¿Cuáles son las actividades las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable en el Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN Managua. 2020?
4. ¿Por qué elaborar una propuesta de actividades físicas, recreativas y deportivas como acciones del programa universidad saludable, Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN Managua. 2020?

V. OBJETIVOS

5.1 Objetivo General

- Valoración de la percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable. 2020.

5.2 Objetivos Específicos

1. Describir las características socio demográficas de la muestra seleccionada de cada facultad que son trabajadores administrativos y docentes del RURD, UNAN Managua. 2020.
2. Identificar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable en el Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN Managua. 2020.
3. Elaborar una propuesta de actividades físicas, recreativas y deportivas como acciones del programa universidad saludable, Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN Managua. 2020.

VI. MARCO TEÓRICO

6.1 UNAN-MANAGUA.

La Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua (UNAN), creada en 1958 mediante decreto que le otorgaba la autonomía universitaria, tiene sus antecedentes en la Universidad fundada en 1812 en la ciudad de León. Es la última de las Universidades establecidas por España durante la Colonia en América. El Recinto Universitario “Rubén Darío” comenzó su funcionamiento en 1969. El 29 de abril de 1982, por decreto de la Junta de Gobierno de Reconstrucción Nacional, la UNAN-Managua se constituyó como institución independiente (Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, (UNAN-Managua), 2019, párr. 1).

Actualmente la UNAN-Managua es una institución de educación superior de carácter público que goza de autonomía académica, orgánica, administrativa y financiera; que aporta al desarrollo del país, mediante la docencia e investigación con carácter multidisciplinario, la educación permanente e inclusiva, la proyección social y la extensión cultural, en un marco de cooperación genuina, equidad, compromiso, justicia social y en armonía con el medio ambiente (UNAN-Managua, 2019, párr. 2).

Funciona con nueve Facultades y un Instituto Politécnico de la Salud, distribuidos en tres recintos universitarios en la ciudad de Managua: Rubén Darío -sede central de la UNAN-Managua-, Carlos Fonseca Amador y Ricardo Morales Avilés, además cuenta con cuatro sedes universitarias regionales ubicadas en las ciudades de Estelí, Matagalpa, Carazo y Chontales (UNAN-Managua, 2019, párr. 3). En la UNAN-Managua estudian más de 40,000 estudiantes entre grado, posgrado y programas especiales. Se ofertan 76 carreras de grado, en las siguientes áreas de conocimiento: Educación e Idiomas, Ciencias de la Salud, Ciencias, Ingeniería y Arquitectura, Ciencias Económicas y Administrativas, Humanidades, Ciencias Jurídicas y Sociales.

Cuenta con una planta docente de 847 maestros, en su mayoría con grado de maestría y doctorado. En el área administrativa laboran 1232 empleados (UNAN-Managua, 2019, párr. 4). La UNAN-Managua promueve la formación de posgrado a través de programas de maestrías, especialidades médicas y especialidades profesionales. Además, forman parte de la universidad tres centros de investigación, dos institutos de investigación, una estación experimental y un laboratorio certificado en biotecnología (UNAN-Managua, 2019, párr. 5). En la actualidad, la UNAN-Managua, está inmersa en un proceso de cambios relacionados a la transformación curricular y la acreditación universitaria, mismos que se desprenden del plan estratégico 2011-2015 (UNAN-Managua, 2019, párr. 6).

6.2 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. Puesto que los pabellones fueron diseñados para una etapa considerada como provisional tomando como modelo los edificios de las escuelas primarias rurales.

El plan era que la etapa provisional no excediera de 10 años mientras se diseñaban y construían los edificios de la etapa definitiva 10 pabellones se construyeron a un lado del viejo camino hacia la comarca de jocote Dulce uno de los más polvorientos de entonces y otros diez al otro lado del camino.

Los pabellones provisionales siguen siendo el principal núcleo del recinto la dictadura somocista nunca dio el aval para el préstamo del banco interamericano de desarrollo BID que la unan gestiono para construir la planta definitiva pese a que ya estaban elaborados los diseños arquitectónicos y los planos constructivos de los hermosos edificios trabajo de los arquitectos Eduardo Chamorro Coronel y Roberto Sansón Argüello. En años posteriores se han construido varios nuevos edificios más modernos y de varias plantas, pero no se ha cometido la empresa de construir un verdadero Campos universitarios”.

De esta manera la más poblada universidad estatal la unan Managua sigue careciendo de una planta adecuada a diferencia de lo que sucede en el resto de Centroamérica con sus universidades nacionales. Las tierras donde se construyó el recinto se adquirieron mediante la permuta que el suscrito en su calidad de rector de la UNAN negocio con los hermanos Luis y Noel Pallais de Bayle propietarios de los terrenos que aceptaron entregar a la UNAN, 104 manzanas de tierra a cambio de media manzana que el presidente René si había donado a la universidad en el centro del viejo Managua.

Los edificios del recinto de esta primera etapa fueron construido gracias al financiamiento que la UNAM obtuvo mediante la emisión de los bonos de desarrollo universitario hasta por la suma de tres millones de córdobas garantizados por la corporación nicaragüense de inversiones CNI cuyo presidente era Eduardo Montealegre callejas y su gerente ejecutivo Jorge I. Montealegre C. los bonos los compraron los bancos privados del país y la UNAM los redimió un plazo de 10 años (Tünnermann Bernheim, 2019).

6.3 Facultad de Educación e Idiomas.

La Facultad de Educación e Idiomas (FEI) son las principales instituciones académicas del país productoras de licenciados, ingenieros, arquitectos, médicos y su preparación científica y pedagógica lo capacita para su desempeño. Además, cuentan con las modalidades de pos grado a nivel de diplomados, maestría y doctorados y técnico superior e algunas facultades.

Las facultades cuentan con un abanico de programas de post grado 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 se atiende a la escuela preparatoria (secundaria acelerada) y un programa muy especial como es el Centro de Aplicación Pre escolar “Arlen Siú” (Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, 2019).

6.4 Universidad Saludable.

Las universidades saludables son entidades que promueven conocimientos, habilidades y destrezas para el autocuidado y la implantación de estilo de 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: 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. (PUCP, 2020)

6.5 Actividades físicas.

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas. (OMS, 2019).

6.5.1 Tipos de actividad física.

Los principales tipos de actividad física son; las aeróbicas y las anaeróbicas, la diferencia entre ellas es la presencia o ausencia de oxígeno como mecanismo de obtención de energía.

Actividades Aeróbicas: Una actividad es aeróbica cuando la energía necesaria para llevarla a cabo necesita de la oxidación de hidratos de carbono y lípidos, es decir, que requiere de oxígeno para llevarla a cabo durante un tiempo relativamente prolongado, siendo esta la que más beneficia al sistema cardiorrespiratorio, obligando a los músculos a utilizar oxígeno. Dentro de las actividades aeróbicas tenemos: Correr, nadar, caminar, montar en bicicleta, bailar, etc. Que también son conocidas como actividades de resistencias, ya que son actividades que pueden prolongarse durante un intervalo de mayor tiempo beneficiando al corazón y los pulmones fortaleciéndolos y logrando una mejor función.

Actividades anaeróbicas: Una actividad es anaeróbica cuando no requiere de oxígeno sino de procesos alternativos de obtención de energía, como la fermentación del ácido láctico o el aprovechamiento del ATP (adenosintrifosfato) muscular. Por tanto, en este tipo de actividades la energía proviene de los músculos y su reserva energética, por lo que suelen ser actividades que no pueden prolongarse durante mucho tiempo, ya que se corre el riesgo de acumular ácido láctico que provoca calambres y fatiga muscular. Dentro de las actividades anaeróbicas encontramos diferentes tipos de ejercicios que nos ayudarán al fortalecimiento de los musculo, de los huesos o a mejorar la elasticidad como: hacer flexiones, abdominales, levantar pesas, subir escaleras, etc. (Salud, 2018)

6.6 Actividades deportivas.

Activitas es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad deportiva, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica). Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas, como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El concepto de actividades deportivas suele estar más relacionado con reuniones en las cuales el objetivo principal es la realización de ejercicio físico de forma amistosa” (Porto, 2015).

6.6.1 Tipos de actividades deportivas.

Los deportes pueden clasificarse de muchas formas, ya que son muy numerosos y variados. Lo mejor, en ese sentido es agruparlos en categorías específicas, como:

Deportes acuáticos: Aquellos que se llevan a cabo en cuerpos de agua, generalmente piscinas de ambiente controlado. Por ejemplo: el waterpolo, el nado sincronizado, la natación, la apnea.

Deportes de equipo: Aquellos que requieren de la organización de un equipo de varias personas, con puestos asignados y roles más o menos estrictos, para poder jugarse. Por ejemplo: el baile coreográfico, el canotaje.

Deportes de mesa: Aquellos que deben jugarse sobre una mesa o una superficie estática debidamente preparada. Por ejemplo: el billar, el ping-pong, el pool.

Deportes extremos: Aquellos en los que el deportista se somete a situaciones de riesgo físico y corre peligro. Como el alpinismo, el paracaidismo, el surf y el bungee.

Deportes de pelota: Aquellos que emplean diversos tipos de balones, pelotas o bolas para jugar. Por ejemplo: el tenis, el fútbol, el básquetbol, el rugby, el béisbol.

Deportes mentales: Aquellos en los que la mente y no el cuerpo realizan el esfuerzo. Por ejemplo: el ajedrez, las damas, el Go y el Bridge. (etecé, 2020)

6.7 Actividades recreativas.

La acción que desarrolla un ser vivo o una entidad puede recibir el nombre de actividad. Recreativa, por su parte, es un adjetivo que alude a aquello que ofrece recreación (entretenimiento, diversión o distracción), de este modo se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer” (Pérez y Merino, 2015, párr. 2).

6.7.1 Tipos de actividades recreativas.

Los tipos de actividades recreativas lo podemos clasificar de las siguientes maneras:

- Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).
- Actividades al aire libre: actividades en pleno contacto con la naturaleza: actividades en tierra, actividades en el medio acuático y actividades en el aire.
- Actividades lúdicas: todas las formas de juego: juegos de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, videojuegos, juegos de ordenador, etc.
- Actividades de creación artística y manual: actividades individuales o en grupo relacionadas con la creación artística o manual.

- Actividades culturales participativas: actividades culturales (de la cultura artística y de la cultura física) que propicien la participación protagónica de los participantes.
- Asistencia a espectáculos: asistencia a espectáculos artísticos-culturales o deportivos.
- Visitas: Realización de visitas de interés: artístico-cultural, turístico-natural, histórico, social, físico-deportivo, etc.
- Actividades socio-familiares: asistencia a fiestas, realizar visitas, encuentros y conversatorios con amigos y familiares, participación en actividades de la comunidad.
- Actividades audio-visuales: escuchar la radio o reproductor de música, ver la televisión y/o vídeos.
- Actividades de lectura: lectura de libros, revistas, periódicos.
- Actividades de pasatiempos, aficiones o hobbies: actividades individuales o en grupo dirigidas a las colecciones, la fotografía, el cuidado de plantas y jardinería doméstica.
- Actividades de relajación: meditación, auto relajación, masaje, auto masaje.

6.8 Valoración.

Valoración es el proceso y el resultado de valorar: apreciar o reconocer el valor de algo o alguien. El verbo valorar también puede referirse a indicar el precio de un bien o un servicio” (Perez, 2019)

VII. HIPÓTESIS

¿Cuál será la percepción de los trabajadores docentes y administrativos de las diferentes facultades del RURD UNAN MANAGUA para el programa universidad saludable, durante el segundo semestre del año 2020?

VIII. DISEÑO METODOLÓGICO

8.1 Tipo de Estudio

- **Tipo de Investigación:**

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 método de estudio es analítico (Canales, Alvarado y Pineda, 1996). “*Son tipos de estudios descriptivos para estudiar problemas prácticos o situaciones determinadas*”

- **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*”.

- **Según el Periodo y Secuencia del Estudio:**

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

- **Según el Enfoque Filosófico:**

En el presente estudio se implementó con enfoque cuali - cuantitativo, con predominio cualitativo, es decir se utilizaron instrumentos cuantitativos (encuestas), pero mayormente cualitativos por la naturaleza de las variables (entrevistas). 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”. Según Canales Alvarado y Pineda El enfoque cualitativo “es el énfasis está en la clasificación descripción y explicación de los hechos o situaciones”

8.2 Área de Estudio

El presente trabajo de investigación se realizó en la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, RURD, en la facultad de Educación e Idiomas, el cual se encuentra geográficamente ubicado en distrito tres de la capital Managua, donde realizamos encuesta, entrevista al personal docente y administrativo de la facultad educación e idiomas, con el objetivo de recolectar información para realizar la presente investigación.

8.3 Universo

En el presente estudio el universo estuvo compuesto por el personal del Recinto Universitario Rubén Darío (RURD) Según Carrasco (2009) señala que “*universo, es el conjunto de elementos, personas, objeto, sistema, suceso entre otras-finito e infinito, a los que pertenece la población y la muestra de estudio en estrecha relación con las variables y el fragmento problemático de la realidad, que es materia de investigación*” (p.87).

8.4 Muestra

El tamaño de la muestra en el presente estudio, está compuesta por el personal docentes y administrativo de todas las facultades del RURD los individuos disponibles para la población de estudio que cumplieran los criterios de inclusión y exclusión. 20 personas por cada una de las facultades para un total de 100 personas, que se encuestó y estuvieron de acuerdo con participar en la investigación. Palella y Martínez (2008) definen muestra como: “Una Parte o el subconjunto de la población dentro de la cual deben poseer características que se reproducen de la manera más exacta posible”. Tamayo (2006): “El conjunto de operaciones que se realizan para estudiar la distribución de determinados caracteres en totalidad de una población universo, o colectivo partiendo de la observación de una fracción de la población considerada”

8.5 Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de Inclusión:

- Ser trabajador administrativo activo.
- Trabajar en el área administrativa de las distintas facultades.
- Ser docente activo
- Ser docente de las distintas facultades.
- Aceptar participar en el estudio
- Haber firmado la carta de consentimiento informado

Criterios de Exclusión:

- No ser trabajador administrativo activo.
- No Trabajar en el área administrativa de las distintas facultades.
- No Ser docente activo
- No Ser docente de las distintas facultades.
- No aceptar participar en el estudio
- No haber firmado la carta de consentimiento informado

8.6 Métodos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

Entrevista: Es la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. Se estima que este método es más eficaz que el cuestionario, ya que permite obtener una información más completa.

A través de ella el investigador puede explicar el propósito del estudio y especificar claramente la información que necesita; si hay una interpretación errónea de la pregunta permite aclararla, asegurando una mejor respuesta.

En los casos en que hay duda de la validez o confiabilidad de la información, el entrevistador tiene la oportunidad de comprobar ahí mismo la calidad de la respuesta. (Canales, Alvarado y Pineda. 1994).

Encuesta: Según García Ferrando “La encuesta es una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio del que se pretende explorar, describir, predecir o explicar una serie de características”

Revisión documental: según Hurtado (2008) “es una técnica en donde se recolecta información escrita sobre un determinado tema, teniendo como fin proporcionar variables que se relacionan indirectamente o directamente con el tema establecido, vinculando estas relaciones, posturas o etapas, en donde se observe”

Guía de Observación: “es el instrumento que permite al observador situarse de manera sistemática en aquello que realmente es objeto de estudio para la investigación; también es el medio que conduce la recolección y obtención de datos e información de un hecho o fenómeno” Tamayo (2004).

8.7 Procedimiento para la recolección de la información

La investigación se realizó en tres momentos que fueron: la primera, mediante un consentimiento institucional informado, posteriormente ya con el permiso autorizado, se entregaron cartas de consentimiento informado al director del departamento con el objetivo de que estuviera de acuerdo a ser parte de la investigación. La segunda, la elaboración del diseño metodológico del trabajo.

Tercero, la utilización del instrumento de encuesta y entrevistas al personal docente y administrativo de la Facultad Educación e Idiomas; A partir que fueron recolectados la información lográndose a través de la revisión de la documentación existente que esté relacionada con la percepción y así poder tener conocimiento y valorar con la observación y la lectura de materiales en archivos sobre el tema de investigación. Se aplicó encuesta para obtener información del personal docente y administrativo, proporcionada por ellos mismos, sobre sus opiniones, actitudes, sugerencias y poder valorar su percepción sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas en el programa universidad saludable de la UNAN-Managua.

Se llevó un control sobre las citas, proceder a la búsqueda de la literatura de referencias con materiales y documentación existentes de la temática abordada, además se entregarán cartas de consentimiento informado al director y profesor con el objetivo de que estén de acuerdo a ser parte de la investigación y dar a conocer que utilizaremos la información proporcionada de manera adecuada.

8.8 Aspectos Éticos.

Se entregó una carta a la dirección del departamento multidisciplinario y a los docentes 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.

8.9 Plan de Tabulación y Análisis Estadístico

A partir de los datos que fueron recolectados, se diseñó la base datos correspondientes, apoyados por un experto en estadística utilizando el software estadístico de SPSS versión 23 y que una vez teniendo los resultados tanto en tablas como en gráficos, estos fueron trasladados a la aplicación de Excel para Windows, en vista que en esta aplicación los gráficos y tablas son más satisfactorio. Una vez que se realizó el control de calidad de los datos registrados, fueron realizados los análisis estadísticos pertinentes. De acuerdo a la naturaleza de cada una de las variables (cuantitativas o cualitativas) y guiados por el compromiso definido en cada uno de los objetivos específicos, fueron realizado los análisis descriptivos correspondientes a las variables nominales y/o numéricas, entre ellos: (a) El análisis de frecuencia, (b) las estadísticas descriptivas según cada caso. Además, se realizarán gráficos del tipo: (a) barras de manera univariadas para variables de categorías en un mismo plano cartesiano, (b) barras de manera univariadas para variables dicotómicas, que permitan describir la respuesta de múltiples factores en un mismo plano cartesiano, A demás se utilizó la prueba de contingencia aplicando chi cuadrada de Pearson y chi cuadrada de relación de verosimilitud.

Chi-cuadrada de Pearson y chi-cuadrada de relación de verosimilitud

- Minitab realiza una prueba de chi-cuadrada de Pearson y una prueba de chi-cuadrada de relación de verosimilitud. Cada prueba de chi-cuadrada se puede usar para determinar si las variables están o no están asociadas (dependencia).

Prueba de chi-cuadrada de Pearson

El estadístico de chi-cuadrada de Pearson (X^2) se basa en la diferencia al cuadrado entre las frecuencias observadas y las esperadas.

Prueba de chi-cuadrada de relación de verosimilitud

El estadístico de chi-cuadrada de relación de verosimilitud (G^2) se basa en la relación de frecuencias observadas a frecuencias esperadas.

Interpretación

Utilice los estadísticos de chi-cuadrada para comprobar si las variables están asociadas.

En estos resultados, ambos estadísticos de chi-cuadrada son muy similares. Utilice los valores p para evaluar la significancia de los estadísticos de chi-cuadrada.

8.10 Matriz de Operacionalización de Variables (MOVI)

- Objetivo General: Valoración de la percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable. 2020.

Tabla 1. MOVI. 1

Objetivos Específicos	Variable Conceptual	Subvariables o Dimensiones	Variable Operativa	Técnicas de Recolección de Datos e Información
<p>Objetivo Especifico 1: Describir las características socio demográficas de la muestra seleccionada de cada facultad que son trabajadores administrativos y docentes del RURD, UNAN Managua. 2020</p>	Características sociodemográficas	1. 1. Edad 1.2. Sexo 1.6 antigüedad laboral. 1.7 Uso del tiempo libre. 1.8 Padece de alguna enfermedad crónica no transmisible.	1.1.1 Rangos de Edades 1.2.1 Femenino 1.2.2 Masculino 1.6.1 Menos de 1 año 1.6.2 De 1 a 5 años 1.6.3 De 5 a 10 años 1.6.4 De 10 a 15 años. 1.6.5 más de 15 años. 1.7.1 Actividad física.	Encuesta

		1.9 mencione con qué frecuencia realiza actividades físicas, recreativas y deportivas en la universidad.	1.7.2 Recreación. 1.7.3 Deportes. 1.7.4 Ninguna de las anteriores. 1.8.1 Si 1.8.2. No 1.9.1 Diariamente. 1.9.2Ocasionalmente. 1.9.3 Ninguna	
--	--	--	--	--

Tabla 2. MOVI. 2

Objetivos Específicos	Variable Conceptual	Subvariables o Dimensiones	Variable Operativa	Técnicas de Recolección de Datos e Información
<p>Objetivo específico 2.</p> <p>¿Cuáles son las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable al personal de la facultad de educación e idiomas, RURD, UNAN – Managua? 2020?</p>	<p>actividades físicas, recreativas y deportivas</p>	<p>1.1 Qué tanto conoce sobre las consecuencias de no practicar ninguna actividad física, recreativa y deportiva?</p> <p>1.2 ¿Qué importancia le da usted al programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?</p> <p>1.3 ¿Cómo valora usted el programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?</p> <p>1.4 ¿Cómo valora Ud. ¿Las acciones que se desarrollan en el programa de universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?</p> <p>1.5 ¿Cómo valora la motivación que presentan los trabajadores docentes y administrativos durante la participación en las acciones del programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el</p>	<p>1.1.1. 1) Poco, 2). Muy poco, 3). Mucho, 4). Nada.</p> <p>1.2.1. 1) Muy deficiente, 2) Deficiente</p> <p>3) Regular, 4) Bueno, 5) Muy Bueno.</p> <p>1.3. 1. 1) Muy deficiente, 2) Deficiente, 3) Regular, 4) Bueno, 5) Muy Bueno.</p> <p>1.4.1. 1) Insignificante, 2). Sin importancia, 3) Poco importante, 4). Importante, 5) Muy importante</p> <p>1.5.1. 1). Regular, 2) Buena, 3) Muy Buena, 4). Excelente, 5). Sin opinión</p> <p>1.6.1. 1). Regular, 2) Buena, 3). Muy Buena, 4). Excelente:</p>	<p>Encuesta</p>

		<p>RURD UNAN MANAGUA?</p> <p>1.6 ¿Cómo valora usted la actitud del personal docente y administrativo durante la participación en las acciones del programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?</p> <p>1.7. ¿Cree usted que los representantes están siendo responsables promoviendo equitativamente el programa universidad saludable?</p> <p>1.8. ¿Ha recibido usted charlas sobre la importancia de realizar actividades físicas, recreativas y deportivas pertenecientes al programa universidad saludable?</p>	<p>5). Sin opinión.</p> <p>1.7.1. 1). SI, 2). NO</p> <p>1.8.1. 1) SI, 2). NO.</p>	
--	--	--	---	--

IX. RESULTADOS

Informante Clave. 1: De acuerdo a entrevista realizada al director del departamento de deportes del Recinto Universitario Rubén Darío, en relación a cuales son las acciones que se realizan en el programa de Universidad saludable actualmente en la UNAN Managua y todo lo relacionado ello, refiere que:

“Efectivamente el programa Universidad Saludable inició desde el año 2013 por una estrategia de la institución para promover hábitos saludables y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles, además que por orientaciones de la dirección de vida estudiantil, hoy vicerrectorado de asuntos estudiantiles todo el personal del departamento de deportes debían estar realizando todas las acciones pertinentes al programa tales como: Gimnasia Laboral, Caminatas Saludables, Zumbatones, Jornadas de salud, Charlas y conferencias, Actividades recreativas y deportivas como son: Futbol sala, futbol campo, atletismo, softbol, voleibol, crossfit, baloncesto, tenis de mesa y deportes de combate.”

En las siguientes tablas se explicaran mediante tablas en conjunto a una breve redacción los resultados obtenidos mediante los instrumento de recolección como fueron las encuestas aplicados en las distintas facultades perteneciente al RURD de la UNAN – Managua.

Tabla 3. Características Socio Demográficas Sexo, Edad y Procedencia

SEXO, EDAD Y PROCEDENCIA DE LAS PERSONAS ENCUESTADAS POR FACULTAD											
FACULTAD	SEXO		EDAD				PROCEDENCIA				
	F	M	17-25	26-34	35-43	44 a Más	Managua	Masaya	Granada	Carazo	Otros
Ciencias e Ingenierías	12	8	1	4	7	8	16	3			1
Medicina	10	10	1	6	3	10	17	1	1	1	
Educación e Idiomas	11	9		6	4	10	14	4	2		
Humanidades	12	8	1	6	7	6	16	2		1	1
POLISAL	13	7	1	9	5	5	14		1	3	2
TOTAL	100										

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados como fueron las encuestas para saber las características socio demográfico del personal docente y administrativo de cada facultad en el RURD UNAN MANAGUA, y según la base datos diseñada se logró obtener los siguientes resultados: En la facultad de ciencias e ingenierías en relación al sexo refiere que, 12 son del sexo femenino y 8 masculino, en relación a los rangos de edad 8 personas son del rango de 44 a más, 7 de 35 a 43 años, 4 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 16 son originarios de Managua, 3 de Masaya y 1 de otro lugar.

En la facultad de medicina en relación al sexo refiere que, 10 son del sexo femenino y 10 masculino, en relación a los rangos de edad 10 personas son del rango de 44 a más, 3 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 17 son originarios de Managua, 1 de Masaya, 1 de granada y 1 de Carazo.

En la facultad de educación e idiomas en relación al sexo refiere que, 11 son del sexo femenino y 9 masculino, en relación a los rangos de edad 10 personas son del rango de 44 a más, 4 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años, En relación a la procedencia 14 son originarios de Managua, 4 de Masaya, 2 de Granada.

En la facultad de humanidades en relación al sexo refiere que, 12 son del sexo femenino y 8 masculino, en relación a los rangos de edad 6 personas son del rango de 44 a más, 7 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 16 son originarios de Managua, 2 de Masaya, 1 de Carazo y 1 de otro lugar.

En el POLISAL en relación al sexo refiere que, 13 son del sexo femenino y 7 masculino, en relación a los rangos de edad 5 personas son del rango de 44 a más, 5 de 35 a 43 años, 9 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 14 son originarios de Managua, 1 de Granada, 3 de Carazo y 2 de otro lugar.

Tabla 4. Percepción sobre Conocimiento, Importancia y Equidad por Facultad

FACULTADES	PREGUNTAS											
	¿Qué tanto conoce sobre las consecuencias de no practicar actividad física, recreativa y deportiva?				¿Qué importancia le da ud al programa universidad saludable?				¿Cree ud que los responsables están siendo equitativo en la atención a cada facultad?			
	NADA	MUY POCO	POCO	MUCHO	NADA	MUY POCO	POCO	MUCHO	NADA	MUY POCO	POCO	MUCHO
CIENCIAS E INGENIERÍA		40%		60%				100%		50%		50%
MEDICINA		10%		90%				100%				100%
EDUCACIÓN E IDIOMAS	75%		25%					100%		80%	15%	5%
HUMANIDADES		25%		75%				100%			20%	80%
POLISAL		10%	10%	80%				100%			10%	90%

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuestas para saber ¿Qué tanto conoce sobre las consecuencias de no practicar actividad física, recreativa y deportiva?, De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 60% conoce mucho y el 40% muy poco, medicina el 90% conoce mucho y 10% muy poco, educación e idiomas el 75% no conoce nada, el 25% conoce poco, humanidades el 75% conoce mucho, el 25% muy poco y POLISAL el 80% conoce mucho, el 10 conoce poco y otro 10 % conoce muy poco.

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuestas para saber ¿Qué importancia le da ud al programa universidad saludable?, De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 100% conoce mucho, medicina el 100% conoce mucho, educación e idiomas el 100% conoce mucho, de humanidades 100% conoce mucho y POLISAL el 100% también conocen mucho. De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuestas para saber ¿Cree ud que los responsables están siendo equitativo en la atención a cada facultad? De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 50% mucho y el 50% muy poco, medicina el 100% mucho, educación e idiomas el 80% muy poco, el 15% conoce poco y el 5% mucho, de humanidades el 80% conoce mucho, el 20% poco y POLISAL el 90% conoce mucho, el 10 conoce poco.

Tabla 5. Percepción sobre Si ha Recibido Charlas del Programa, Cómo Valora la Motivación, y Si Padece de ECNT

FACULTADES	PREGUNTAS						
	¿Ha recibido charlas sobre la importancia de realizar actividades físicas, recreativas y deportivas?		¿Cómo valora ud la motivación que presentan los trabajadores de la universidad durante la participación en las actividades del programa?			¿Padece ud de Enfermedades Crónicas No transmisibles?	
	SI	NO	REGULAR	BUENO	MUY BUENO	SI	NO
CIENCIAS E INGENIERÍA	40%	60%	30%		70%	40%	60%
MEDICINA	80%	20%		20%	80%	70%	30%
EDUCACIÓN E IDIOMAS	30%	70%	70%	30%		30%	70%
HUMANIDADES	35%	65%	70%	30		35%	65%
POLISAL	70%	30%	35%		65%	55%	45%

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuesta para saber ¿Ha recibido charlas sobre la importancia de realizar actividades físicas, recreativas y deportivas? De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 60% no ha recibido charlas y el 40% si ha recibido charlas, medicina el 80% si ha recibido charlas y 20% no ha recibido charlas, educación e idiomas el 70% no ha recibido charlas, el 30% si ha recibido charlas, humanidades el 65% no ha recibido charlas, el 35% si ha recibido charlas y POLISAL el 70% si ha recibido charlas, el 30% no ha recibido charlas.

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuesta para saber ¿Cómo valora ud la motivación que presentan los trabajadores de la universidad durante la participación en las actividades del programa? De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 70% valora como muy buena la motivación durante la participación, el 30% lo valora como regular, medicina el 80% valora como muy bueno la motivación durante la participación, 20% valora como bueno, educación e idiomas el 70% como regular la motivación durante la participación, el otro 30% valora como bueno, humanidades el 70% como regular la motivación durante la participación, el otro 30% valora como bueno y POLISAL el 65% valora como muy bueno la motivación durante la participación, el otro 35% valora como regular la motivación en la participación de las actividades.

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuesta para saber ¿Padece ud de Enfermedades Crónicas No transmisibles? De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 60% no padece de alguna ecnt y el 40% si padece, medicina el 70% si padece de alguna ecnt y 30 no padece, educación e idiomas el 70% no padece de alguna ecnt, el 30% si padece, humanidades el 65% no padece de alguna ecnt, el 35% si padece y POLISAL el 55% si padece de alguna ecnt y el 30% no padece de alguna ecnt.

Tabla 6. Sobre la Frecuencia del Tiempo que le dedican a las Actividades Físicas, Recreativas y Deportivas

FRECUENCIA DEL TIEMPO QUE LE DEDICAN A LAS ACTIVIDADES FÍSICAS, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS POR FACULTAD			
¿FRECUENCIA DE TIEMPO DEDICADO?			
FACULTAD	DIARIAMENTE	OCACIONALMENTE	NINGUNA
CIENCIAS E INGENIERÍA	25%	55%	20%
FACULTAD DE MEDICINA	55%	40%	5%
EDUCACIÓN E IDIOMAS	20%	70%	10%
HUMANIDADES	15%	65%	20%
POLISAL	30%	60%	10%
TOTAL	100		

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo a como son las encuestas para saber ¿con que frecuencia del tiempo que le dedican a las actividades físicas, recreativas y deportivas por facultad?, De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de los 100 encuestado, 20 perteneciente a la facultad de ciencia e ingeniería el 55% realizan ocasionalmente, el 25% realizan diariamente y el 20% .no realizan en ninguna frecuencia actividades físicas, recreativas y deportivas.

En la facultad de medicina, el 55% diariamente realiza distintas actividades físicas, el 40% realiza ocasionalmente actividades físicas y el 5% no realizan en ninguna frecuencia actividades físicas, recreativas y deportivas. En la facultad de educación e idiomas, el 70% realiza ocasionalmente actividades físicas, el 20% diariamente realiza distintas actividades físicas, y el 10% no realizan en ninguna frecuencia actividades físicas, recreativas y deportivas. En la facultad de humanidades, el 65% realiza ocasionalmente actividades físicas, el 20% no realizan actividades físicas, en el 15% diariamente realiza actividades físicas, recreativas y deportivas. En POLISAL el 60% realiza ocasionalmente actividades físicas, el 30% realizan diariamente realiza actividades físicas, y el 10% no realiza ninguna actividad física, recreativas y deportivas.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES FÍSICAS, RECREATIVAS Y DEPORTIVAS A DESARROLLAR EN LAS DIFERENTES FACULTADES DEL RURD UNAN MANAGUA.

Existen otras formas en las cuales se pueden aplicar de una manera efectiva la promoción y participación del personal docente y administrativo al momento de realizar las distintas actividades físicas, recreativas y deportivas plasmada en el programa universidad saludable el cual aportara de manera positiva que a este grupo seleccionado disfrute al realizar algunas de las actividades antes mencionada, dichas formas de aplicación son las siguientes:

Actividad No. 1- Demuestra sus habilidades en el terreno.: Voleibol, futbol y softball.

Se ponen los medios de cada deporte en varias áreas de las canchas, ya sea cancha de voleibol, cancha para futbol y el pequeño terreno de softball, de ahí, ellos según sus intereses y motivaciones, escogen el deporte que quieren practicar.

Materiales a utilizar: Balones, mallas, porterías, bates, pelotas, guantes de softball.

Objetivo: Lograr un ambiente de colectividad, compañerismo y trabajo en equipo a través de la práctica de cada uno de estos deportes.

Descripción de los Deportes:

Voleibol

Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando cuartetos, es decir equipos de a 4.

Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Futbol

Organización: Se organizan 4 equipos de a 5, un portero y 4 jugadores en la cancha.

Indicaciones: Este tipo de juego se le llama futsal, ya que se juega con porterías pequeñas y gana aquel equipo que anote primero un gol. De extenderse mucho los juegos se jugará a 10 minutos y de no anotarse gol en ese tiempo se hará una ronda de penales golpeando el balón sin portero a una distancia de 20 metros.

Softball.

Organización: Se organizan 3 equipos de 6, jugadores donde hay un capitán por cada equipo, discutiendo quienes comienzan jugando y quien queda

Indicaciones: A este juego se le llama el "Taco", el cual consta de 6 jugadores al campo y 3 en acción ofensiva (al campo un pitcher y 2 jugadores que lo defienden y a la ofensiva cada bateador en su orden), se juega a un solo strike, a 3 inning. En caso que el pitcher lance 5 lanzamientos alejados del cuadro y el bateador no haga swing, se tomarán estos 5 lanzamientos como carreras.

Actividad No. 2- Competencias Inter facultativos

Materiales a utilizar: Balones, mallas, Porterías, Bates, Pelotas.

Objetivos: Desarrollar habilidades competitivas bajo condiciones de solidaridad, y cooperación entre el personal docente y administrativo.

Organización: Estas competencias se realizarán en dependencia del deporte que mayor satisfacción y motivación despierta en ellos.

Indicaciones: Se convocarán los deportes a competencia y los equipos que participarán en cada una de los eventos, explicándoles las reglas del mismo y cada equipo deben tener un nombre que lo distinga o lo represente.

Se podrán invitar a estas competencias jóvenes que estudien o trabajen del barrio a estas actividades como una manera de apoyar y de ir buscando el vínculo entre ellos con el objetivo de contribuir a la formación de valores e ir eliminando el rechazo y la imagen negativa que se tienen de los mismos. Las competencias podrán ser en voleibol, futbol y béisbol.

Actividad No. 3- Torneos de Voleibol "Por el cuarteto perfecto"

Materiales a utilizar: Balones y mallas.

Objetivos: Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los equipos que se enfrentan en el deporte, de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo del vencedor compartiendo el estímulo ganado entre todos.

Organización: Se organizarán de 4 a 6 equipos formando cuartetos, es decir, equipos de 4.

Indicaciones: Se jugará con las reglas pertinentes de este deporte, con la excepción de la puntuación que es a 11 puntos. El equipo ganador permanecerá en la cancha y el perdedor le cede el puesto al equipo que está en el orden para jugar.

Actividad No. 4 - Encuentro recreativos a través de Juegos de mesa y encuentros competitivos "contra el tablero".

Materiales a utilizar: Tableros, fichas, mesas.

Objetivos: Establecer vínculos de comunicación sin rivalidad entre los competidores, creando un ambiente de fraternidad y colaboración.

Organización: Se convocará a los docentes y personal administrativo a que participen en los juegos que más los motiven, ya sea damas, dominó, parchís, y ajedrez.

Indicaciones: En dependencia del juego que escojan, se realizará la distribución de los materiales y participantes. Se les orientarán las reglas de cada uno de los juegos, y siempre existirá un individuo ajeno al juego que velará por el cumplimiento de las reglas. Existirán ocasiones que estos encuentros los denominaremos "Contra el tablero", para darle mayor relevancia y dinamismo a la actividad y se vea de cierta manera como una competencia superior.

Actividad No. 5-

Materiales a utilizar: Videos, DVD, TV, Sala de presentación.

Objetivos: Lograr el intercambio de opiniones entre los docentes y personal administrativo participante en los debates de los materiales presentados, desarrollando las capacidades de expresión oral y respeto ante la emisión de criterios.

Organización: Se citará el día, hora y lugar de la semana que se realizará la actividad, se informándose previamente que tema se va a mostrar para el debate.

Desarrollo: Se explicará al inicio de la actividad el tema y el objetivo y como se debe realizar al final de la muestra el debate del mismo. Se llevarán elaboradas un conjunto de preguntas que se harán y que tienen como objetivo principal promover un debate solidario entre los participantes.

Actividad No. 6- Intercambio de conocimiento con atletas, ex atletas de diferentes deportes e instructores de zumba.

Objetivos: Enriquecer los conocimientos del personal docente y administrativo acerca de las temáticas de las diferentes actividades físicas, recreativas y deportivas que han tenido más participación.

Organización: Coordinar con los comentaristas

Indicaciones: Intercambio de la temática u opiniones con el personal docente y administrativo.

Actividad No. 7- Festival de juegos tradicionales, con el nombre "al rescate de los juegos perdidos" o "Recordar es volver a vivir"

Materiales a utilizar: sogas, trompos de maderas, tizas, pañuelos, yoyos de maderas, etc.

Objetivos: Estrechar los vínculos y compartir conocimientos sobre los juegos tradicionales entre padres e hijos

Organización: Se preparará con antelación las condiciones materiales y humanas para este Festival de juegos tradicionales, lanzando la convocatoria a todos los miembros del personal docente y administrativo en sus diferentes facultades, y se organizará toda la actividad, dándoles tareas para la preparación de la misma.

Indicaciones: Se realizarán múltiples actividades de juegos tradicionales, las cuales llaman la atención de los niños y adultos tales como: Tracción de soga, competencia de yoyos, trompos, rayuela.

Actividad No. 8- zumba.

Materiales a utilizar: parlantes, ropa deportiva.

Objetivos: Establecer vínculos de solidaridad y colaboración entre los participante, de manera de alcanzar el reconocimiento colectivo.

Organización: Se organizaran sesiones de zumba en dependencia del orden de prioridad y cantidad de participantes.

Indicaciones: Se velara que cada participante se anime y siga las indicaciones que haya una disciplina total por parte de los participantes y siempre invitar al personal de la comunidad que trabaja a participar en las mismas.

X. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

El estudio que se realizó en las distintas facultades pertenecientes al Recinto Universitario Rubén Darío RURD, se determinaron una serie de factores que interviene en la participación de actividades físicas, recreativas y deportivas por parte del personal docente y administrativo

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados como fueron las encuestas para saber las características socio demográfico del personal docente y administrativo de cada facultad en el RURD UNAN MANAGUA, y según la base datos diseñada se logró obtener los siguientes resultados: En la facultad de ciencias e ingenierías en relación al sexo refiere que, 12 son del sexo femenino y 8 masculino, en relación a los rangos de edad 8 personas son del rango de 44 a más, 7 de 35 a 43 años, 4 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 16 son originarios de Managua, 3 de Masaya y 1 de otro lugar.

En la facultad de medicina en relación al sexo refiere que, 10 son del sexo femenino y 10 masculino, en relación a los rangos de edad 10 personas son del rango de 44 a más, 3 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 17 son originarios de Managua, 1 de Masaya, 1 de granada y 1 de Carazo.

En la facultad de educación e idiomas en relación al sexo refiere que, 11 son del sexo femenino y 9 masculino, en relación a los rangos de edad 10 personas son del rango de 44 a más, 4 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años, En relación a la procedencia 14 son originarios de Managua, 4 de Masaya, 2 de Granada.

En la facultad de humanidades en relación al sexo refiere que, 12 son del sexo femenino y 8 masculino, en relación a los rangos de edad 6 personas son del rango de 44 a más, 7 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 16 son originarios de Managua, 2 de Masaya, 1 de Carazo y 1 de otro lugar.

En el POLISAL en relación al sexo refiere que, 13 son del sexo femenino y 7 masculino, en relación a los rangos de edad 5 personas son del rango de 44 a más, 5 de 35 a 43 años, 9 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 14 son originarios de Managua, 1 de Granada, 3 de Carazo y 2 de otro lugar.

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuestas para saber ¿Qué tanto conoce sobre las consecuencias de no practicar actividad física, recreativa y deportiva?, De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 60% conoce mucho y el 40% muy poco, medicina el 90% conoce mucho y 10% muy poco, educación e idiomas el 75% no conoce nada, el 25% conoce poco, humanidades el 75% conoce mucho, el 25% muy poco y POLISAL el 80% conoce mucho, el 10 conoce poco y otro 10 % conoce muy poco.

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuestas para saber ¿Qué importancia le da ud al programa universidad saludable?, De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 100% conoce mucho, medicina el 100% conoce mucho, educación e idiomas el 100% conoce mucho, de humanidades 100% conoce mucho y POLISAL el 100% también conocen mucho.

De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados al personal docente y administrativo como fue la encuestas para saber ¿Cree ud que los responsables están siendo equitativo en la atención a cada facultad? De acuerdo a los resultados por facultad, refiere que de ciencias e ingeniería el 50% mucho y el 50% muy poco, medicina el 100% mucho, educación e idiomas el 80% muy poco, el 15% conoce poco y el 5% mucho, de humanidades el 80% conoce mucho, el 20% poco y POLISAL el 90% conoce mucho, el 10 conoce poco.

XI. CONCLUSIONES

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

1. Se logró Describir las características socio demográficas de la muestra seleccionada de cada facultad que son trabajadores administrativos y docentes del De acuerdo a los instrumentos de recolección de la información aplicados como fueron las encuestas para saber las características socio demográfico del personal docente y administrativo de cada facultad en el RURD UNAN MANAGUA, y según la base datos diseñada se logró obtener los siguientes resultados: En la facultad de ciencias e ingenierías en relación al sexo refiere que, 12 son del sexo femenino y 8 masculino, en relación a los rangos de edad 8 personas son del rango de 44 a más, 7 de 35 a 43 años, 4 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 16 son originarios de Managua, 3 de Masaya y 1 de otro lugar.

En la Facultad de Medicina en relación al sexo refiere que, 10 son del sexo femenino y 10 masculino, en relación a los rangos de edad 10 personas son del rango de 44 a más, 3 de 35 a 43 años, 6 de 26 a 34 años y 1 de 17 a 25 años, En relación a la procedencia 17 son originarios de Managua, 1 de Masaya, 1 de granada y 1 de Carazo.

2. Se logró identificar las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable en el Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN Managua. 2020, siendo estas las siguientes: Gimnasia laboral, zumbatones, caminatas saludables, futbol, softbol, croffits, basquetbol, volibol, atletismo
3. Se logró elaborar una propuesta de actividades físicas, recreativas y deportivas como acciones del programa universidad saludable, Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN Managua. 2020.

XII. BIBLIOGRAFÍA

- Amos, J. (14 de Febrero de 2017). *Bloger*. Recuperado el 13 de Enero de 2020, de Blogger: idacticablograz.blogspot.com/2017/02/la-didactica-segun-diferentes-autores.html
- Aponte-Hernandez, V. (2006). La importancia de las políticas públicas de formación en investigación.
- Cabascango, C. (Diciembre de 2012). *Percepcion de los estudiantes de la carrera de enfermeria de la universidad tecnica del norte, sobre los instrumentos de evaluacion de practicas academicas estudiantiles, periodo enero-julio 2012*. Recuperado el 12 de Noviembre de 2019, de <https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream>
- Castilla, M. d. (2009). *Antología para Docentes de Educación Secundaria; Ministerio de Educación División General de Currículo y Desarrollo Tecnológico*. Managua, Nicaragua: Fondos Nacionales, Proyecto PASEN.
- Cepes y González, 2. (2000). formación. 68.
- Corea, N. (2015). *Planificación Curricular en la UNAN Managua*. Managua: UNAN Managua.
- Fernández, P. (2016). Investigación cuantitativa y cualitativa.
- García&Trejo. (2009). como enseñar a investigar, un reto para la pedagogia. *Educación y Educadores*.
- GOMEZ, B. V. (1989). La Educación Física en la Educación Básica. (L. L. Araujo, Ed.)
- Gonzalez, J. L. (2012). *Plan de Estudio de la Carrera de Educación con mención en Educación Física y Deportes*. Académico, Matagalpa.
- Gutierrez, H. (2016). *Evaluación Continua del Currículo*. UNAN MANAGUA. Managua: UNAN MANAGUA.
- Hernandez, F. y. (1998). *Métodos de investigación en psicopedagogía, Conceptualización del proceso de la investigación educativa, La investigación observacional*. Mexico.
- Jaramillo. (2013). como enseñar a investigar en educacion superior. *como enseñar a investigar en educacion superior*.
- Legislativo, P. (2005). *Ley General del Deporte, Educación física y Recreación física*. Asamblea Nacional de Nicaragua. Mnagua: La Gaceta.
- Mateo&Martinez. (2008). Estrategias de Evaluación Según Propósitos.
- Morgan, D. (2015). ¿Que son los Grupos Focales de Investigación?
- Murillo, A. (2008). *Factores que influyen en el Rendimiento Academico*.

- Nestosa, J. R. (26 de Diciembre de 2019). ABC.com.
- OMS. (2019). <http://www.oms.com>.
- Palma, M. J. (MAYO de 2018). *Estilo de vida y su relación con el estado nutricional de los trabajadores del Instituto politecnico de la salud*. Obtenido de UNAN MANAGUA www.faremcarazo.unan.edu.ni / www.faremcarazo.unan.edu.ni /
- Paredes, M. (2017). *Percepcion de la calidad de los estudiantes de cuarto año de los programas de la carrera de odontologia de la UNAH, Tegucigalpa, agosto-diciembre 2016*. Recuperado el 03 de Noviembre de 2019, de <https://repositorio.unan.edu.ni> › ...
- Pérez&Betancourt. (2013). *Extensión Extracurricular*.
- Perez, J. (2019). *Definicion.De*. Obtenido de <https://definicion.de/valoracion/>
- Pérez, M. d. (31 de Octubre de 2018). *UNIVERSIDAD-SALUD REVISTA DEL INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA*. Obtenido de Universidad Veracruzana, Instituto de Salud Publica.
- Porto, J. P. (2015). *Definicion.De*. Obtenido de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Rabines. (2002). *Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados*. Perú.
- Restrepo. (2002). *como enseñar a investigar, un reto para la pedagogia. como enseñar a pesquisar un reto para la pedagogia universitaria, 1 - 8*.
- Rodríguez Villamil, H. (21 de junio de 2013). *Implementación del proyecto de universidad saludable*. Obtenido de <file:///C:/Users/JIMMY/Downloads/Dialnet-ImplementacionDelProyectoDeUniversidadSaludableEnL-5386171.pdf>
- Rodríguez, J. A. (1981). *INTERESES Y ACTITUDES HACIA LA EDUCACIÓN FÍSICA*. (M. Gutiérrez, Ed.) *univefd*, 20.
- Rojas.B, 2. (2013). *Cómo enseñar a investigar. Un reto para la pedagogía universitaria*. Educ. Educ. Vol. 16, No. 1, pp. 95-108. 95-108.
- Roman Ortiz, G. d. (2016). *Percepcion del estudiante de IV año de licenciatura en enfermeria sobre la estrategia multiplicacion de pares utilizada en los laboratorios de destrezas basicas, Universidad Politecnica de Nicaragua Managua, II semestre 2015*. Recuperado el 26 de Octubre de 2019, de <http://repositorio.unan.edu.ni/2686/1/72048.pdf>
- Salinas, B. (2007). *La Evaluación de los Estudiantes en la educación superior. Universitat de Valencia*, 112.
- Suarez, E. S. (08 de Noviembre de 2019). *Estilos de vida saludable en el contexto universitario casos de las facultades de educacion e idiomas RURD y FAREM-Esteli*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2020, de <http://www.unan.edu.ni>

UPNA. (2015). *II Plan Universidad Saludable - UPNA*. Recuperado el 03 de Septiembre de 2020, de http://www.unavarra.es/digitalAssets/150/150751_II-Plan-Universidad-Saludable-2011.pdf

wuest&bucher. (1999). Concepto de Educacion fisica y Deportes. *blogdiario.com*, p.8.

Zelaya, A. D. (2006). *Antología para Docentes de Educación Secundaria*. Mnagua: Ministerio de Educación.

XIII. 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. Recibiré una copia firmada de esta forma de consentimiento.

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.

ENCUESTA

OBJETIVO: Describir las características socio demográficas de los trabajadores docentes y administrativos del RURD UNAN MANAGUA e identificar el tiempo de laborar en la universidad, uso de tiempo libre en la universidad, enfermedades que padecen y actividades físicas, recreativas y deportivas en la universidad. **No. de encuesta:** ___ **Fecha:** ___/___/___ **Inic. Del Encuestador:** _____ **Inic. Del Encuestado:** _____ **FACULTAD:** _____

Aspecto Sociodemográficos y de Actividades Físicas, Recreativas y Deportivas.	
Marque con una X donde crea conveniente:	
I. Sexo: 1. FEMENINO: _____ 2. MASCULINO: _____ II. Edad: 1) 17 – 25: _____; 2) 26 – 34: _____; 3) 35 -43: _____; 4) 44 - a más _____	III. Departamento de residencia actual: 1) Managua: _____; 4) Masaya: _____; 2). Granada: _____; 5) Carazo: _____; 3) Otro: _____
IV. Estado civil: 1). Soltero(a): _____; 2). Casado (a): _____; 3). Divorciado(a): _____; 4). Viudo(a): _____.	
V. Nivel de estudio: 1). Primaria: _____; 2). Bachiller: _____; 3). Técnico: _____; 4). Universitario: _____; 5). Posgrado: _____.	
VI. Antigüedad laboral en la universidad: 1). Menos de 1 año: _____; 2). De 1 a 5 años: _____. 3). De 5 a 10 años: _____; 4). De 10 a 15 años: _____. 5). Más de 15 años: _____.	VII. Uso del Tiempo Libre en la Universidad: 1). Actividad Física: _____; 2). Recreación: _____ 3). Deporte: _____; 4). Ninguna de los anteriores: _____.
VIII. Padece de alguna enfermedad crónica no transmisible: 1). Sí: _____; 2). No: _____. ¿En caso de que su respuesta fuera SI mencione cual o cuales enfermedades padece? 1). _____ 2). _____ 3). _____ 4). Otras: _____	IX.. Mencione Con qué frecuencia lo realiza actividades físicas, recreativas y deportivas en la universidad: 1) Diariamente: _____ 2) Ocasionalmente: _____.

Oobjetivo: Valoración de la percepción del personal docente y administrativo de las facultades del Recinto Universitario Rubén Darío, UNAN-Managua sobre las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan en el programa universidad saludable. 2020. **No. de encuesta:** ____ **Fecha:** __/__/__ **Inic.**

Del encuestador: _____ **Inic. Del encuestado:** _____ **FACULTAD:** _____

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

¿Qué tanto conoce sobre las consecuencias de no practicar ninguna actividad física, recreativa y deportiva?

1). Poco: ____; 2). Muy poco: ____; 3). Mucho: ____; 4). Nada: ____

¿Qué importancia le da usted al programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?

1) Muy deficiente ____ 2) Deficiente ____ 3) Regular ____ 4) Bueno ____ 5) Muy Bueno ____.

¿Cómo valora usted el programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?

1) Muy deficiente ____ 2) Deficiente ____ 3) Regular ____ 4) Bueno ____ 5) Muy Bueno ____.

¿Cómo valora Ud. ¿Las acciones que se desarrollan en el programa de universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?

1). Insignificante: ____ 2). Sin importancia: ____ 3). Poco importante: ____ 4). Importante: ____; 5) Muy importante: ____

¿Cómo valora la motivación que presentan los trabajadores docentes y administrativos durante la participación en las acciones del programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?

1). Regular ____ 2) Buena ____ 3). Muy Buena ____ 4). Excelente: ____ 5). Sin opinión: ____

¿Cómo valora usted la actitud de los que presentan los trabajadores docentes y administrativos durante la participación en las acciones del programa universidad saludable que se ejecuta actualmente en el RURD UNAN MANAGUA?

1). Regular ____ 2) Buena ____ 3). Muy Buena ____ 4). Excelente: ____ 5). Sin opinión: ____

¿Cree usted que los representantes están siendo responsables promoviendo equitativamente el programa universidad saludable? 1). **SI:** ____; 2). **NO:** ____

¿Ha recibido usted charlas sobre la importancia de realizar actividades físicas, recreativas y deportivas pertenecientes al programa universidad saludable? 1). **SI:** ____; 2). **NO:** ____

ENTREVISTA

Objetivo: La presente entrevista tiene como objetivo explicar sobre las acciones que se están desarrollando actualmente en el programa universidad saludable en el RURD UNAN MANAGUA. **Fecha:** __/__/__ **Nombre del entrevistador:**

INICIALES DEL ENTREVISTADO: _____

1. ¿Explíquenos Cuáles son las actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan actualmente en el programa de universidad saludable?
2. ¿Explíquenos según su conocimiento cual es la diferencia entre actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan actualmente en el programa de universidad saludable?
3. ¿Desde cuándo se inició el programa universidad saludable en el RURD UNAN MANAGUA?
4. ¿Explíquenos cuanto personal está designado para realizar las diferentes acciones de actividades físicas, recreativas y deportivas que se desarrollan actualmente en el programa de universidad saludable y como están organizados por facultad y con qué frecuencia la realizan?
5. ¿Explíquenos cuanto personal docente y administrativo atiende según los informes registrados en su dirección?

!!! Muchas Gracias!!!

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

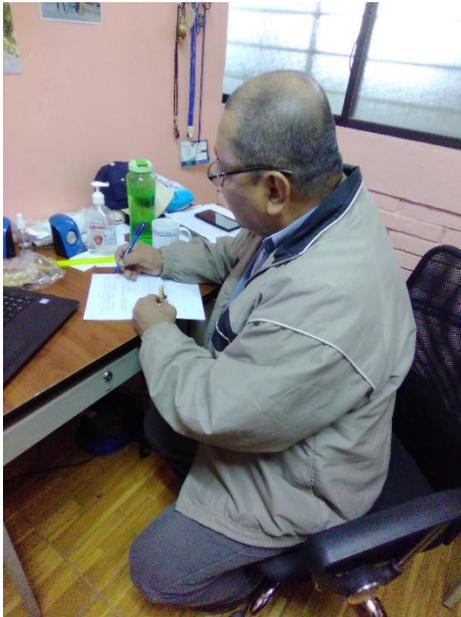
ACTIVIDADES	MESES 2020																			
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero			
	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4				
Selección y Delimitación del Tema																				
Carta AVAL Tutor, Dedicatoria, Agradecimientos, Resumen																				
Antecedentes, Justificación y Planteamiento del Problema																				
Formulación de objetivos																				
Elaboración del Marco Teórico																				
Hipótesis																				
Elaboración del Diseño Metodológico																				
Operacionalización de Variables																				
Elaboración de los instrumentos																				
Aplicación de Instrumentos y Recolección de Información																				
Procesamiento de Datos Estadísticos																				
Discusión de Resultados y Conclusiones																				
Pre Defensa																				
Defensa																				

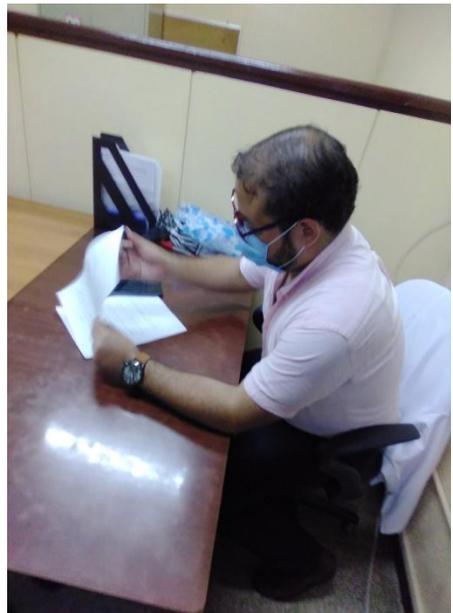
PRESUPUESTO

RUBROS	CANTIDAD	UNIDADES	PRECIO UNITARIO EN C\$	SUB TOTAL EN C\$	TOTAL, RUBROS EN \$
LAPICEROS	3	UNIDAD	6	18	0.54 \$
IMPRESIONES	340	UNIDAD	2	680	20.35 \$
TRANSPORTE	3	PASAJE	428	6000	180 \$
FOTOCOPIAS	250	JUEGOS	2	500	15 \$
Alimentación	3	UNIDAD	340	5040	159.89 \$
Recargas	3	UNIDAD	20	1680	50.29 \$
CYBER	5	HORAS	12	60	1.80 \$
ESTADISTICO	1	COSTO	900	900	26.90 \$
Cuadernos	3	UNIDAD	45	135	4.04 \$
Encorachado	3	Unidades	300	900	26.90 \$
TOTAL, EN C\$ 15913					476.43\$
	CAMBIO DOLAR	1 \$ = 35.08 C\$			

Evidencia.

Llenado de encuestas aplicado al personal docente y administrativo ejecutado en las distintas facultades del RURD - MANAGUA.





Actividades Físicas, Recreativas y Deportiva que se Ejecutan en el Programa.

