



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITÉCNICO DE LA SALUD (I.P.S)

DR. “LUIS FELIPE MONCADA”

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN

Monografía para optar al título de licenciatura en nutrición

Percepción de los entornos saludables de los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua Noviembre 2019 - Marzo de 2020.

Autores:

- ❖ **Bra. Luz Eneyda Ramírez Andino.**
- ❖ **Bra. Ada Valeria Silva Suarez.**
- ❖ **Bra. Connie Julieth Valverde Ramírez.**

Tutora:

- ❖ **Msc. Jenny del Carmen Casco Palma**

Dedicatoria

Dedico esta tesis, primeramente a Dios por darme las fortalezas de salir adelante y no rendirme, a pesar de las dificultades que se presentan en la vida.

A mis padres por darme siempre buen ejemplo, por todo el apoyo económico y emocional que me han dado y motivarme a estudiar y a superarme en la vida.

A mi hija, Audrey, quien ha sido mi mayor fuente de inspiración y por la cual no me he rendido para darle un mejor futuro.

Ada Valeria Silva Suarez.

Dedicatoria

A Dios primeramente porque me dio el don de la perseverancia para alcanzar esta meta y permitirme llegar hasta donde estoy por que sin el nada de esto hubiera sido posible.

En segundo lugar, dedico esta monografía a mis padres y mi hermana por siempre apoyarme tanto emocional como económicamente, por crear valores de bien hacia mi persona, por creer en mí y por darme la oportunidad de tener un mejor futuro profesional.

Finalmente a todas las personas que hicieron posible este trabajo.

Br. Luz Eneyda Ramírez Andino

Agradecimiento

Agradezco a Dios por haberme dado la sabiduría y las fuerzas necesarias para haber culminado con éxito la carrera de Nutrición.

A mis padres por todo el amor, apoyo y paciencia que he recibido a lo largo de mi vida, especialmente en mi educación, haciendo posible este logro.

A la maestra MSC Jenny Casco, nuestra tutora, que con mucho empeño, entrega, dedicación pero sobre todo por la paciencia que nos tuvo, hizo posible que esta meta se llevara a cabo.

A mis amigas y compañeras de este estudio Connie Valverde y Luz Eneyda Ramírez, por haber estado juntas desde el inicio y ayudarnos mutuamente todo el tiempo, por el esfuerzo que hemos hecho desde el principio para que todo salga bien.

A las profesoras de la carrera por proporcionarnos los conocimientos y destrezas necesarias para poder desarrollarnos como profesionales.

Ada Valeria Silva Suárez.

Agradecimiento

A Dios por haberme dado sabiduría, entendimiento, por Permitirme ser quien soy y llegar hasta donde he llegado y que continúe guiando mis pasos para decidir el camino que debo seguir y por nunca dejarme sola y siempre escuchar mis peticiones.

A Mis padres y mi hermana quienes en todo momento me brindaron consejos y todos los recursos necesarios para cumplir mis objetivos y metas a lo largo de estos años en mi formación académica y crear en mí una persona de bien.

A mis Amigas y compañeras de Tesis por permitirme trabajar mano a mano con ellas, hasta conformar un grupo de trabajo con metas en común.

Luz Eneyda Ramírez Andino.

CARTA AVAL DEL TUTOR

Por este medio, hago constar que el documento de monografía “*Percepción de los entornos saludables de los estudiantes de 4° y 5° año de la carrera de nutrición del Instituto Politécnico de la Salud UNAN-Managua Noviembre 2019-Marzo 2020*”, elaborado por la Bra. Luz Eneyda Ramírez Andino, Bra. Ada Valeria Silva Suárez y Bra. Cony Julieth Valverde Ramírez, tiene la coherencia metodológica consistente, cumpliendo de esta manera con los parámetros de calidad necesarios para su defensa final, como requisito parcial para **optar al título de Licenciada en Nutrición**, que otorga El Instituto Politécnico de la Salud, de la UNAN-Managua.

Se extiende la presente constancia en la ciudad de Managua a los 20 días del mes de marzo del año dos mil veinte.

Atentamente,

MSc. Jenny del Carmen Casco Palma

Resumen

El presente estudio es de alcance descriptivo ya que es un tema cualitativo con una muestra de 27 estudiantes, tiene como propósito evaluar la percepción de los entornos saludables de los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua; las variables de estudio fueron las características sociodemográficas, aspectos psicosociales, aspectos ambientales, alimentación, actividad física, prevención de uso de alcohol, droga y tabaco, información que se obtuvo a través de la aplicación de una encuesta. Dentro de los principales resultados destacan: el sexo de mayor predominio fue el femenino de procedencia urbana entre las edades de 21 a 25 años, la mayor parte de los estudiantes reflejaron según su percepción que los 5 acápites a evaluar se encontraban en la clasificación de entorno no saludable, se concluyó que los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua Perciben el entorno universitario como no saludable.

Palabras claves: percepción, entorno saludable, universidad saludable.

Índice

Dedicatoria	3
Agradecimiento	5
Capítulo 1	1
1. Introducción	1
2. Planteamiento del problema	3
3. Justificación.....	5
4. Objetivos	6
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.	6
Capítulo 2.....	7
5. Antecedentes	7
6. Marco teórico	9
6.1. Características sociodemográficas	10
6.2 Aspectos psicosociales	11
6.3 Aspectos ambientales	15
6.4. Alimentación	18
6.5. Actividad física	21
6.6. Prevención de uso de alcohol, drogas y tabaco	22
Capitulo 3.....	26
7. Diseño Metodológico	26
7.1. Tipo de estudio.....	26
7.2. Área de Estudio.....	26
7.3. Universo y Muestra.....	26
7.4. Criterios de inclusión	26
7.5. Criterios de exclusión.....	26
7.6. Definición y Operacionalización de variables	27
7.7. Métodos, técnicas e instrumento de recopilación de datos.	28
7.8. Procedimiento para la recolección de datos e información.....	29
7.9. Plan de tabulación y análisis	30
7.10. Matriz Operacionalización de Variables	31
Capitulo 4.....	37
8. Análisis y discusión de resultados.....	37

Capítulo 5.....	49
9. Conclusiones	49
10. Recomendaciones.....	51
11. Bibliografía.....	53
12. Anexos	58
12.1. Hoja consentimiento informado para participante de investigación	58_Toc37840645
12.2. Instrumento	60

Índice de tablas

Tabla 1: Percepción de los aspectos psicosociales e n la UNAN Managua de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.....	38
Tabla 2: Percepción de los aspectos ambientales en la UNAN Managua de los estudiantes de IV y V año de Nutrición	40
Tabla 3: Percepción de la Alimentación en la UNAN Managua de los estudiantes de IV y V año de Nutrición	42
Tabla 4: Percepción de la actividad física en la UNAN Managua	44
Tabla 5: Percepción de la Prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco de la UNAN Managua en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición	46

Índice de ilustraciones

Figura 1: Sexo- edad de los estudiantes de IV y V año de la carrera de nutrición.....	37
Figura 2: Procedencia de los estudiantes de IV y V año de la Carrera de Nutrición	38
Figura 3: Percepción de los aspectos Psicosociales de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.....	39
Figura 4: Percepción de los aspectos ambientales de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.....	41
Figura 5: Percepción del aspecto de alimentación de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.....	44
Figura 6: Percepción de la actividad física de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.	45
Figura 7: Percepción de la prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.....	47
Figura 8: Percepción de los entornos saludables de los estudiantes de IV y V año.	48

Capítulo 1

1. Introducción

Es de suma importancia que los universitarios tengan conocimiento sobre el concepto de entorno saludable ya que esto es el marco para identificar los factores protectores (Físicos y sociales) y comprender como estos contribuyen, a la salud a la calidad de vida y al desarrollo sostenible y sustentable. De acuerdo a la OPS define que dado que el entorno es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de "Entornos Saludables" incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros (OPS , s.f.).

Según la Organización Panamericana de la salud (OPS) define que el concepto de universidades saludables se basa en los principios de ciudades saludables escuelas promotoras de la salud, que priorizan iniciativas de promoción de la salud, dirigidas a la Universidad como entorno, más que como estrategias de cambio de hábitos de cada persona en particular (OPS, s.f.).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud a nivel nacional la epidemiología de las enfermedades evidencia la doble carga mundial, ya que coexiste entre enfermedades transmisible y no transmisible cada vez más frecuentes en la población adulta joven. Los principales factores de riesgo de muerte en todo el mundo son la hipertensión, diabetes, el consumo de tabaco, la hiperglucemia, la inactividad física, el sobrepeso y la obesidad (OMS, 2018).

Mediante lo expuesto da relevancia de actuar en función a la promoción de la salud y el entorno colectivo con la institución superior y falta de conocimiento motivan a realizar el siguiente estudio “Cómo es la percepción de los entornos saludables de los estudiantes de VI

y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua
Noviembre 2019 -Marzo 2020". Con el propósito de conocer cómo perciben cada uno de
ellos el entorno universitario que se les facilita y que se les obstaculiza para percibir un
entorno saludable y un bienestar en su vida cotidiana.

2. Planteamiento del problema

Las enfermedades crónicas no transmisibles forman parte de las cinco primeras causas de muerte en el país entre las que destacan infarto al miocardio, diabetes mellitus, enfermedad renal crónica y accidente cerebrovascular destacando las mismas enfermedades en la capital Managua (MINSA, 2018). Los hábitos alimenticios no saludables y el sedentarismo son los principales riesgos a la salud de los estudiantes universitarios, lo que predispone a desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. (El Nuevo Diario , 2018)

A partir de lo expuesto anteriormente se plantea la pregunta principal:

¿Cómo es la percepción de los entornos saludables de los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020?

Teniendo en cuenta la problemática principal, el presente estudio pretende dar respuesta a las siguientes preguntas de sistematización:

1. ¿Cuáles son las características sociodemográficas de los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020?
2. ¿Cómo es la percepción de los aspectos psicosociales en el fomento de entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020?
3. ¿Cómo es la percepción de los aspectos ambientales en el fomento de entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020?
4. ¿Cuál es la percepción del fomento de la alimentación saludable en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020?

5. ¿Cuál es la percepción de los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020 sobre el fomento de la actividad física?
6. ¿Cómo es la percepción en la prevención del uso de drogas, alcohol y tabaco que fomentan ambientes saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020?

3. Justificación.

En la Carta de Ottawa de 1986, define la Promoción de Salud como un proceso social, político y personal que incluye acciones dirigidas a fortalecer las capacidades personales y a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas relacionadas con la salud con el objetivo de mejorar la salud colectiva e individual. Las universidades tienen un papel protagónico en la promoción de la salud. La universidad como institución académica y humana, forjadora de personas y de la sociedad, ofrece numerosas oportunidades para la promoción de la salud. Las universidades son espacios en donde confluyen jóvenes y adultos, los cuales pasan una parte importante de sus vidas estudiando o trabajando. Las mismas pueden fomentar una cultura de prevención y modificar sus estilos de vida y los de sus familiares y otras personas del entorno mejorando así la situación de salud de la comunidad en general (MINSA Argentina, 2012).

Los hábitos alimenticios no saludables y el sedentarismo son los principales riesgos a la salud de los estudiantes universitarios. Lo que los predispone a desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión los cuales se están presentando con mayor frecuencia en jóvenes de 18 a 19 años. Por otro lado, es importante priorizar la salud mental de los jóvenes, personal académico y administrativo de las universidades, esto permite que las personas adquieran herramientas para mejorar la calidad de vida, la interacción social y el desempeño dentro del entorno de la universidad (García, 2018).

Se consideró de suma importancia evaluar la percepción de los estudiantes del POLISAL acerca de los entornos saludables del alma mater. Con el informe se aporta a la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua un estudio a nivel local con información que es clave para determinar las bases sentadas percibidas por el cuerpo estudiantil universitarios de la institución, por otra parte, se puede identificar las áreas que necesiten mayor implementación de estrategias en pro de entornos saludables.

4. Objetivos

Objetivo general.

Evaluar la percepción de los entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

Objetivos específicos.

1. Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.
2. Determinar la percepción de los aspectos psicosociales en el fomento de entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.
3. Identificar la percepción de los aspectos ambientales en el fomento de entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.
4. Describir la percepción del fomento de la alimentación saludable en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.
5. Demostrar la percepción de los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020 sobre el fomento de la actividad física.
6. Valorar la percepción en la prevención del uso de drogas, alcohol y tabaco que fomentan ambientes saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

Capítulo 2

5. Antecedentes

La Universidad Autónoma Metropolitana- Xochimilco (UAM-X) México D.F., inició en 2009, un programa denominado Universidad Saludable UAM-X, en el cual se realizó un estudio con el objetivo de identificar la percepción de los estudiantes sobre su salud y calidad de vida relacionada con la satisfacción con el medio universitario de tipo transversal en una muestra de 352 universitarios, se aplicó un cuestionario para obtener datos sociodemográficos, valoración de los servicios universitarios, satisfacción con sus estudios, estrés académico, problemas de salud y calidad de vida auto percibida. La percepción sobre su calidad de vida fue mejor en estudiantes que reportaron buen trato con profesores y compañeros, estaban satisfechos con la calidad de la enseñanza y usaban las instalaciones deportivas con un ($p < 0,05$) se mostró que aspectos favorables del entorno universitario repercuten positivamente en la percepción de la calidad de vida de los estudiantes (Lara, 2015).

La Universidad Nacional de Costa Rica realizó un estudio acerca de analizar las percepciones del estudiantado universitario con respecto al significado de la universidad saludable, Surge del proceso de investigación del proyecto Pedagogía saludable, desarrollado en el Centro de Investigación y Docencia en Educación (CIDE) durante el 2013-2015. La población investigada estudiantes que cursan las carreras de educación, se obtiene que existen diversas percepciones de salud, y que hay una tendencia en un sentido más amplio que solo bienestar del cuerpo y que el visibilizar de las voces del estudiantado apelan a mirar otros factores de la dinámica universitaria que benefician o perjudican la salud integral, como comunidades de aprendizaje deben propiciar el desarrollo del intelecto y los afectos, En la cual la universidad implemento generar en su interior condiciones para una comunidad saludable (Castillo Cadeño, Flores David, & Miranda Cervantes, 2016).

En el año 2017 Ruiz Alvarado realizó un estudio cuantitativo, descriptivo y de corte transversal sobre conocimientos prácticos y percepción respecto a estilos de vida saludable y

estado nutricional que poseen los estudiantes de los primeros años del instituto politécnico de la salud UNAN- Managua en una muestra de 168 estudiantes la información se obtuvo Por encuestas, se tomaron medidas antropométricas para la evaluación nutricional como hallazgos principales fueron que el sexo femenino predomina el 63% en el grupo de edades 15 a 20 años, 71% de los estudiantes de las diferentes carreras presentan adecuados conocimientos sobre Alimentación y Nutrición, el 57% se identificaron con prácticas adecuadas respecto a estilos de vida saludables, según la percepción sobre estilos de vida saludable la mayoría se clasificaron en regular mediante la realización de 6 preguntas. En cuanto al estado nutricional el 60.7% se encuentran en una clasificación normal, un 33.9% presentaron malnutrición por exceso y 5.4% en bajo peso (Alvarado & Cindy, 2018).

6. Marco teórico

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y el centro colaborador de la OMS/OPS afirman que el concepto de Universidades Promotoras de la Salud continúa en proceso activo de conceptualización y redefinición de su alcance a los fines de garantizar la pertinencia y la finalidad práctica de su quehacer. (Arroyo, 2009) Presenta una definición y caracterización del concepto de Universidades Promotoras de la Salud. Establece lo siguiente: El concepto de Universidades Promotoras de la Salud hace referencia a las entidades de Educación Superior que han desarrollado una cultura organizacional orientada por los valores y los principios asociados al movimiento global de la Promoción de la Salud con apoyo constatado a través de una política institucional propia para el fomento y la permanencia de las acciones de Promoción de la Salud (PS).

(Cabieses, Muñoz, Zuzulich, & Contreras, 2008) Se refieren a la Universidad Promotora de la Salud como “aquella que incorpora el fomento de la salud a su proyecto, con el fin de propiciar el desarrollo humano y mejorar la calidad de vida de quienes allí estudian o trabajan, influyendo así en entornos laborales y sociales. De esta manera promueve conocimientos, habilidades y destrezas para el propio cuidado y para la implantación de estilos de vida saludables en la comunidad universitaria”. Hacen una férrea defensa de las potencialidades y oportunidades de las Universidades para impulsar la Promoción de la Salud. Señalan lo siguiente:

“Las universidades pueden ser promotoras de la salud si se lo proponen; tienen el potencial para influir positivamente en la vida y condición de salud de sus miembros, protegiéndolos y promoviendo su bienestar y pueden liderar y apoyar procesos de cambio en la comunidad externa, a través de sus políticas y prácticas. Además, al ser organizaciones extensas y complejas, las personas que ahí trabajan o estudian les dedican gran parte de su tiempo, y algunas gran parte de su vida, por lo que los determinantes de salud están regidos en gran medida por las condiciones o características sociales en las cuales esas personas viven, estudian o trabajan en la universidad.”

Hay diferentes temas relacionados con la salud integral de las personas que estudian o trabajan en la Universidad u otra Institución de educación superior. Sin embargo, hay algunos que reconocidamente influyen sobre la sensación de bienestar y afectan la actividad laboral y académica. Se destacan, entre otros, los aspectos psicosociales (estrés, violencia y seguridad), aspectos ambientales, alimentación, actividad física, consumo de alcohol, drogas y tabaco. (Lange Ilta, Vio Fernando, 2006)

6.1. Características sociodemográficas

Las características sociodemográficas se definen como el conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles (Juarez & Orlando, 2014)

Características sociodemográficas de Nicaragua

Nicaragua es un país que está dividido por 15 departamentos y 2 regiones autónomas, con una superficie total de 130,373.5 km². El 27.2% de la población es perteneciente a Miskitu, 25.3% de Mestizo de Costa Caribe, el 10.4% es Chorotega Nahua-Mange, el 4.5% es Kriol y Xiu-Sutiaba, el 3.4% Cacaopera Matagalpa y el 24.7% pertenece a otros grupos (Banco Central de Nicaragua, 2017) . La pirámide poblacional está dividida en 17 grupos de edades cuyos rangos son de 4 años, los grupos siguiente van descendiendo en números de habitantes. Los rangos sujetos a estudios son: de 15 – 19 años cuyo total es de 630,345 habitantes, donde 319,935 son varones y 313,424 son mujeres; de 20-24 años en total son 627,690 siendo 314,266 varones y 313,424 mujeres; de 25-29 años con un total de 570,080 donde 280,857 son varones y 289,223 son mujeres; de 30 -34 años tiene un total de 508,427 siendo 247,440 varones y 260,123 son mujeres.

Características sociodemográficas de la población estudiantil

Según el informe de gestión del 2018 de la UNAN-Managua los estudiantes se clasifican de acuerdo con el nivel académico que cursan, o bien, a través de la matrícula en los

diferentes programas especiales que oferta nuestra Universidad. Para el 2018 la población estudiantil de la UNAN-Managua se conformó por 41,647 estudiantes, en los niveles de grado son 35,496 estudiantes de los cuales el 57.1% son mujeres, posgrado son 2,598 estudiantes y programas especiales 3,553 estudiantes (Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, junio, 2019)

Adultez

Es la llamada segunda edad de la vida del ser humano, incluye el final de la adolescencia por lo que no pueden verse aisladas una de otra, es el periodo comprendido entre los 20 y los 59 años de edad. El hombre alcanza la etapa plena de desarrollo humano, se enfrenta a la sociedad con un nivel de responsabilidad en la formación de las nuevas generaciones

Clasificación por edades:

- Adulto joven ----de 18 años a----35 años
- Adulto maduro----de 35 años a----59 años

A esa edad el adulto joven alcanza la madurez física y sus sistemas corporales funcionan a óptimo nivel adquieren una filosofía de la vida acorde con los cambios sexuales las transformaciones físicas y el momento social en el cual se desarrollan. La percepción sensorial e intelectual y el vigor muscular están al máximo (Núñez Redonet, s.f.)

Sexo

Según la Real Academia Española define sexo como la condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas. Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. Esta variable se utilizará para conocer la cantidad de persona sujeta al estudio correspondiente a masculino o femenino. (RAE)

6.2 Aspectos psicosociales

Psicosocial es la influencia de las variables originadas en las estructuras, condiciones y/o contextos sociales en el desarrollo y/o bienestar psicológicos de las personas (Francisco, 2005)

Percepción

La Gestalt realizó una revolución copernicana en psicología al plantear la percepción como el proceso inicial de la actividad mental y no un derivado cerebral de estados sensoriales. Su teoría, arraigada en la tradición filosófica de Kant (Wertheimer en Carterette y Friedman, 1982), consideró la percepción como un estado subjetivo, a través del cual se realiza una abstracción del mundo externo o de hechos relevantes.

El primer supuesto básico desarrollado por la Gestalt es la afirmación de que la actividad mental no es una copia idéntica del mundo percibido. Contrariamente define la percepción como un proceso de extracción y selección de información relevante encargado de generar un estado de claridad y lucidez consiente que permita el desempeño dentro del mayor grado de racionalidad y coherencia posibles con el mundo circundante.

Se puede afirmar que, de la enorme cantidad de datos arrojados por la experiencia sensorial (luz, calor, sonido, impresión táctil, etc.), los sujetos perceptuales toman tan sólo aquella información susceptible de ser agrupada en la conciencia para generar una representación mental. La percepción, según la Gestalt, no está sometida a la información proveniente de los órganos sensoriales, sino que es la encargada de regular y modular la sensorialidad. El hecho de recibir de manera indiscriminada datos de la realidad implicaría una constante perplejidad en el sujeto, quien tendría que estar volcado sobre el inmenso volumen de estímulos que ofrece el contacto con el ambiente.

La Gestalt definió la percepción como una tendencia al orden mental. Inicialmente, la percepción determina la entrada de información; y en segundo lugar, garantiza que la información retomada del ambiente permita la formación de abstracciones (juicios, categorías, conceptos, etc) (Oviedo, 2004)

Entorno saludable

Dado que el entorno es el espacio físico, social y cultural donde se habita cotidianamente (vivienda, escuela, lugar de trabajo, vecindario, vereda, municipio, ciudad) y donde se

establecen relaciones sociales que determinan una manera de vivir y de ser, el concepto de "Entornos Saludables" incorpora tanto los aspectos de saneamiento básico, como los relacionados con espacios físicos limpios y adecuados, así como las redes de apoyo para lograr ámbitos psicosociales sanos y seguros, exentos de violencia (abuso físico, verbal y emocional). De la misma manera las actividades de información y de educación para la salud constituyen un complemento de estas otras formas de intervención, razón por la cual se elaboró este material pedagógico para reforzar con contenidos, ejercicios y lúdica la capacitación y formación de los escolares en un mayor control de su propia salud (OPS, s.f.)

El Entorno Educativo Corresponde a “Escenarios de vida cotidiana donde la comunidad educativa desarrolla capacidades a través de procesos de enseñanza/aprendizaje contextualizados, que permiten la construcción social y reproducción de la cultura, el pensamiento, la afectividad, los hábitos y estilos de vida, que le brindarán mejores formas de vivir y relacionarse consigo mismo, con los demás y con el ambiente” (CONASA, 2015).

Relaciones interpersonales

Los problemas de convivencia son la causa de una serie de trastornos de salud mental. Una buena convivencia en que predominan la solidaridad, el dialogo, la resolución de conflictos y en que la violencia y el maltrato estén ausentes, es un gran factor psicosocial de protección. Una sugerencia de práctica tiene que ver con aprender a enfrentar un conflicto y resolverlo en forma satisfactoria (Lange Ilta, Vio Fernando, 2006).

Cooperación

La cooperación es sinónimo de colaboración y ayuda. La personas no actuamos de forma aislada lo hacemos mediante interacciones (relaciones sociales), y a mayor cooperación mayor rendimiento. El valor de la cooperación no viene dado de una forma innata sino que se aprende y se adquiere durante la evolución de la persona (Cerrato, 2009).

Comunicación abierta

La comunicación, entonces, ha ido ganando peso a lo largo de los últimos lustros en el seno de la institución universitaria. Ello obedece, por supuesto, a diferentes razones que, empleando términos muy generales, clásicos en el análisis del cambio social, podríamos resumir aludiendo a la concurrencia de varios factores, condiciones y agentes. Y es que la Universidad, como cualquier otra institución, evoluciona en adecuación a las razones importantes que en su entorno concurren contribuyendo, asimismo, a esa evolución. Y eso afecta, entre otras cuestiones, a los fines y las funciones que se le asignen, a los procedimientos y la organización de que disponga para cumplirlos, a los recursos tangibles e intangibles que despliegue; en última instancia, al modelo de universidad que en cada momento se establezca y al que, a su vez, responde el tipo de comunicación que se desarrolle (Moyano, 2010)

Innovación

Con base en la etimología del término, se puede hablar de innovación en el sentido de la mera introducción de algo nuevo y diferente; sin embargo, este significado, deja abierta la posibilidad de que ese "algo nuevo" sea o no, motivo de una mejora; tan nuevo sería un método que facilita la mejora de la comprensión lectora, como uno que la inhibe.

Algunas veces, el término innovación es utilizado para designar una mejora con relación a métodos, materiales, formas de trabajo, etc., utilizados con anterioridad, pero la mejora por sí sola puede, o no, ser innovación; por ejemplo, un método puede mejorar porque se aplica con más conocimiento de causa o con más experiencia, y en este caso no hay una innovación, mientras que si el método mejora por la introducción de elementos nuevos, la mejoría puede ser asociada entonces a una innovación (Educativa, s.f.).

Estrés

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso. El estrés es un sentimiento normal.

Hay dos tipos principales de estrés:

- **Estrés agudo.** Este es estrés a corto plazo que desaparece rápidamente. Puede sentirlo cuando presiona los frenos, pelea con su pareja o esquía en una pendiente. Esto le ayuda a controlar las situaciones peligrosas. También ocurre cuando hace algo nuevo o emocionante. Todas las personas sienten estrés agudo en algún momento u otro.
- **Estrés crónico.** Este es el estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Usted puede tener estrés crónico si tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Puede acostumbrarse tanto al estrés crónico que no se dé cuenta que es un problema. Si no encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud (Medline Plus, s.f)

6.3 Aspectos ambientales

Aspecto ambiental es un elemento que deriva de la actividad empresarial de la organización (sea producto o servicio) y que tiene contacto o puede interactuar con el medio ambiente (Nueva ISO, 2018).

Ambiente físico

La propuesta de Universidades Promotoras de la Salud se basa en la premisa de que las universidades pueden hacer muchas cosas para promover y proteger la salud de los estudiantes y miembros de la comunidad universitaria y para crear ambientes favorables de vida y aprendizaje. “En consecuencia, y para que la Universidad pueda atender adecuada y de manera eficiente las demandas que la sociedad le requiere, esta institución debe procurar un contexto físico y social saludable y de calidad”

Se considera tanto los terrenos de la universidad como las aulas, los pasillos, la cafetería, los baños, la sala de fotocopias, las oficinas, es decir, toda la infraestructura que rodea a la comunidad universitaria. Desde luego, los establecimientos educacionales están adscritos a los estándares de la normativa vigente en materia medio ambiental, sanitaria (relativa a la inocuidad de los alimentos, los residuos líquidos y sólidos) higiene y seguridad. Aún más, la

salud ocupacional ha incorporado conocimientos de diversas disciplinas para hacer frente a los desajustes psicológicos y sociales del mundo laboral (Lange Ilta, Vio Fernando, 2006)

Igualdad

La igualdad entre mujeres y hombres es un principio fundamental basado en la participación activa y equilibrada de mujeres y hombres en todos los ámbitos de la vida, es decir, en la esfera civil, laboral, económica, social y cultural. Abordar la igualdad desde el ámbito universitario resulta necesario pues, en él siguen existiendo factores que pueden generar desigualdad y afectan e influyen en el desarrollo social, en la calidad de vida de las personas y en la gestión del conocimiento (creación y transmisión). La igualdad se introduce en las Universidades como parte de su compromiso social y constituye un factor de calidad y modernización, centrado en las personas, y en toda la actividad universitaria. (Instituto Andaluz de la Mujer, 2012)

Recreación

La recreación tiene un propósito intrínseco que va más allá de la participación; fortalece valores, principios, creencias y todos aquellos aspectos que procuran el crecimiento integral de la persona y de la sociedad. Al respecto, Hernández y Gallardo, mencionan que la recreación significa, actualmente, la necesidad del ser humano de realizar una actividad vital que constituya un complemento a su formación. La recreación se puede relacionar con los grados académicos, según Kraus menciona que las personas con mayor nivel educativo tienden a involucrarse más ampliamente e intensamente en una variedad de formas de recreación. Aquellas personas con educación universitaria, según el autor, participan más frecuentemente en actividades al aire libre, que quienes tienen solo educación secundaria. (Barquero & Enith, julio-diciembre, 2010,)

Clasificación de desechos solidos

Los residuos son resultado de actividades domésticas, comerciales, industriales, institucionales, de presentación de servicios, entre otra; a continuación, se presenta la clasificación de los desechos sólidos, de acuerdo con el tipo de manejo:

Especiales:

- Domésticos
- Industriales/comerciales
- Hospitalarios
- Radiactivos

No Especiales:

- Domésticos
- Comerciales
- Pequeña industria
- Mercado
- Institucionales
- Vía pública
- Sitio de reunión
- Parques y jardines
- Generados en establecimiento de salud asimilables a residuos urbanos

Inertes:

- Construcción
- Demolición
- Desastres Naturales

La diferencia entre los desechos sólidos domésticos especiales, y desechos sólidos domésticos no especiales; es que los primeros están conformados por cualquier maquinaria o equipo clasificado como chatarra, los provenientes del mantenimiento y reparación de vehículos, llantas y neumáticos usados, animales muertos o partes de ellos. En cambio los desechos sólidos domésticos no especiales son los que se generan cotidianamente en las viviendas unifamiliares y en las unidades habitacionales. Estos residuos están compuestos principalmente por papel, cartón, vidrio, materiales ferrosos y no ferrosos, plásticos, madera, cuero, prendas o textiles algodón, envases, hule, tierra y materia orgánica (Rischmagui, 2017).

6.4. Alimentación

La alimentación es el ingreso o aporte de los alimentos. Una alimentación saludable para estudiantes ayuda a tener el organismo con muchas energías para leer, analizar y comprender durante el riguroso estudio. Una buena comida permitirá que el entusiasmo no decaiga, y se pueda cumplir el ritmo de estudio correspondiente y sin lapsus de sueño o aburrimiento. Tener un buen desayuno completo y abundante, consumir cinco frutas diarias, ensalada, proteínas, pan integral y cereales, consumir al menos un litro y medio de agua y tener horas fijas en las comidas (Noriega, 2017).

Una alimentación equilibrada es un elemento importante para el bienestar y la armonía, no solo física, sino también mental y social. Una buena alimentación no solamente contribuirá a mejorar la salud de estudiantes, académicos y funcionarios, sino también a potenciar sus rendimientos académicos y laborales.

Según la OMS, una alimentación rica en grasas saturadas, azúcar y sal, el bajo consumo de verduras y frutas y la falta de actividad física son factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hipertensión y algunos tipos de cáncer. Una alimentación baja en calcio y la falta de actividad aumentan el riesgo de osteoporosis; el consumo de azúcar y dulces aumenta el riesgo de caries (Lange Ilta, Vio Fernando, 2006)

Alimentación saludable

Una alimentación saludable se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales (SciELO, 2004)

Agua

El agua es esencial para la vida y todas las personas deben disponer de un abastecimiento satisfactorio (suficiente, seguro y accesible). La mejora del acceso al agua de consumo humano puede proporcionar beneficios tangibles para la salud. Se debe hacer el máximo esfuerzo para lograr que el agua de consumo humano sea tan segura como sea posible.

El agua de consumo humano segura, como se define en las Guías, no ocasiona ningún riesgo significativo para la salud cuando se consume a lo largo de toda una vida, teniendo en cuenta las vulnerabilidades diferentes que se pueden presentar en distintas etapas de la vida.

Los que presentan mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por el agua son los lactantes y los niños pequeños, las personas debilitadas y los adultos mayores, especialmente si viven en condiciones antihigiénicas (OMS, 2011)

Consejos prácticos para mantener una alimentación saludable

Frutas, verduras y hortalizas

Comer al menos 400 g, o cinco porciones de frutas y verduras al día reducen el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles y ayuda a garantizar una ingesta diaria suficiente de fibra dietética. Para mejorar el consumo de frutas y verduras es recomendable:

- Incluir verduras en todas las comidas;
- Como tentempiés, comer frutas frescas y verduras crudas;
- Comer frutas y verduras frescas de temporada; y
- Comer una selección variada de frutas y verduras.

Grasas

Reducir el consumo total de grasa a menos del 30% de la ingesta calórica diaria contribuye a prevenir el aumento insalubre de peso entre la población adulta. Además, para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles es preciso:

- Limitar el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la ingesta calórica diaria
- Limitar el consumo de grasas trans a menos del 1%
- Sustituir las grasas saturadas y las grasas trans por grasas no saturadas, en particular grasas poliinsaturadas.

Para reducir la ingesta de grasas, especialmente las grasas saturadas y las grasas trans de producción industrial se puede:

- Cocinar al vapor o hervir, en vez de freír
- Reemplazar la mantequilla, la manteca de cerdo y la mantequilla clarificada por aceites ricos en grasas poliinsaturadas, por ejemplo, los de soja, canola (colza), maíz, cártamo y girasol

- Ingerir productos lácteos desnatados y carnes magras, o quitar la grasa visible de la carne
- Limitar el consumo de alimentos horneados o fritos, así como de aperitivos y alimentos envasados (por ejemplo, rosquillas, tortas, tartas, galletas, bizcochos y barquillos) que contengan grasas trans de producción industrial.

Sal, sodio y potasio

La mayoría de la gente consume demasiado sodio a través de la sal (una media de 9 g a 12 g de sal diarios) y no consume suficiente potasio (menos de 3,5 g). Un consumo elevado de sal e insuficiente de potasio contribuye a la hipertensión arterial que, a su vez, incrementa el riesgo de enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular.

La reducción de la ingesta de sal al nivel recomendado, esto es, menos de 5 gramos diarios, permitiría prevenir 1,7 millones de muertes cada año. Las personas no suelen ser conscientes de la cantidad de sal que consumen. En muchos países, la mayor parte de la ingesta de sal se realiza a través de alimentos procesados (por ejemplo, platos preparados, carnes procesadas tales como tocino, jamón, salame; queso o tentempiés salados) o de alimentos que se consumen con frecuencia en grandes cantidades (por ejemplo, el pan). La sal también se añade a los alimentos cuando se cocinan (por ejemplo, caldos, concentrados de caldo de distinto tipo, salsa de soja y salsa de pescado) o en el lugar en que se los consume (por ejemplo, la sal de mesa).

Para reducir el consumo de sal se aconseja:

- Limitar la cantidad de sal y de condimentos ricos en sodio (por ejemplo, salsa de soja, salsa de pescado y caldo) al cocinar y preparar alimentos
- No poner sal o salsas ricas en sodio en la mesa
- Limitar el consumo de tentempiés salados
- Escoger productos con menor contenido de sodio.

Algunos fabricantes de alimentos están reformulando sus recetas para reducir el contenido de sodio de sus productos; además, se debería alentar a los consumidores a leer las etiquetas

de los alimentos para comprobar la cantidad de sodio que contiene un producto antes de comprarlo o consumirlo. La ingesta de potasio puede mitigar los efectos negativos de un consumo elevado de sodio en la presión arterial. La ingesta de potasio se puede incrementar mediante el consumo de frutas y verduras frescas.

Azúcares

Adultos y niños deberían reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total. Una reducción a menos del 5% de la ingesta calórica total aportaría beneficios adicionales para la salud. El consumo de azúcares libres aumenta el riesgo de caries dental. El exceso de calorías procedentes de alimentos y bebidas con un alto contenido en azúcares libres también contribuye al aumento insalubre de peso, que puede dar lugar a sobrepeso y obesidad. Pruebas científicas recientes revelan que los azúcares libres influyen en la tensión arterial y los lípidos séricos, y sugieren que una disminución de su ingesta reduce los factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La ingesta de azúcar puede reducirse del modo siguiente:

- Limitar el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de azúcares, por ejemplo, aperitivos y bebidas azucaradas y golosinas (o sea, todos los tipos de bebidas que contienen azúcares libres, incluidos refrescos con o sin gas; zumos y bebidas de frutas o verduras; concentrados líquidos y en polvo; agua aromatizada; bebidas energéticas e isotónicas; té y café listos para beber; y bebidas lácteas aromatizadas)
- Comer, como tentempiés, frutas y verduras crudas en vez de productos azucarados (OMS, 2018)

6.5. Actividad física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas.

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.

Además del ejercicio, cualquier otra actividad física realizada en el tiempo de ocio, para desplazarse de un lugar a otro o como parte del trabajo, también es beneficiosa para la salud. La actividad física —tanto moderada como intensa— es beneficiosa para la salud.

Recomendaciones de la OMS:

Para adultos de 18 a 64 años de edad:

- Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.
- Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente.
- Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

(OMS, 2018)

6.6. Prevención de uso de alcohol, drogas y tabaco

Prevención

Según la ONU es «la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas» (EcuRed, 2012).

Los temas de consumo de alcohol, drogas y tabaco, son de real importancia por la magnitud de estos problemas en los centros de educación superior. Sin embargo, el abordaje

de estas temáticas, que frecuentemente conllevan medidas restrictivas y punitivas, las hace impopulares, por lo que es preciso integrarlas en un marco más amplio y positivos de los estilos de vida saludables.

Con respecto al alcohol, las edades de mayor consumo se concentran entre los 18 y los 25 años. Las consecuencias del abuso del alcohol y drogas en el contexto universitario implican pérdidas, tanto en lo referido a los estudiantes, por la deserción estudiantil o la repitencia como el resto de la comunidad universidad: bajo rendimiento académico, problemas de atención y concentración, accidentes, intoxicaciones por el consumo de alcohol y, a futuros, dependencias o consumo problemáticos (Lange Ilta, Vio Fernando, 2006)

Impacto del consumo de alcohol y drogas

El alcohol, sustancia psicoactiva con propiedades causantes de dependencia, se ha utilizado ampliamente en muchas culturas durante siglos. El consumo nocivo de alcohol conlleva una pesada carga social y económica para las sociedades. El consumo nocivo de alcohol también puede perjudicar a otras personas, por ejemplo, familiares, amigos, compañeros de trabajo y desconocidos. Asimismo, el consumo nocivo de alcohol genera una carga sanitaria, social y económica considerable para el conjunto de la sociedad.

El consumo de alcohol es un factor causal en más de 200 enfermedades y trastornos. Está asociado con el riesgo de desarrollar problemas de salud tales como trastornos mentales y comportamentales, incluido el alcoholismo, importantes enfermedades no transmisibles tales como la cirrosis hepática, algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares, así como traumatismos derivados de la violencia y los accidentes de tránsito (OMS, 2018)

Formas de reducir la carga del consumo nocivo de alcohol

- Regular la comercialización de las bebidas alcohólicas (en particular, la venta a los menores de edad)
- Regular y restringir la disponibilidad de bebidas alcohólicas
- Promulgar normas apropiadas sobre la conducción de vehículos en estado de ebriedad

- Reducir la demanda mediante mecanismos tributarios y de fijación de precios
- Aumentar la sensibilización y el apoyo con respecto a las políticas
- Proporcionar tratamiento accesible y asequible a las personas que padecen trastornos por abuso del alcohol
- Poner en práctica programas de tamizaje e intervenciones breves para disminuir el consumo peligroso y nocivo de bebidas alcohólicas.

Universidad libre de humo de tabaco

El objetivo general de esta iniciativa es proteger del humo del tabaco a toda la comunidad universitaria. Los objetivos específicos incluyen: lograr que todos los ambientes cerrados sean 100% libres de humo de tabaco, disminuir el consumo entre los fumadores, aumentar el número de fumadores que quiere dejar de fumar, restringir el acceso y los incentivos al consumo de tabaco.

La OMS publicó en el 2007 las “Recomendaciones Normativas sobre la Protección contra la exposición al humo de tabaco ajeno” que establecen que es necesario:

- Eliminar el humo de tabaco mediante el establecimiento de ambientes cerrados 100% libres de humo de tabaco, no se recomiendan los lugares que usan ventilación ni zonas designadas para fumadores.
- Promulgar legislación que exija que todos los lugares de trabajo y espacios públicos cerrados sean absolutamente libres de humo de tabaco. Las políticas voluntarias no son aceptables.
 - Ejecutar y hacer cumplir la ley.
 - Poner en práctica estrategias educativas destinadas a reducir la exposición al humo ajeno de tabaco en el hogar. (Ministerio de Salud del gobierno Argentina, 2012)

Consecuencia del consumo de tabaco

La epidemia de tabaquismo es una de las mayores amenazas para la salud pública que ha tenido que afrontar el mundo. Mata a más de 8 millones de personas al año, de las cuales más

de 7 millones son consumidores directos y alrededor de 1,2 millones son no fumadores expuestos al humo ajeno.

Casi el 80% de los mil cien millones de fumadores viven en países de ingresos medianos o bajos, donde la carga de morbilidad asociada a este producto es más alta. El tabaquismo aumenta la pobreza porque los hogares gastan en él un dinero que podrían dedicar a necesidades básicas como la alimentación y la vivienda. La fuerte dependencia que causa este producto dificulta que se puedan corregir ese gasto.

El consumo de tabaco tiene un costo económico enorme que incluye los elevados costos sanitarios de tratar las enfermedades que causa y la pérdida de capital humano debida a su morbilidad (OMS, 2019)

Capítulo 3

7. Diseño Metodológico

7.1. Tipo de estudio

El estudio es de alcance descriptivo ya que es un tema de estudio cualitativo relativamente nuevo del cual se encuentran investigaciones científicas y manuales relacionados a la temática de estudio dejando con ello variables de estudio relacionadas al tema de investigación sin embargo presentan un contexto distinto en el cual fueron llevados a cabo y de corte transversal puesto que el estudio se realiza en ocurrencia de los hechos (Hernández, 2014).

7.2. Área de Estudio

El estudio se realizó en el Instituto politécnico de la Salud del Recinto universitario Rubén Darío perteneciente a la Universidad nacional autónoma de Nicaragua ubicada en Managua, Nicaragua.

7.3. Universo y Muestra

- El universo está constituido por los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición.
- La muestra está constituida por el 100% del universo. es decir los 27 estudiantes que conforman dichos años de la carrera.

7.4. Criterios de inclusión

- Estudiantes activos de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN Managua

7.5. Criterios de exclusión

- Estudiantes activos que no pertenezcan IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN Managua
- Estudiantes que no estén de acuerdo con puntos expuestos en el consentimiento informado.

7.6. Definición y Operacionalización de variables

Objetivo 1: Caracterizar socio demográficamente de los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

- Edad
- Sexo
- Procedencia

Objetivo 2: Valorar la percepción de los aspectos psicosociales que fomentan entornos saludables en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

- Estrés
- Relaciones interpersonales

Objetivo 3: Valorar la percepción de los aspectos ambientales que fomentan entornos saludables en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

- Ambiente físico

Objetivo 4: Valorar la percepción del fomento de la alimentación saludable en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

- Oferta de los servicios de alimentación

Objetivo 5: Valorar el fomento de la actividad física en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del Instituto Politécnico de la Salud, UNAN-Managua noviembre 2019 Actividad física

- Actividad física

Objetivo 6: Valorar la percepción en la prevención del uso de drogas, alcohol y tabaco que fomentan ambientes saludables en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

- Alcohol
- Tabaco
- Drogas

7.7. Métodos, técnicas e instrumento de recopilación de datos.

Para la recolección de datos se utilizó una encuesta basada en la escala de Likert en la cual se midió la percepción de cinco acápites los cuales comprendían aspectos psicosociales, aspectos ambientales, alimentación, actividad física y alcohol, tabaco y drogas así también se designaron cinco categorías diferentes que van desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo y debido a que las afirmaciones tienen una dirección favorable se le fueron asignadas a dichas categorías una puntuación ascendente. (Hernández, 2014)

Categorías	Puntuación
Totalmente en desacuerdo	1
En desacuerdo	2
Indiferente	3
De acuerdo	4
Totalmente de acuerdo	5

Se indicó un número de dos clases (No saludable y Saludable) para la evaluación de los acápites, para el cálculo de la amplitud de las clases se aplicó la regla de Sturges la cual indica que:

$$w = \frac{R}{K}$$

Donde “w” es la amplitud, “k” el número de clases y “R” es denominada rango o recorrido de la variable, esta se determina por la diferencia del límite superior y el límite inferior los cuales son considerados el valor mayor y el valor menor de los datos. Los intervalos estarán compuestos por un límite superior e inferior. Para determinar esos intervalos se comienza contando desde el límite inferior, sumándole a este la amplitud determinada por la regla, teniendo entonces por cada aspecto que:



Aspecto	Rango		K	W	K	
	Límite superior	Límite inferior			No Saludable	Saludable
Psicosocial	45	9	2	18	9-27	28-45
Ambiental	40	8	2	16	8-24	25-40
Alimentación	100	20	2	40	20-60	61-100
Actividad física	40	8	2	16	8-24	25-40
Prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco.	50	10	2	20	10-30	31-50
Total	275	55	2	110	55-165	166-275

7.8. Procedimiento para la recolección de datos e información

Para la recolección de los datos se utilizó una encuesta donde se evaluó la percepción de cinco acápite los cuales comprendían aspectos psicosociales, aspectos ambientales, alimentación, actividad física y alcohol, tabaco y drogas dirigida a cada uno de los estudiantes de IV y V año de la carrera de nutrición a los cuales se les solicitó a través de un consentimiento informado la participación en el estudio.

7.9. Plan de tabulación y análisis

Se creó una base de datos en el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences SPSS versión 21 donde se realizó la tabulación para la inserción de los datos obtenidos de cada encuesta así también se utilizó el programa de Microsoft Excel 2010 para el análisis de la información, mientras tanto para el levantamiento del texto se utilizó, Microsoft Office Word 2010.

7.10. Matriz Operacionalización de Variables

Objetivo general: Evaluar la percepción de los entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.

Objetivo específico	Variable conceptual	Sub Variable	Variable operativa	Técnicas de recolección de datos
Caracterizar socio demográficamente a los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.	Características Sociodemográficas: Son el conjunto de características biológicas, socioeconomicoculturales que están presentes en la población sujeta a estudio, tomando aquellas que pueden ser medibles (Juarez & Orlando, 2014)	Sociales	Edad	Encuesta
		Demográficas	Sexo	
			Procedencia	
Determinar la percepción de los aspectos psicosociales en el fomento de entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-	Aspectos Psicosocial: Es la influencia de las variables originadas en las estructuras, condiciones y/o contextos sociales en el desarrollo y/o bienestar psicológicos de las personas (Francisco, 2005)	Relaciones interpersonales	Usted considera que el entorno universitario es cálido y amistoso	Encuesta
			Usted considera que se promueve un estilo de comunicación abierta y directa	
			Usted considera que son importantes las oportunidades para la innovación y recreación como parques, gimnasios u otros.	
			Usted considera que se evita el acoso dentro de la institución.	
			Usted considera que se evita la violencia dentro de la institución.	

Managua en febrero de 2020.		Estrés	Usted considera que se contribuye a generar ambientes que influyen positivamente en la salud mental de la comunidad universitaria		
Identificar la percepción de los aspectos ambientales en el fomento de entornos saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.	Aspecto ambiental: es un elemento que deriva de la actividad empresarial de la organización (sea producto o servicio) y que tiene contacto o puede interactuar con el medio ambiente (Nueva ISO, 2018)	Acceso	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con la implementación de pasamanos en escaleras, pisos antideslizantes, mobiliario ergonómico, etc.	Encuesta	
			Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con la implementación de barandas en pasillos y baños que les permitan alzarse y desplazarse en silla de ruedas.		
			Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con una amplitud de puertas y caminos para permitir el uso de sillas de ruedas.		
			Usted considera que hay lavamanos con una altura adecuada que faciliten el acceso y la seguridad a personas con discapacidad		
			Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad con estacionamientos para personas con discapacidad.		
			Usted considera que se facilitan a las personas con discapacidades visuales la apropiada señalización con letras grandes y ubicadas en lugares destacados.		
			Usted considera que las instalaciones cuentan con suficientes botes para el depósito de desechos sólidos en toda la universidad.		

		Clasificación de los desechos sólidos	Usted considera que las instalaciones cuentan con botes de depósito de desechos sólidos con clasificación en dependencia del tipo. (papel, plástico, vidrio, orgánicos)	
<p>Describir la percepción del fomento de la alimentación saludable en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.</p>	<p>La alimentación saludable: se logra combinando varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales (SciELO, 2004)</p>	Promoción de alimentación saludable	Usted considera que la universidad realiza campañas de promoción de alimentación saludable.	Encuesta
			Usted considera que estas campañas de promoción de alimentación saludable son acuerdo a las necesidades y problemática de los estudiantes	
			Usted considera las instalaciones en los comedores cuentan con carteles que motiven una alimentación saludable	
			Usted considera las instalaciones en los comedores cuentan con carteles que motiven una al lavado correcto de manos.	
		Oferta de los servicios de alimentación	Usted considera que la universidad cuenta con una oferta de alimentos saludables en los quioscos.	
			Usted considera que se dispone de agua potable en los quioscos.	
			Usted considera que los comedores ofrecen diariamente variedad de ensaladas y verduras cocidas o al vapor.	
			Usted considera que el menú incluye al menos en uno de sus platos hortalizas.	
			Usted considera que se prefieren en los comedores las preparaciones al horno, al vapor, hervidas, a la parrilla, a la plancha, en lugar de las frituras.	
			Usted considera que ofrecen opciones de postre con frutas frescas.	
Usted considera que en los platos se incluye agua y opcionalmente bebidas sin azúcar o jugos naturales				

			<p>Usted considera que los comedores colocan saleros en la mesa.</p> <p>Usted considera que se ofertan productos de excesivo contenido de sodio como meneítos, bebidas gaseosas, etc.</p> <p>Usted considera que se ofertan productos de excesivo contenido de grasas saturadas como meneítos, galletas, etc.</p> <p>Usted considera que se ofertan productos de excesiva densidad calórica como meneítos, galletas, bebidas, etc.</p> <p>Usted considera que los comedores utilizan platos o vasos pequeños.</p> <p>Usted considera que las máquinas expendedoras cuentan con una oferta variada de alimentos saludables.</p> <p>Usted considera que las máquinas expendedoras cuentan con una oferta variada de alimentos saludables a costos accesibles.</p> <p>Usted considera que la universidad realiza campañas de promoción de alimentación saludable.</p> <p>Usted considera que estas campañas de promoción de alimentación saludable son acuerdo a las necesidades y problemáticas de los estudiantes.</p>	
<p>Demostrar la percepción de los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero</p>	<p>Actividad física: es Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al</p>	<p>Actividad física</p>	<p>Usted considera que se impulsa el conocimiento de actividad física saludable.</p> <p>Usted considera que se fomenta la importancia de la práctica frecuente de actividad física.</p> <p>Usted considera que la universidad cuenta con actividades que fomenten la actividad física.</p>	<p>Encuesta</p>

de 2020 sobre el fomento de la actividad física.	trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas (OMS, 2018)		<p>Usted considera que se cuenta con suficientes instalaciones y/o espacios universitarios habilitados para la práctica de actividad física.</p> <p>Usted considera que la universidad debería crear o implementar la infraestructura para la práctica de deporte.</p> <p>Usted considera que la universidad debería mejorar infraestructura para la práctica de deporte.</p> <p>Usted considera que la universidad debería incentivar la infraestructura existente.</p> <p>Usted considera que se debería aumentar la información de las áreas deportivas para su mayor uso.</p>	
Valorar la percepción en la prevención del uso de drogas, alcohol y tabaco que fomentan ambientes saludables en los estudiantes de VI y V año de la carrera de Nutrición del instituto politécnico de la Salud, UNAN-Managua en febrero de 2020.	Prevenición según la ONU es «la adopción de medidas encaminadas a impedir que se produzcan deficiencias físicas, mentales y sensoriales (prevención primaria) o a impedir que las deficiencias, cuando se han producido, tengan consecuencias físicas, psicológicas y sociales negativas». (EcuRed, 2012)	Prevenición de uso de alcohol	<p>Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de bebidas alcohólicas</p> <p>Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de alcohol en la salud.</p> <p>Usted considera que se ofertan bebidas alcohólicas dentro del espacio universitario</p>	Encuesta
		Prevenición de uso de tabaco	<p>Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de tabaco.</p> <p>Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del humo de tabaco en la salud.</p> <p>Usted considera que la universidad fomenta ambientes libres de humo de tabaco.</p>	

			Usted considera que la institución protege a los no fumadores.	
			Usted considera que las instalaciones cuentan con señalizaciones donde se indique área libre tabaco.	
		Prevención de uso de drogas	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de drogas.	
			Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de drogas en la salud.	

Capítulo 4

8. Análisis y discusión de resultados.

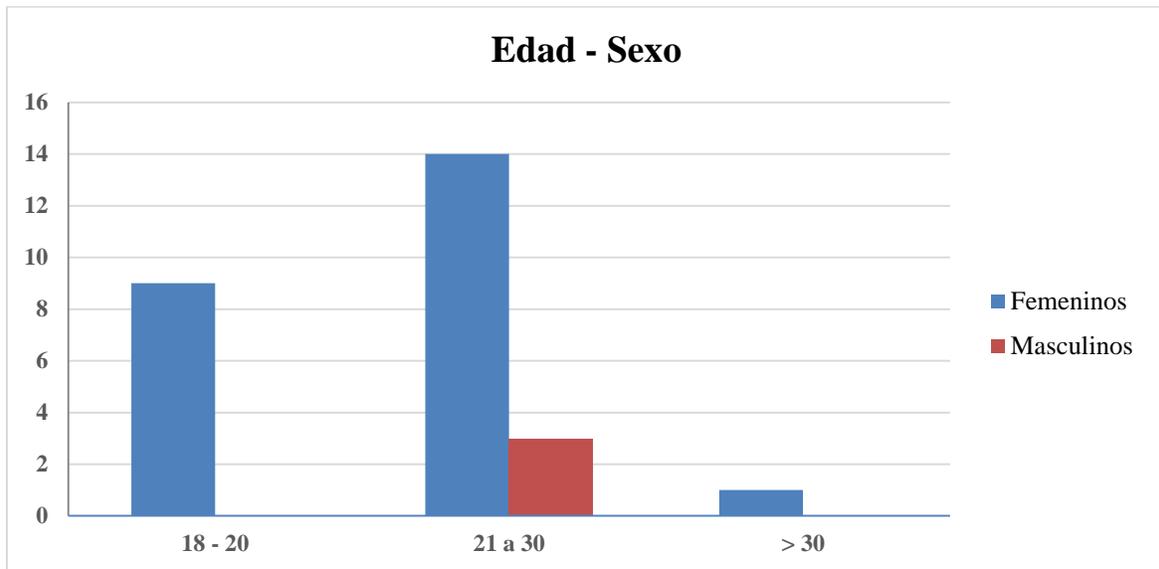


Figura 1: Sexo- edad de los estudiantes de IV y V año de la carrera de nutrición.

En la *figura 1* puede apreciarse que el 88.8% de los estudiantes pertenecen al sexo femenino y el 11.1% restante al sexo masculino de los cuales en ambos sexos prevalece un rango de edad que oscila entre 21 a 30 años. Según el Informe de Gestión de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua en el 2018 se cuantificaron 41,647 estudiantes universitarios perteneciendo el 57.1% al sexo femenino (UNAN, 2019). Por lo que puede apreciarse que en las características de la población de estudio prevalece un cuerpo estudiantil femenino y joven adulto, siguiendo un patrón semejante al que reflejan los datos del Informe de Gestión de la UNAN en el 2019.

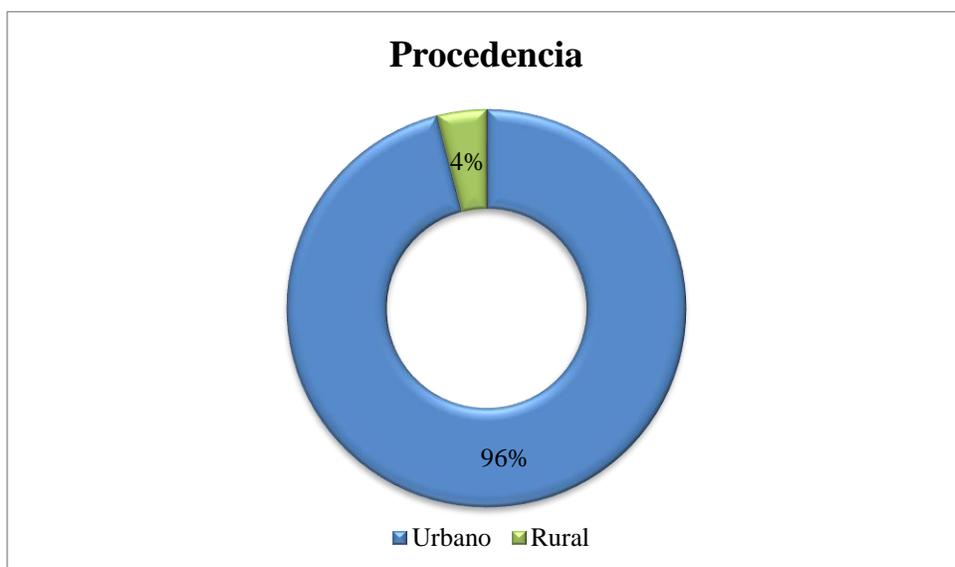


Figura 2: Procedencia de los estudiantes de IV y V año de la Carrera de Nutrición

En la figura 2 se presenta la procedencia de los estudiantes de IV y V año de la carrera de nutrición en donde el 96% pertenecen al casco urbano y el 4% al área rural, cifras a fines a los datos arrojados por (PRONicaragua, 2017). Al segmentar la población estudiantil inscrita por departamentos, se logró determinar que Managua posee el 61.6 % del total de inscritos, seguido por los departamentos de León y Matagalpa con 12.5% y 4.6% respectivamente.

Tabla 1: Percepción de los aspectos psicosociales en la UNAN Managua de los estudiantes de IV y V año de Nutrición

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		N°	F	N°	F	N°	F	N°	F	N°	F
1.1.	Usted considera que el entorno universitario es cálido y amistoso	0	0	1	3.7	9	33.3	14	51.9	3	11.1
1.2.	Usted considera que se promueve más la cooperación que la competencia	1	3.7	6	22.2	7	25.9	11	40.7	2	7.4
1.3.	Usted considera que se promueve un estilo de comunicación abierta y directa	1	3.74	2	7.4	7	25.9	14	51.9	3	11.1
1.4.	Usted considera que son importantes las oportunidades para la innovación y recreación como parques, gimnasios u otros.	0	0	0	0	1	3.7	11	40.7	15	55.6
1.5.	Usted considera que se promueve la igualdad de oportunidades dentro de la institución.	4	14.8	6	22.2	2	7.4	13	48.1	2	7.4
1.6.	Usted considera que se evita el acoso dentro de la institución.	2	7.4	3	11.1	10	37.0	10	37.0	2	7.4

1.7.	Usted considera que se evita la violencia dentro de la institución.	1	3.7	3	11.1	3	11.1	17	63.0	3	11.1
1.8.	Usted considera que se contribuye a generar ambientes que influyen positivamente en la salud mental de la comunidad universitaria	0	0	1	3.7	12	44.4	11	40.7	3	11.1
1.9.	Usted considera que los estudiantes universitarios se encuentran libre de estrés	8	29.6	13	48.1	4	14.8	1	3.7	1	3.7

En la tabla 1 se muestra el número de personas y el porcentaje correspondiente que tienen cierto nivel de agrado según las afirmaciones, de las cuales prevaleció la percepción de acuerdo. Dentro de los ítems valorados sobresalen el ítem 1.4. que trata de la importancia de las oportunidades para la innovación y recreación como parques, gimnasios u otros, el cual obtuvo una percepción del 96.3 % de acuerdo y totalmente de acuerdo, por otra parte, el ítem 1.9. afirma que los universitarios se encuentran libre de estrés e indica que el 77.7% tiene una percepción totalmente en desacuerdo y desacuerdo ante dicha afirmación.

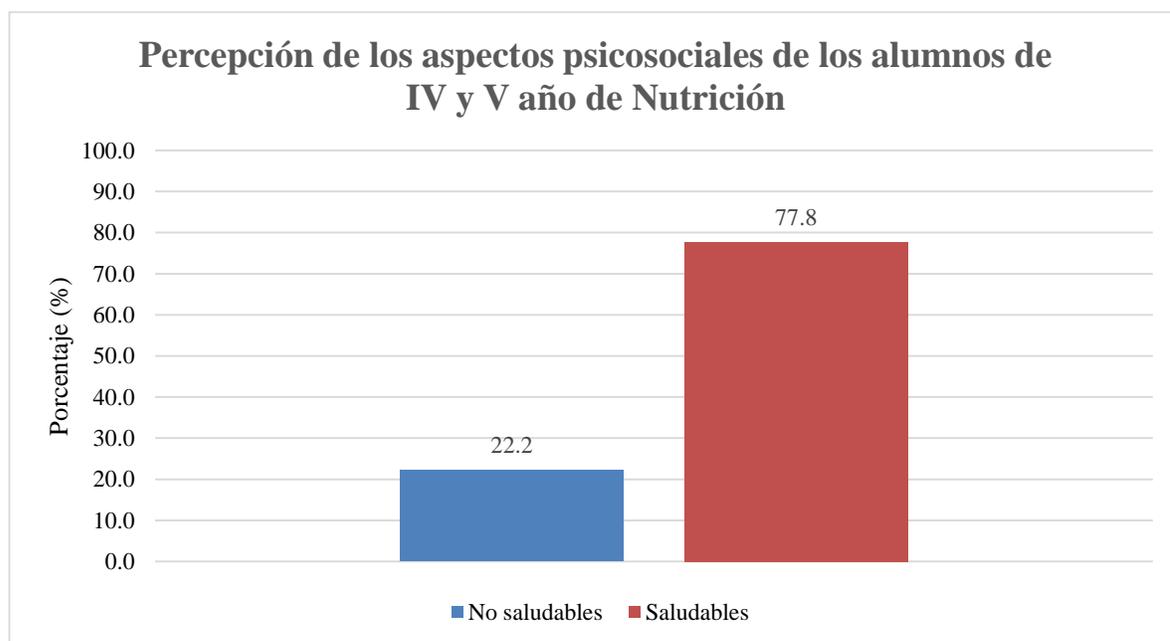


Figura 3: Percepción de los aspectos Psicosociales de los estudiantes de IV y V año de Nutrición.

En la figura 3 se presenta la percepción de los aspectos psicosociales en la sub división de saludable y no saludable en la cual 77.8% de los estudiantes lo percibe como un aspecto saludable, sin embargo, el 22.2% restante lo percibe como no saludable.

Tabla 2: Percepción de los aspectos ambientales en la UNAN Managua de los estudiantes de IV y V año de Nutrición

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		N°		N°		N°		N°		N°	
2.1.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con la implementación de pasamanos en escaleras, pisos antideslizantes, mobiliario ergonómico, etc.	3	11.1	9	33.3	4	14.8	11	40.7	0	0
2.2.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con la implementación de barandas en pasillos y baños que les permitan alzarse y desplazarse en silla de ruedas.	5	18.5	10	37.0	3	11.1	8	29.6	1	3.7
2.3.	Usted considera que hay lavamanos con una altura adecuada que faciliten el acceso y la seguridad a personas con discapacidad	4	14.8	17	63.0	0	0	6	22.2	0	0
2.4.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con una amplitud de puertas y caminos para permitir el uso de sillas de ruedas.	3	11.1	11	40.7	2	7.4	11	40.7	0	0
2.5.	Usted considera que se facilitan a las personas con discapacidades visuales la apropiada señalización con letras grandes y ubicadas en lugares destacados.	4	14.8	16	59.3	4	14.8	3	11.1	0	0
2.6.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad con estacionamientos para personas con discapacidad.	3	11.1	11	40.7	2	7.4	9	33.3	2	7.4
2.7.	Usted considera que las instalaciones cuentan con suficientes botes para el depósito de desechos sólidos en toda la universidad.	3	11.1	5	18.5	4	14.8	14	48.1	2	7.4
2.8.	Usted considera que las instalaciones cuentan con botes de depósito de desechos sólidos con clasificación en dependencia del tipo. (papel, plástico, vidrio, orgánicos)	7	25.9	14	51.9	4	14.8	1	3.7	1	3.7

En la tabla 2 se muestra el número de personas y el porcentaje correspondiente que tienen cierto nivel de agrado según las afirmaciones, de las cuales prevaleció una percepción desfavorable. Dentro de los ítems valorados destacan el ítem 2.7. Afirmando que las instalaciones cuentan con suficientes botes para el depósito de desechos sólidos en toda la

universidad, el cual obtuvo una percepción del 55.5% favorable, por otra parte, el ítem 2.8. Afirma que las instalaciones cuentan con botes de depósito de desechos sólidos con clasificación en dependencia del tipo (papel, plástico, vidrio, orgánicos) el cual indica que el 77.8% tiene una percepción desfavorable ante dicha afirmación.

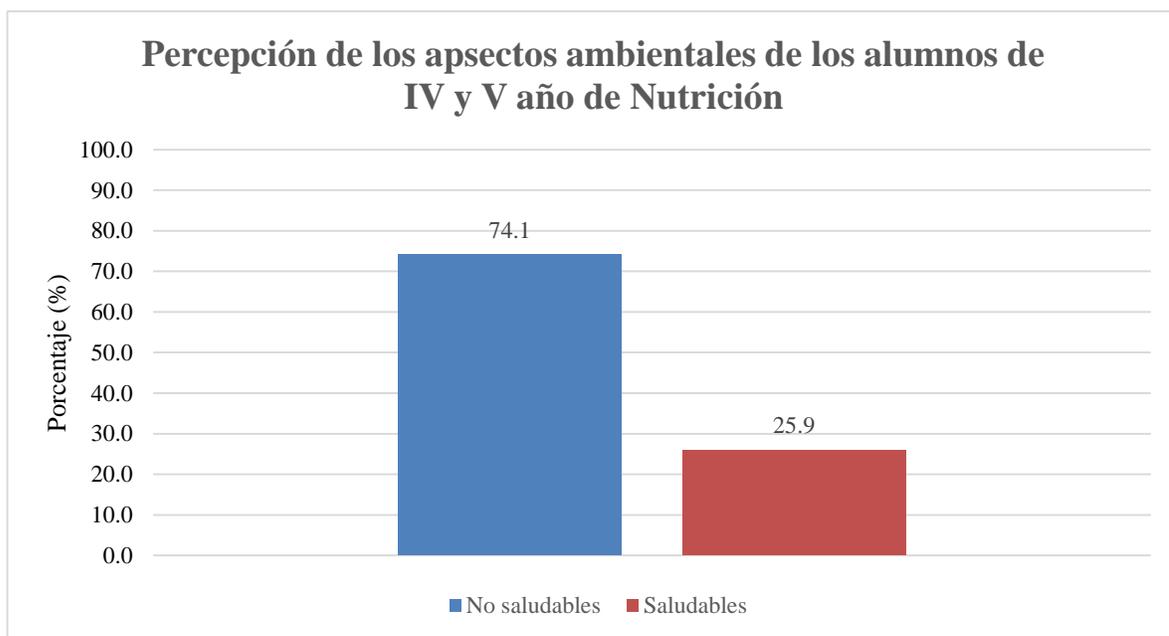


Figura 4: *Percepción de los aspectos ambientales de los estudiantes de IV y V año de Nutrición*

En la Figura 4 se presenta la percepción del aspecto ambiental en la sub división de saludable y no saludable en la cual 74.1 % de los estudiantes lo percibe como un aspecto No saludable, sin embargo, el 25.9% restante lo percibe como saludable.

Tabla 3: Percepción de la Alimentación en la UNAN Managua de los estudiantes de IV y V año de Nutrición

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		N°		2		3		4		5	
3.1.	Usted considera que la universidad cuenta con una oferta de alimentos saludables en los comedores.	8	29.6	11	40.7	4	14.8	4	14.8	0	0
3.2.	Usted considera que la universidad cuenta con una oferta de alimentos saludables en los quioscos.	9	33.3	15	55.6	2	7.4	1	3.7	0	0
3.3.	Usted considera que se dispone de agua potable en los comedores	3	11.1	5	18.5	5	18.5	13	48.1	1	3.7
3.4.	Usted considera que se dispone de agua potable en los quioscos.	5	18.5	8	29.6	8	29.6	5	18.5	1	3.7
3.5.	Usted considera que los comedores ofrecen diariamente variedad de ensaladas y verduras cocidas o al vapor.	8	29.6	14	51.9	3	11.1	2	7.4	0	0
3.6.	Usted considera que el menú incluye al menos en uno de sus platos hortalizas y verduras	1	3.7	13	48.1	7	25.9	5	18.5	1	3.7
3.7.	Usted considera que prefieren las preparaciones al horno, al vapor, hervidas, a la parrilla, a la plancha, en lugar de las frituras.	7	25.9	7	25.9	4	14.8	6	22.2	3	11.1
3.8.	Usted considera que ofrecen opciones de postre con frutas frescas.	6	22.2	16	59.3	3	11.1	1	3.7	1	3.7
3.9.	Usted considera que en los platos se incluye agua y opcionalmente bebidas sin azúcar o jugos naturales	8	29.6	12	44.4	2	7.4	4	14.8	1	3.7
3.10.	Usted considera que los comedores utilizan platos o vasos pequeños.	3	11.1	13	48.1	5	18.5	3	11.1	3	11.1
3.11.	Usted considera que los comedores colocan saleros en la mesa.	3	11.1	11	40.7	7	25.9	4	14.8	2	7.4
3.12.	Usted considera que las máquinas expendedoras cuentan con una oferta variada de alimentos saludables.	10	37.0	13	48.1	2	7.4	1	3.7	1	3.7
3.13.	Usted considera que las máquinas expendedoras cuentan con una oferta	10	37.0	11	40.7	5	18.5	0	0	1	3.7

	variada de alimentos saludables a costos accesibles.										
3.14.	Usted considera que se ofertan productos de excesivo contenido de sodio como meneítos, bebidas gaseosas, etc.	1	3.7	0	0	1	3.7	12	44.4	13	48.1
3.15.	Usted considera que se ofertan productos de excesivo contenido de grasas saturadas como meneítos, galletas, etc.	0	0	1	3.7	1	3.7	13	48.1	12	44.1
3.16.	Usted considera que se ofertan productos de excesivo densidad calórica como meneítos, galletas, bebidas, etc.	1	3.7	1	3.7	1	3.7	14	51.9	10	37.0
3.17.	Usted considera que la universidad realiza campañas de promoción de alimentación saludable.	3	11.1	6	22.2	5	18.5	11	40.7	2	7.4
3.18.	Usted considera que estas campañas de promoción de alimentación saludable son acuerdo a las necesidades y problemática de los estudiantes	2	7.4	7	25.9	7	25.9	9	33.3	2	7.4
3.19.	Usted considera las instalaciones en los comedores cuentan con carteles que motiven una alimentación saludable	6	22.2	15	55.6	2	7.4	1	3.7	3	11.1
3.20.	Usted considera las instalaciones en los comedores cuentan con carteles que motiven una al lavado correcto de manos.	6	22.2	13	48.1	0	0	5	18.5	3	11.1

En la tabla 3 se muestra el número de personas y el porcentaje correspondiente que tienen cierto nivel de agrado según las afirmaciones, de las cuales prevaleció una percepción en desacuerdo. Dentro de los ítems valorados destacan el ítem 3.14. donde el 96.3% se encuentran de acuerdo y totalmente de acuerdo, la cual afirma que se ofertan productos de excesivo contenido de sodio como meneítos, bebidas gaseosas, etc. Por otra parte en el ítem 3.2. el 88.9% tiene una percepción totalmente en desacuerdo y desacuerdo afirmando que la universidad cuenta con una oferta de alimentos saludables en los quioscos.

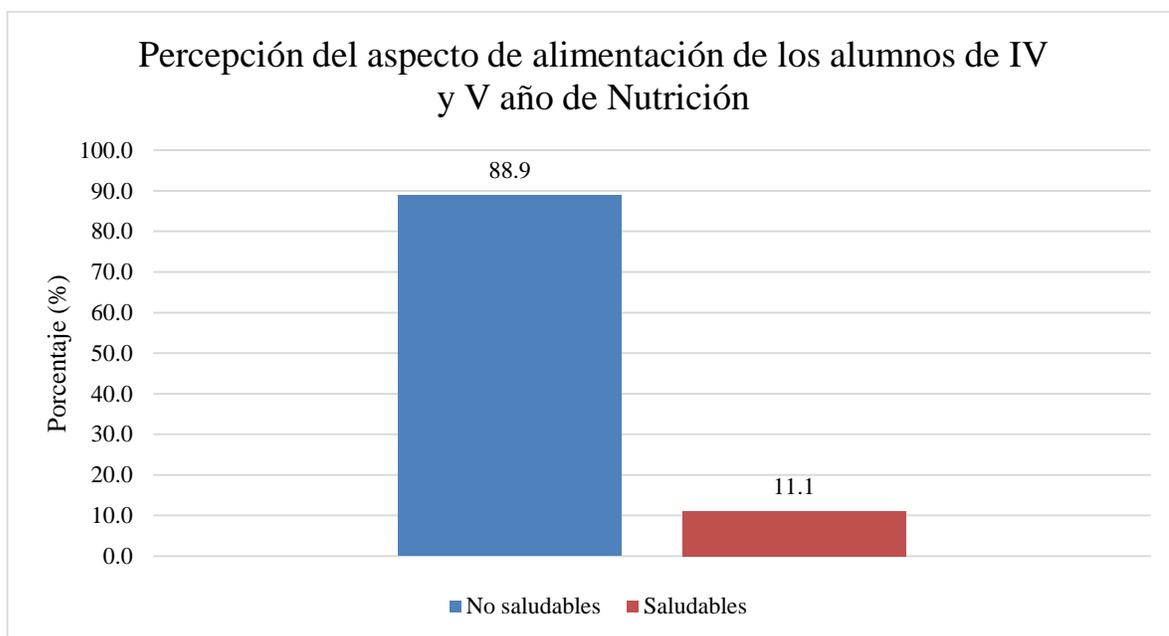


Figura 5: Percepción del aspecto de alimentación de los estudiantes de IV y V año de Nutrición

En la Figura 5 se presenta la percepción del aspecto de alimentación en la sub división de saludable y no saludable en la cual 88.9% de los estudiantes lo percibe como un aspecto No saludable, sin embargo, el 11.1% restante lo percibe como saludable.

Tabla 4: Percepción de la actividad física en la UNAN Managua

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		N°		2		3		4		5	
4.1.	Usted considera que se fomenta la importancia de la práctica frecuente de actividad física.	4	14.8	4	14.8	4	14.8	13	48.1	2	7.2
4.2.	Usted considera que la universidad cuenta con actividades que fomenten la actividad física.	3	11.1	3	11.1	3	11.1	16	59.3	2	7.4
4.3.	Usted considera que se cuenta con suficientes instalaciones y/o espacios universitarios habilitados para la práctica de actividad física.	4	14.8	2	7.4	2	7.4	15	55.6	4	14.8
4.4.	Usted considera que la universidad debería crear o implementar la infraestructura para la práctica de deporte.	0	0	0	0	1	3.7	16	59.3	10	37.0
4.5.	Usted considera que la universidad debería mejorar la infraestructura para la práctica de deporte	0	0	0	0	2	7.4	16	59.3	9	33.3
4.6.	Usted considera que la universidad debería incentivar la infraestructura existente.	0	0	0	0	3	11.1	14	51.9	10	37.0

4.7.	Usted considera que se impulsa el conocimiento de actividad física saludable.	2	7.4	7	25.9	4	14.8	10	37.0	4	14.8
4.8.	Usted considera que se debería aumentar la información de las áreas deportivas para su mayor uso.	0	0	0	0	2	7.4	16	59.3	9	33.3

En la tabla 4 se muestra el número de personas y el porcentaje correspondiente que tienen cierto nivel de agrado según las afirmaciones, de las cuales prevaleció una percepción favorable. Dentro de los ítems valorados destacan el ítem 4.4. Afirmando que el 96.3% está de acuerdo con que la universidad debería crear o implementar la infraestructura para la práctica de deporte, por otra parte, el ítem 4.7. Afirma que se impulsa el conocimiento de actividad física saludable el cual indica que tan solo el 33.3% tiene una percepción en desacuerdo ante dicha afirmación.

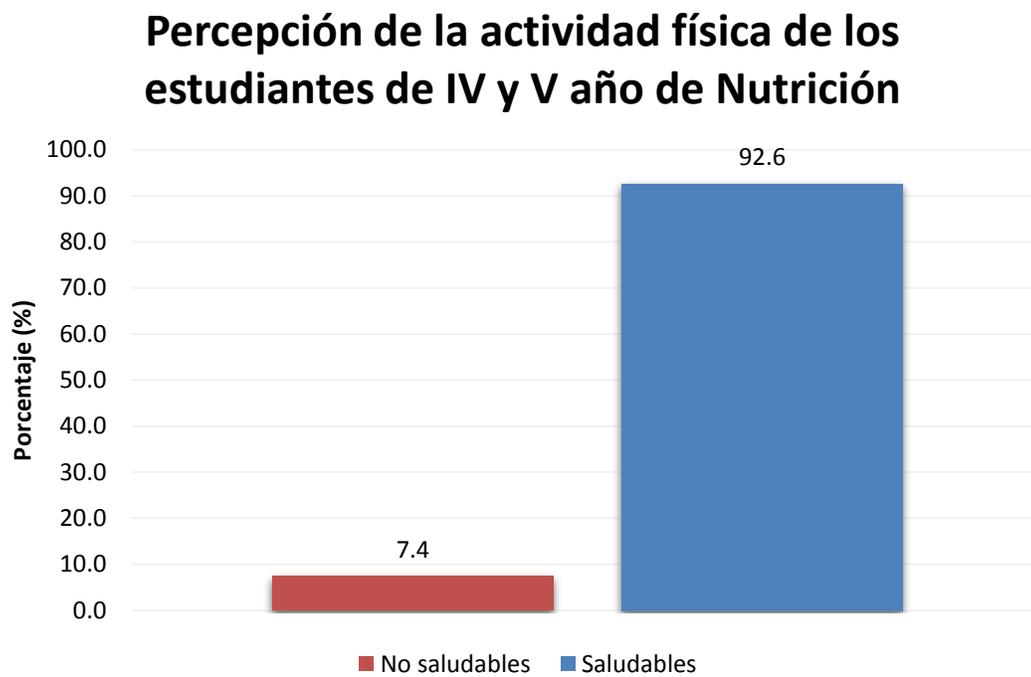


Figura 6: *Percepción de la actividad física de los estudiantes de IV y V año de Nutrición*

En la Figura 6 se presenta la percepción del aspecto de actividad física en la sub división de saludable y no saludable en la cual 7.4% de los estudiantes lo percibe como un aspecto No saludable, sin embargo, el 92.6% restante lo percibe como saludable.

Tabla 5: Percepción de la Prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco de la UNAN Managua en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo		En desacuerdo		Indiferente		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
		N°		N°		N°		N°		N°	
5.1.	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de bebidas alcohólicas.	5	18.5	12	44.4	3	11.1	5	18.5	2	7.4
5.2.	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de drogas.	3	11.1	11	40.7	5	18.5	6	22.2	2	7.4
5.3.	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de tabaco.	3	11.1	10	37.0	3	11.1	9	33.3	2	7.4
5.4.	Usted considera que se ofertan bebidas alcohólicas dentro del espacio universitario	7	25.9	13	48.1	3	11.1	4	14.8	0	0
5.5.	Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del humo de tabaco en la salud.	5	18.5	7	25.9	3	11.1	10	37.0	2	7.4
5.6.	Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de alcohol en la salud.	5	18.5	12	44.4	3	11.1	6	22.2	1	3.7
5.7.	Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de drogas en la salud.	5	18.5	10	37.0	4	14.8	6	22.2	2	7.4
5.8.	Usted considera que la universidad fomenta ambientes libres de humo de tabaco.	4	14.8	11	40.7	2	7.4	8	29.6	2	7.4
5.9.	Usted considera que la institución protege a los no fumadores.	4	14.8	11	40.7	8	29.6	3	11.1	1	3.7
5.10.	Usted considera que las instalaciones cuentan con señalizaciones donde se indique área libre tabaco.	4	14.8	6	22.2	7	25.9	8	29.6	2	7.4

En la tabla 5 se muestra el número de personas y el porcentaje correspondiente que tienen cierto nivel de agrado según las afirmaciones, de las cuales prevaleció la percepción en desacuerdo. Dentro de los ítems valorados destacan el ítem 5.5. afirma que el 44.4% está de acuerdo con que la universidad la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del humo de tabaco en la salud, por otra parte, el ítem 5.1. y 5.6. afirma que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de bebidas alcohólicas y la realización de campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de alcohol en la salud en las cuales el 62.9% tiene una percepción en desacuerdo ante dicha afirmación.

Percepción de la prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco de los estudiantes de IV y V año de Nutrición

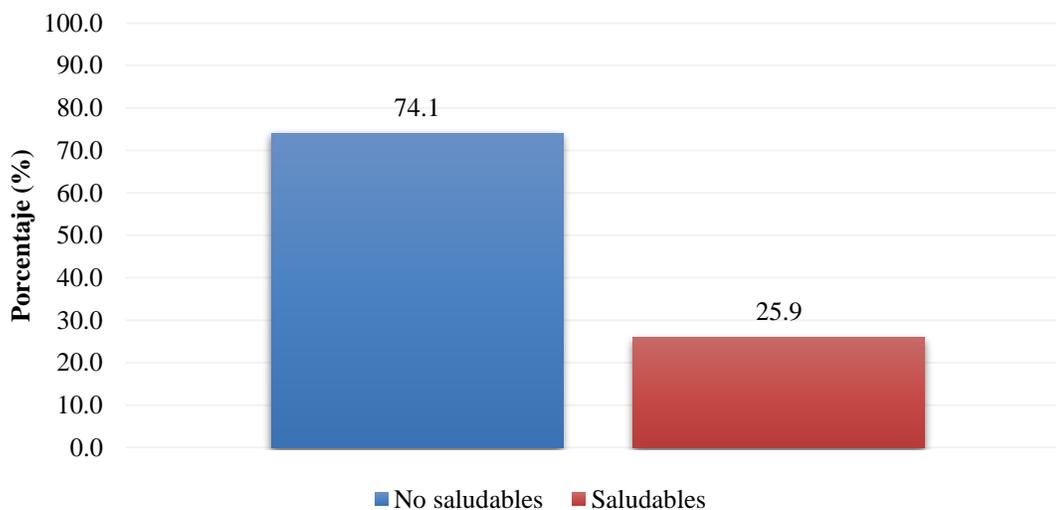


Figura 7: Percepción de la prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco de los estudiantes de IV y V año de Nutrición

En la figura 7 se presenta la percepción del aspecto de consumo de drogas, alcohol y tabaco en la sub división de saludable y no saludable en la cual 74.1% de los estudiantes lo percibe como un aspecto No saludable, sin embargo, el 25.9% restante lo percibe como saludable.

Percepción de los entornos saludables de los estudiantes de IV y V año.

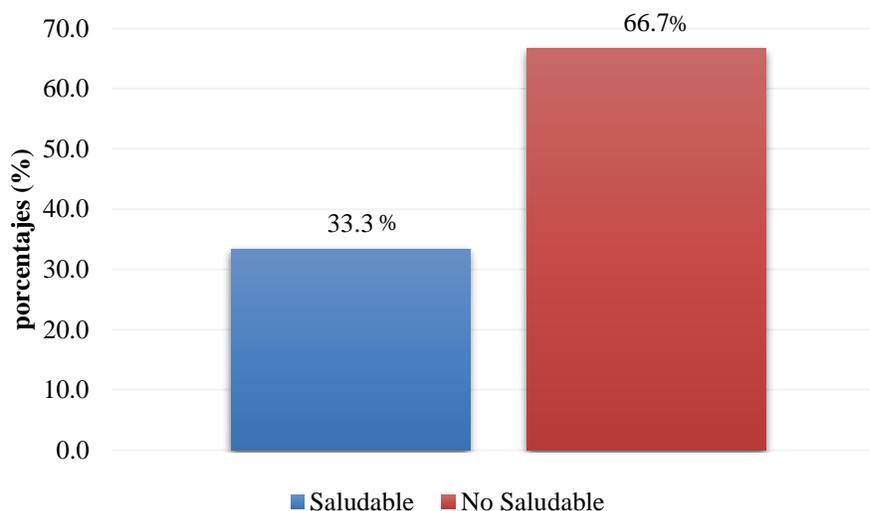


Figura 8: Percepción de los entornos saludables de los estudiantes de IV y V año.

La figura 8 representa la clasificación Saludable y No saludable para la cual se tomaron en cuenta la percepción de los 5 aspectos que conforman los entornos saludables en donde se muestra que de forma global los estudiantes refieren que únicamente el 33.3% de las percepciones fueron positivas, por el contrario el 66.7% de estudiantes refieren que perciben su entorno como No saludable.

Capítulo 5

9. Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos:

- ❖ En las características sociodemográficas de los estudiantes de IV y V de la carrera de Nutrición se reflejó el predominio del sexo femenino entre las edades de 21 a 30 años siendo una población adulta joven la cual en su mayoría es perteneciente al casco urbano.
- ❖ La percepción de los aspectos psicosociales de los estudiantes de IV y V de la carrera de Nutrición se determinó como saludable sin embargo refirieron presentar estrés.
- ❖ La percepción de los aspectos Ambientales de los estudiantes de IV y V de la carrera de Nutrición se determinó como No saludable puesto que los estudiantes consideran que el entorno debería tener un ambiente más inclusivo y apto para las personas con discapacidades motoras y/o visuales, de esta forma que se les permitan desplazarse y/o utilizar los baños públicos en las instalaciones universitarias.
- ❖ El aspecto Alimentación se determinó como No saludable ya que los estudiantes de IV y V de la carrera de Nutrición perciben que:
 - Hay una inadecuada oferta, composición de los platos (que integren todos los grupos de macronutrientes), preparación saludable (al vapor, al horno, a la parrilla, a la plancha, cocidos) y tamaño de las porciones de alimentos en comedores y quioscos.
 - Se requieren máquinas expendedoras con una oferta variada, saludable y a costos accesibles.
 - Son necesarias más campañas de promoción de alimentación saludable de acuerdo a las necesidades y problemáticas de los estudiantes.
 - Ausencia de carteles que motiven una alimentación saludable y un lavado correcto de manos.
 - Carencia de agua potable en los quioscos.
- ❖ La percepción del aspecto actividad física de los estudiantes de IV y V de la carrera de Nutrición se determinó como Saludable, sin embargo se percibió que:
 - El entorno necesita más instalaciones y/o espacios universitarios habilitados para la práctica de actividad física.
 - La universidad promueva más actividades que fomenten la actividad física.
 - Debe darse más importancia al conocimiento y práctica frecuente de actividad física.

- ❖ El aspecto Prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco se determinó como No saludable ya que los estudiantes de IV y V de la carrera de Nutrición perciben que:
 - Se necesita más promoción medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de drogas, bebidas alcohólicas y tabaco.
 - Se requiere más campañas donde se cree conciencia del impacto del consumo de drogas en la salud y alcohol.
 - Deben promoverse más los ambientes libre de humo de tabaco y medidas de protección a los no fumadores.
- ❖ La percepción de los entornos saludables de los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición se determinó como No Saludable.

10. Recomendaciones.

A la Universidad:

- ❖ Se recomienda realizar actividades recreativas para reducir el estrés potencializando el aumento de la actividad física
- ❖ Mejorar la infraestructura de la universidad donde permitan que personas con discapacidad motora puedan movilizarse con fácil acceso y seguridad de acuerdo a sus necesidades
- ❖ Colocar carteles en lugares visibles, con letra entendible y un tamaño adecuado para el público en general.
- ❖ Instalar botes de depósito de desechos sólidos con clasificación en dependencia del tipo de material.
- ❖ Establecer normas que promuevan la oferta de comidas variada y saludable, que cumplan con las propiedades organolépticas (olor, sabor, textura), con una porción adecuada para el grupo de persona destinada.
- ❖ Incluir agua y opcionalmente bebidas sin azúcar o jugos naturales en los comedores y quioscos.
- ❖ Evitar que se venda alimentos ricos en sodio y azúcar, tales como: chucherías, gaseosas, productos enlatados.
- ❖ Instar a los comedores y quioscos que motiven a través de carteles alusivos a un correcto lavado de manos.
- ❖ Promover medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de bebidas alcohólicas, tales como: evitar personas o lugares que hagan caer en la tentación de beber y crear conciencia del impacto del consumo del alcohol en la salud.
- ❖ Realizar campañas donde fomenten ambientes libres de humo de tabaco y la conciencia del impacto del tabaco y las drogas en la salud.

A los estudiantes:

- ❖ Participar en las distintas actividades que realiza la universidad para promover la actividad física y alimentación saludable.
- ❖ Preferir las comidas con preparaciones al horno, vapor, cocidas.
- ❖ Consumir preferiblemente las comidas con aguas o jugos naturales.
- ❖ Evitar consumir productos con una carga de azúcar y sodio alta, como lo son los industrializados.
- ❖ Evitar el consumo nocivo de alcohol, droga y tabaco; adentro y afuera de la universidad.

11. Bibliografía

Barquero, R., & Enith, C. (julio-diciembre, 2010,). Propuesta organizacional del área de recreación para la Universidad Estatal a Distancia. *Revista Educación*, 197-230.

Arroyo, R. (7 de Octubre de 2009). Obtenido de Paho:

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2012/2009-ArroyoRice-MiradaMovimientoUPSenAmericas.pdf>

Banco Central de Nicaragua. (2017). Obtenido de Nicaragua en Cifras:

https://www.bcn.gob.ni/publicaciones/periodicidad/anual/nicaragua_cifras/nicaragua_cifras.pdf

Bastías Arriagada , E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (agosto de 2014). *scielo*. Obtenido de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532014000200010&script=sci_arttext&tlng=e

Bastias Arriagada, E. M., & Stiepovich Bertoni, J. (2014). *Scielo*. Obtenido de

https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-95532014000200010&script=sci_arttext&tlng=e

Bembire, C. (Julio de 2009). *Definición ABC*. Obtenido de

<https://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>

Cabieses, B., Muñoz, M., Zuzulich, S., & Contreras, A. (2008). Cómo implementar la nueva ley chilena antitabaco al interior. *Rev Panam Salud Publica*.

Cerrato, M. d. (enero de 2009). Obtenido de

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_14/MARIA%2520DEL%2520MAR_REY_2.pdf&ved=2ahUKEwjn3sDTnoboAhWyneAKHW-0AgsQFjAAegQIBBAB&usg=AOvVaw2yHa458Xs-d2EtvVs

- Coelho, F. (30 de Mayo de 2019). *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.significados.com/cooperacion/consultado>
- CONASA. (2015). Obtenido de Lineamiento Nacional de Entornos: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SA/estrategia-entorno-educativo-2019.pdf>
- ConceptoDefinición. (17 de Julio de 2019). *ConceptoDefinición*. Obtenido de <https://conceptodefinicion.de/innovacion/>
- EcuRed. (9 de abril de 2012). Obtenido de <https://www.ecured.cu/Prevenci%C3%B3nEducativa>, I. p. (s.f.). Obtenido de <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.oei.es/historico/idie/modulo3.pdf&ved=2ahUKEwixvIqLq4boAhXkmeAKHXUXBmEQFjACegQIBBAB&usg=AOvVaw2eX-SLkH6ehwMS7NK0K0PY>
- El Nuevo Diario . (2018). *El Nuevo Diario* . Obtenido de <https://www.elnuevodiario.com.ni/nacionales/455442-universitarios-vulnerables-enfermedades-cronicas/>
- Francisco, L. S. (2005). Lo psicosocial en contextos educativos: consideraciones conceptuales y empiricas a partir de una experiencia en liceos de alta vulnerabilidad. *Revista de Filosofia y Psicologia Limite*, 51-104.
- García, E. (2018). *scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2070-81572018000100019
- García, E. D. (30 de Junio de 2017). *Scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2070-81572018000100019

García, K. (10 de febrero de 2018). Universitarios vulnerables ante enfermedades crónicas.

El Nuevo Diario.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill Education.

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. México: McGraw Hill.

Instituto Andaluz de la Mujer. (4 de enero de 2012). *La igualdad entre mujeres y hombres en la universidades a partir del diagnóstico y los planes de igualdad*. Obtenido de https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://web.ua.es/es/unidad-igualdad/documentos/recursos/guia/guia-igualdad-universidades-iam.pdf&ved=2ahUKEwjcgKg74PoAhXSnuAKHZhrBXMQFjACegQIBRAB&usg=AOvVaw096zCOI-db_hNihBb-Jhi9b

Juarez, R., & Orlando, A. (2014). Obtenido de Factores de riesgo para el consumo de tabaco en una población de adolescentes escolarizados: http://sisbib.unmsm.edu.pe/BibVirtualData/Tesis/Salud/Rabines_J_A/CAP%C3%84DTULO1-introduccion.pdf

Lange Iltá, Vio Fernando. (Agosto de 2006). Obtenido de OMS.

Medline Plus. (s.f). Obtenido de Medline Plus:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Ministerio de Salud del gobierno Argentina. (22 de Noviembre de 2012). Obtenido de msal:

www.msal.gov.ar

MINSA. (2018). *MINSA*. Obtenido de <http://mapasalud.minsa.gob.ni/>

- MINSA. (2018). *MINSA*. Obtenido de <http://mapasalud.minsa.gob.ni/mapa-de-padecimientos-de-salud-silais-managua/>
- MINSA Argentina. (2012). *Manual de Univeridades Saludables*. Buenos Aires.
- Moyano, M. d. (2010). La comunicación universitaria. *Revista de comunicación y nuevas tecnologías*, 90-124.
- Nueva ISO. (23 de Abril de 2018). Obtenido de Nueva ISO 14001: <https://www.nueva-iso-14001.com/2018/04/que-son-los-aspectos-ambientales/>
- Núñez Redonet, L. (s.f.). Obtenido de <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/pdvedado/prescolar.pdf>
- OMS. (2011). *Guia para la calidad del agua de consumo humano: cuarta edición que incorpora la primera adenda*. Ginebra: <https://apps.who.int/iris/>.
- OMS. (31 de Agosto de 2018). Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (23 de Febrero de 2018). *Organizacion mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (26 de julio de 2019). Obtenido de Organizacion Mundial de la Salud.
- OMS. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/gender/es/>
- OPS. (s.f.). Obtenido de Organizacion Panamericamericana de la Salud: https://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=272:entornos-saludables-cartilla-de-los-ninos-y-de-las-ninas&Itemid=361
- Oviedo, G. L. (Agosto de 2004). Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200010

PRONicaragua. (2017).

RAE. (s.f.). Obtenido de RAE:

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://dle.rae.es/sexo&ved=2ahUKEwjw2MaPiIToAhXhY98KHcK1BgcQFjAAegQIAhAB&usg=AOvVaw3h-VEdrvgsTvxQFGIEJSh7>

Rischmagui, G. (marzo de 2017). Obtenido de Manual para el manejo de Desechos Sólidos:

https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.ndf.fi/sites/ndf.fi/files/attach/05._manual_desechos_solidos.pdf&ved=2ahUKEwjvgJ2Bh4ToAhVSneAKHWb4BG4QFjADegQIChAB&usg=AOvVaw1oj-OaW-S0J8I4K02Y8t4i

Scielo. (abril de 2004). *Alimentación Saludable*. Obtenido de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012

UNAN. (2019). *Informe de Gestión*. Universitaria UNAN Managua.

Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua. (junio, 2019). *Informe de gestión 2018*. Managua: Editorial Universitaria UNAN-MANAGUA.

12. Anexos

12.1. HOJA CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTE DE INVESTIGACION.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

UNAN-MANAGUA

INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD (I.P.S)

“Dr. LUIS FELIPE MONCADA”

FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA



Tema de investigación:

Percepción de los entornos saludables en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición perteneciente del Instituto Politécnico de la Salud- UNAN Managua, febrero 2020.

Propósito del Estudio:

Evaluación de la percepción de los entornos saludables en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición perteneciente del Instituto Politécnico de la Salud- UNAN Managua, febrero 2020.

Quienes participaran:

Participaran en este estudio los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición perteneciente del Instituto Politécnico de la Salud- UNAN Managua.

En qué consiste la Participación:

En la recopilación de información utilizando encuestas los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición perteneciente del Instituto Politécnico de la Salud- UNAN Managua, se evaluará la percepción de los entornos saludables (aspectos psicosociales, aspectos ambientales, alimentación, actividad física y consumo de alcohol, drogas y tabaco) de los 40 estudiantes.

Confidencialidad:

Se les informará a todos los participantes de este estudio que toda información es confidencial, con propósitos exclusivamente académicos y que será utilizado solamente por la investigadora, las notas y todas las actividades realizadas serán sumamente individuales.

Beneficios:

Es de suma importancia su participación ya que este estudio ayudará a contribuir al mejoramiento del entorno saludable dentro de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua.

Riesgos:

Durante la realización de la encuesta si usted se siente incómodo/a no está en obligación de participar en este estudio, se respetará su decisión y no se le obligará a nada que no se ha de su completo agrado.

Retiro voluntario:

La participación de este estudio es completamente su decisión. Usted decide si participará en la encuesta realizada. Acepto su decisión de lo contrario si en determinado momento decide retirarse, tiene el derecho de hacerlo, aunque haya firmado, no existe compromiso alguno.

A quién contactar:

Si tiene alguna pregunta y sugerencia sobre esta actividad puede comunicarse con la investigadora Ada Valeria Silva Suárez con número de celular 85508263, con la investigadora Connie Valverde Ramírez con número de celular 87675998 o con la investigadora Luz Eneyda Ramírez Andino con número de celular 82051596.

He leído este consentimiento y entendida la explicación anotada anteriormente acepto voluntariamente la participación, no tengo duda de los antes mencionado.

_____	_____
Firma del participante	Número de contacto
_____	_____
Fecha	Firma del investigador



12.2. Instrumento

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA
UNAN-MANAGUA
INSTITUTO POLITECNICO DE LA SALUD (I.P.S)
“Dr. LUIS FELIPE MONCADA”**

Estimados participantes, la presente encuesta corresponde con el estudio “Percepción de los entornos saludables en los estudiantes de IV y V año de la carrera de Nutrición perteneciente del Instituto Politécnico de la Salud- UNAN Managua, febrero 2020” con el objetivo de evaluar se percepción acerca de los entornos saludables de la UNAN-Managua.

1. Aspectos socio demográficos.

1.1. Nombre y Apellidos del encuestado:

1.2. Edad:

1.3. Sexo:

Femenino

Masculino

1.4. Procedencia:

Urbana:

Rural:

2. Percepción de los entornos universitarios.

2.1 Aspectos Psicosociales.

En el siguiente cuadro se le presentan algunas aseveraciones sobre su percepción acerca de Aspectos Psicosociales, indique su grado de acuerdo en cada una de ellas. (Solo puede marcar una opción por fila).

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
2.1.	Usted considera que el entorno universitario es cálido y amistoso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.2.	Usted considera que se promueve más la cooperación que la competencia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.3.	Usted considera que se promueve un estilo de comunicación abierta y directa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.4.	Usted considera que son importantes las oportunidades para la innovación y recreación como parques, gimnasios u otros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.5.	Usted considera que se promueve la igualdad de oportunidades dentro de la institución.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2.6.	Usted considera que se evita el acoso dentro de la institución.	<input type="radio"/>				
2.7.	Usted considera que se evita la violencia dentro de la institución.	<input type="radio"/>				
2.8.	Usted considera que se contribuye a generar ambientes que influyen positivamente en la salud mental de la comunidad universitaria	<input type="radio"/>				
2.9.	Usted considera que los estudiantes universitarios se encuentran libre de estrés	<input type="radio"/>				

3. Aspectos Ambientales.

En el siguiente cuadro se le presentan algunas aseveraciones sobre su percepción acerca aspectos Ambientales, indique su grado de acuerdo en cada una de ellas. (Solo puede marcar una opción por fila.

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
3.1.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con la implementación de pasamanos en escaleras, pisos antideslizantes, mobiliario ergonómico, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.2.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con la implementación de barandas en pasillos y baños que les permitan alzarse y desplazarse en silla de ruedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.3.	Usted considera que hay lavamanos con una altura adecuada que faciliten el acceso y la seguridad a personas con discapacidad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.4.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad a personas con discapacidad con una amplitud de puertas y caminos para permitir el uso de sillas de ruedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.5.	Usted considera que se facilitan a las personas con discapacidades visuales la apropiada señalización con letras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	grandes y ubicadas en lugares destacados.					
3.6.	Usted considera que se facilita el acceso y la seguridad con estacionamientos para personas con discapacidad.	<input type="radio"/>				
3.7.	Usted considera que las instalaciones cuentan con suficientes botes para el depósito de desechos sólidos en toda la universidad.	<input type="radio"/>				
3.8.	Usted considera que las instalaciones cuentan con botes de depósito de desechos sólidos con clasificación en dependencia del tipo. (papel, plástico, vidrio, orgánicos)	<input type="radio"/>				

4. Alimentación.

En el siguiente cuadro se le presentan algunas aseveraciones sobre su percepción acerca Alimentación, indique su grado de acuerdo en cada una de ellas. (Solo puede marcar una opción por fila).

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
4.1.	Usted considera que la universidad cuenta con una oferta de alimentos saludables en los comedores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.2.	Usted considera que la universidad cuenta con una oferta de alimentos saludables en los quioscos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.3.	Usted considera que se dispone de agua potable en los comedores	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.4.	Usted considera que se dispone de agua potable en los quioscos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.5.	Usted considera que los comedores ofrecen diariamente variedad de ensaladas y verduras cocidas o al vapor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.6.	Usted considera que el menú incluye al menos en uno de sus platos hortalizas y verduras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4.7.	Usted considera que prefieren las preparaciones al horno, al vapor, hervidas, a la parrilla, a la plancha, en lugar de las frituras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4.8.	Usted considera que ofrecen opciones de postre con frutas frescas.	<input type="radio"/>				
4.9.	Usted considera que en los platos se incluye agua y opcionalmente bebidas sin azúcar o jugos naturales	<input type="radio"/>				
4.10.	Usted considera que los comedores utilizan platos o vasos pequeños.	<input type="radio"/>				
4.11.	Usted considera que los comedores colocan saleros en la mesa.	<input type="radio"/>				
4.12.	Usted considera que las máquinas expendedoras cuentan con una oferta variada de alimentos saludables.	<input type="radio"/>				
4.13.	Usted considera que Usted considera que las máquinas expendedoras cuentan con una oferta variada de alimentos saludables a costos accesibles.	<input type="radio"/>				
4.14.	Usted considera que se ofertan productos de excesivo contenido de sodio como moneitos, bebidas gaseosas, etc.	<input type="radio"/>				
4.15.	Usted considera que se ofertan productos de excesivo contenido de grasas saturadas como moneitos, galletas, etc.	<input type="radio"/>				
4.16.	Usted considera que se ofertan productos de excesivo densidad calórica como moneitos, galletas, bebidas, etc.	<input type="radio"/>				
4.17.	Usted considera que la universidad realiza campañas de promoción de alimentación saludable.	<input type="radio"/>				
4.18.	Usted considera que estas campañas de promoción de alimentación saludable son acuerdo a las necesidades y problemática de los estudiantes	<input type="radio"/>				
4.19.	Usted considera las instalaciones en los comedores cuentan con carteles que motiven una alimentación saludable	<input type="radio"/>				
4.20.	Usted considera las instalaciones en los comedores cuentan con carteles que motiven una al lavado correcto de manos.	<input type="radio"/>				

5. Actividad Física.

En el siguiente cuadro se le presentan algunas aseveraciones sobre su percepción acerca de actividad física, indique su grado de acuerdo en cada una de ellas. (Solo puede marcar una opción por fila)

N°	Ítems	<i>Totalmente en desacuerdo</i>	<i>En desacuerdo</i>	<i>Indiferente</i>	<i>De acuerdo</i>	<i>Totalmente de acuerdo</i>
		1	2	3	4	5
5.1.	Usted considera que se fomenta la importancia de la práctica frecuente de actividad física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.2.	Usted considera que la universidad cuenta con actividades que fomenten la actividad física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.3.	Usted considera que se cuenta con suficientes instalaciones y/o espacios universitarios habilitados para la práctica de actividad física.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.4.	Usted considera que la universidad debería crear o implementar la infraestructura para la práctica de deporte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.5.	Usted considera que la universidad debería mejorar infraestructura para la práctica de deporte e incentivar la infraestructura existente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.6.	Usted considera que la universidad debería incentivar la infraestructura existente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.7.	Usted considera que se impulsa el conocimiento de actividad física saludable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5.8.	Usted considera que debería aumentar la información de las áreas deportivas para su mayor uso.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco.

En el siguiente cuadro se le presentan algunas aseveraciones sobre su percepción acerca Prevención del consumo de drogas, alcohol y tabaco, indique su grado de acuerdo en cada una de ellas. (Solo puede marcar una opción por fila)

N°	Ítems	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
		1	2	3	4	5
6.1.	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de bebidas alcohólicas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.2.	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de drogas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.3.	Usted considera que en la universidad se promueve medidas tendientes a disminuir la tolerancia social frente al uso nocivo de tabaco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.4.	Usted considera que se ofertan bebidas alcohólicas dentro del espacio universitario	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.5.	Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del humo de tabaco en la salud.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.6.	Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de alcohol en la salud.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.7.	Usted considera que la universidad realiza campañas donde se crea conciencia del impacto del consumo de drogas en la salud.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.8.	Usted considera que la universidad fomenta ambientes libres de humo de tabaco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.9.	Usted considera que la institución protege a los no fumadores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6.10.	Usted considera que las instalaciones cuentan con señalizaciones donde se indique área libre tabaco.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¡Muchas gracias por su información!