

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**T E S I S**

**Efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.**

**Para optar el título profesional de:**

**Licenciada(o) en Enfermería**

**Autores:**

**Bach. Josue Galindo PUCHOC VALENTIN**

**Bach. Karen Nataly RUBIN ARCE**

**Asesor:**

**Dr. Javier SOLIS CONDOR**

**Cerro de Pasco - Perú – 2024**

**UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**T E S I S**

**Efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.**

**Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:**

---

Dr. Johnny Walter CARBAJAL JIMÉNEZ

PRESIDENTE

---

Mg. Flor Marlene SACHUN GARCIA

MIEMBRO

---

Mg. Samuel Eusebio ROJAS CHIPANA

MIEMBRO



**Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**  
**Unidad de Investigación**

---

**INFORME DE ORIGINALIDAD N° 095-2024**

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:  
**Josue Galindo PUCHOC VALENTIN**  
**Karen Nataly RUBIN ARCE**  
Escuela de Formación Profesional  
**ENFERMERIA**

Tesis  
***“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA  
MOTIVACIONAL EN EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL  
TARMA 2024”***

Asesor:  
**Dr. Javier SOLIS CONDOR**

**Índice de Similitud: 28%**

Calificativo  
**APROBADO**

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 15 de octubre del 2024.



Firmado digitalmente por PAITA  
HUATA Elsa Lourdes FAU  
20154800046 soft  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 15.10.2024 08:16:31 -05:00

**Dra. Elsa Lourdes PAITA HUATA**  
Directora de la Unidad de Investigación  
Facultad de Ciencias de la Salud

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado primeramente a dios por brindarnos salud y bienestar en toda la etapa de formación universitaria, llevándome por el camino correcto y ser fortaleza en momentos de debilidad logrando culminar una de las mejores etapas de nuestra vida profesional.

A mis padres por forma parte del proceso desde el inicio, su apoyo, confianza, su esfuerzo, sus palabras de ánimo, en toda mi etapa universitaria.

A los docentes que compartieron su sabiduría, conocimiento, valores facilitándonos el trabajo de aprendizaje que a su vez potenciaron nuestras habilidades inspirándonos a buscar el mejoramiento personal.

PUCHOC VALENTIN Josue Galindo

RUBIN ARCE Karen Nataly.

## **AGRADECIMIENTO**

A dios por permitirme trabajar con futuros profesionales de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, ejecutar este proyecto de investigación en este grupo humano fue de gran bendición y por la oportunidad.

A mi asesor el Dr. JAVIER SOLIS CONDOR por su sabiduría, conocimiento, y calidad de persona que sirvieron de guía para la elaboración del presente proyecto de investigación y ser parte del equipo de trabajo, siendo ejemplo a seguir en esta infravalorada profesión.

Agradecer a los libros del Dr. Isaac Córdova Baldeón “El proyecto de investigación”, “instrumentos de investigación” y “el informe de investigación” que fueron manuales importantes para esta investigación.

A mis padres por el esfuerzo que día a día que logran realizar para así apoyarme en este camino del conocimiento de manera incondicional en este camino muy largo y ser partícipes de mi formación desde muy pequeño.

PUCHOC VALENTIN Josue Galindo.

RUBIN ARCE Karen Nataly.

## RESUMEN

La actividad física permite mantener un estado de bienestar completo gracias a la diversidad de actividades físicas que se pueden realizar, el objetivo de esta investigación es Conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. El estudio es de tipo experimental, prospectivo, longitudinal, analítico; el nivel de la investigación es aplicativo; el diseño es cuasi experimental con dos observaciones pre test y post test de un mismo grupo experimental. La población es de 60 alumnos de facultad de enfermería y la muestra fue seleccionada a través de un muestreo no probabilístico intencional constituido por 30 alumnos. La recolección de datos fue mediante una lista de cotejo lo cual se usó 2 cuestionarios. La prueba de confiabilidad fue alfa de Cronbach de 0.96 considerando muy alta. Los resultados evidencian que tras la aplicación del pre test, los estudiantes de enfermería en un % () no logran un nivel alto de bienestar; posterior al desarrollo del programa de actividad física motivacional se evidencia en el post test que un % () logran un nivel alto de bienestar. Se concluye que el programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” influye de manera efectiva en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

**Palabras claves:** Actividad física, programa “universitarios activos para un mundo más sano”, bienestar.

## ABSTRACT

Physical activity allows you to maintain a state of complete well-being thanks to the diversity of physical activities that can be performed. The objective of this research is to know the effectiveness of the motivational physical activity program on the well-being of nursing students at the Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – subsidiary Tarma 2024. The study is experimental, prospective, longitudinal, analytical; the level of research is applicational; The design is quasi-experimental with two pre-test and post-test observations of the same experimental group. The population is 60 nursing school students and the sample was selected through intentional non-probabilistic sampling consisting of 30 students. Data collection was through a checklist which used 2 questionnaires. The reliability test was Cronbach's alpha of 0.96, considered very high. The results show that after the application of the pre-test, nursing students in % ( ) do not achieve a high level of well-being; After the development of the motivational physical activity program, it is evident in the post test that % ( ) achieve a high level of well-being. It is concluded that the motivational physical activity program “active university students for a healthier world” effectively influences the well-being of nursing students at the Daniel Alcides Carrión National University – Tarma branch.

**Keywords:** Physical activity, “active university students for a healthier world” program, well-being.

## INTRODUCCIÓN

La actividad física y bienestar explica la importancia y los beneficios del ejercicio físico, así como también los beneficios para el bienestar físico mental y social que aportan a las personas para llevar una buena calidad de vida. Desde los últimos años del siglo XX, “el mundo ha experimentado una serie de cambios importantes caracterizados por profundos cambios económicos, sociales y culturales. Una cuarta parte de los adultos en todo el mundo son físicamente inactivos”, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que el riesgo global de muerte ha aumentado entre un 20% y 30% a nivel mundial (1). En algunos países, las tasas de inactividad pueden llegar al 70% debido a cambios en los patrones de transporte, un mayor uso de la tecnología y urbanización.

El ministerio de salud informa que la actividad física entre los peruanos es inferior 12% y que en promedio, uno de cada dos peruanos no hace ejercicio. Y según información sobre la práctica de actividad física entre la población peruana, parece que no más del 10% practican actividad física que benefician la salud.

La actividad física es importante ya que brinda beneficios para la salud en general, al tener una práctica constante de actividad física nos desconectamos de los problemas personales, solo sentimos y expresamos una sensación de satisfacción produciendo y liberando una proteína esencial (BDNF) FACTOR NEUROTROFICO DERIVADO DEL CEREBRO, es una proteína endógena de mayor importancia en el control de la supervivencia, crecimiento y diferenciación de determinadas poblaciones neuronales tanto en el sistema nervioso periférico como en el sistema nervioso central, generando dopamina endógena, previene el envejecimiento, previene problemas de salud mental, baja la inflamación, actúa como un depresivo natural como sustrato natural del estrés.

Para establecer un objetivo de actividad física y bienestar es importante tener en cuenta varios factores. Primero, debemos considerar nuestras necesidades y capacidades individuales. Por ejemplo, si somos principiantes en el ejercicio, puede ser

más adecuado establecer un objetivo realista y gradual. Además es esencial definir qué aspectos de bienestar nos gustaría mejorar con la actividad física, podemos querer aumentar nuestra resistencia cardiovascular, fortalecer nuestros músculos, perder peso o simplemente mejorar nuestra salud en general, podemos establecer un objetivo concreto y medible para realizar ejercicio durante al menos 30 minutos todos los días de la semana o intercalado.

Es útil establecer un plan de acción donde podamos decidir qué tipo de ejercicio vamos a realizar, como y cuando lo vamos a hacer, la constancia y la disciplina son fundamentales para alcanzar el éxito en las dos variables que son actividad física y bienestar.

El objetivo de esta investigación es conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

El contenido de la tesis está organizado en:

CAPITULO I: identificación y determinación del problema, delimitación de la investigación, problema de investigación, objetivo general y específico, justificación y limitación de la investigación.

CAPITULO II: Marco teórico, antecedentes, bases teóricas – científica, definición de términos básicos, formulación de hipótesis, identificación de variables y definición operacional de variables e indicadores.

CAPITULO III: Metodología y técnica de investigación, tipo, método y diseño de la investigación, población y muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, selección, validación y confiabilidad de los instrumentos, técnicas de procesamiento y análisis de datos, tratamiento estadístico y orientación ética, filosófica y epistémica.

CAPITULO IV: Resultados y discusión de la investigación, descripción del trabajo de campo, presentación, análisis e interpretación de resultados, prueba de hipótesis y discusión de resultados.

Dejo en consideración de los miembros del jurado evaluar el presente estudio de investigación producto de mi esfuerzo y dedicación por el bienestar de los estudiantes universitarios.

## ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	
ABSTRACT	
INTRODUCCIÓN	
ÍNDICE	

### CAPITULO I

#### PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. Identificación y determinación del problema .....	1
1.2. Delimitación del problema.....	3
1.3. Formulación del problema.....	4
1.3.1. Problema general .....	4
1.3.2. Problemas específicos.....	4
1.4. Formulación de objetivos. ....	5
1.4.1. Objetivo general.....	5
1.4.2. Objetivos específicos.....	5
1.5. Justificación de la investigación. ....	6
1.6. Limitación de la investigación. ....	7

### CAPITULO II

#### MARCO TEORICO

2.1. Antecedentes de estudio .....	9
2.2. Bases teórica - científica.....	13
2.3. Definición de los términos básicos.....	74
2.4. Formulación de la hipótesis. ....	74
2.4.1. Hipótesis general .....	74
2.4.2. Hipótesis específicos.....	75
2.5. Identificación de la variable.....	76

2.6. Definición operacional de variables e indicadores.....	77
---	----

### **CAPITULO III**

#### **METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION**

3.1. Tipo de Investigación .....	81
3.2. Nivel de investigación. ....	81
3.3. Métodos de investigación.....	81
3.4. Diseño de investigación. ....	82
3.5. Población y muestra. ....	82
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	83
3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación .....	83
3.8. Técnicas de procedimiento y análisis de datos. ....	84
3.9. Tratamiento Estadístico. ....	84
3.10. Orientación ética filosófica y epistémica.....	84

### **CAPITULO IV**

#### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

4.1. Descripción del trabajo de campo .....	86
4.2. Presentación análisis e interpretación de resultados.....	87
4.3. Prueba de hipótesis. ....	99
4.4. Discusión de resultados.....	104

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ANEXOS:

## ÍNDICE DE TABLA

<b>Tabla 1:</b> Resultado del pre test y post en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.	88
<b>Tabla 2:</b> Resultado del pre test en el desarrollo de la actividad física y bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.	90
<b>Tabla 3:</b> Efectividad del programa en su dimensión IMC en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.	92
<b>Tabla 4:</b> Efectividad del programa en su dimensión actividad física vigorosa en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.	94
<b>Tabla 5:</b> Efectividad del programa en su dimensión actividad física MODERADA en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024	96
<b>Tabla 6:</b> Resultado del post test en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.	98

## ÍNDICE DE GRÁFICO

<b>Gráfico 1:</b> Resultado del pre test y post en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.	89
<b>Gráfico 2:</b> Resultado del pre test en el desarrollo de la actividad física y bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma. ....	90
<b>Gráfico 3:</b> Efectividad del programa en su dimensión IMC en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. ....	93
<b>Gráfico 4:</b> Efectividad del programa en su dimensión actividad física vigorosa en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. ....	95
<b>Gráfico 5:</b> Efectividad del programa en su dimensión actividad física MODERADA en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024 .....	97
<b>Gráfico 6:</b> Resultado del post test en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.....	98

## **CAPITULO I**

### **PROBLEMA DE INVESTIGACION**

#### **1.1. Identificación y determinación del problema**

La actividad física y bienestar explica la importancia y los beneficios, así como para el bienestar físico, mental y social que aportan a las personas llevar una buena calidad de vida. Este tema es de mucha importancia debido a que la actividad física y bienestar son esenciales para mantener la salud fisiológica, psicológica y social, ya que nos ayudan a prolongar la esperanza de vida del ser humano. La enfermería es una profesión de carácter humanista que responde a las necesidades de salud como un ser unitario.

Desde los últimos años del siglo XX, “el mundo ha experimentado una serie de cambios importantes caracterizados por profundos cambios económicos, sociales y culturales. Una cuarta parte de los adultos en todo el mundo son físicamente inactivos”, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que el riesgo global de muerte ha aumentado entre un 20% y 30% a nivel mundial (1).

Hoy en día, en todo el mundo, uno de cada cuatro adultos y tres de cada cuatro adolescentes (de 11 a 17 años) no cumplen las recomendaciones mundiales relativas a la actividad física establecidas por la OMS. A medida que los países se desarrollen económicamente, aumentara la inactividad. En

algunos países, las tasas de inactividad pueden llegar al 70% debido a cambios en los patrones de transporte, un mayor uso de la tecnología y urbanización.

El ministerio de salud informa que la actividad física entre los peruanos es inferior 12% y que en promedio, uno de cada dos peruanos no hace ejercicio. Y según información sobre la práctica de actividad física entre la población peruana, parece que no más del 10% practican actividad física que benefician la salud. De igual manera en 2010 el instituto de investigación nutricional (IIN), realizó en 80 colegios de lima, concluyendo que a diferencia de la ingesta de alimentos, la falta de actividad física es el factor determinante en el problema de la obesidad y el sobrepeso, cabe señalar que los centros educativos son entornos apropiados y beneficiosos para la promoción de la actividad física y la salud.

Según la organización mundial de la salud (OMS, 2003), la felicidad se entiende como un componente fundamental de la vitalidad como un estado completo de bienestar físico, mental y social, no simplemente la ausencia de enfermedad o dolencia. De igual forma la salud física y psicológica es de gran interés para muchas disciplinas y campos de la psicología, relacionadas con la felicidad, la satisfacción y la salud mental, incluyendo la calidad de vida (2).

La práctica de actividad física ayuda a los adolescentes a mejorar su calidad de vida así como su bienestar personal y social, aportando beneficios no solo físicos sino también mentales reduciendo el estrés y la ansiedad, fortaleciendo su autoestima y autocontrol emocional (3).

Las evidencias muestran el vínculo entre la actividad física y el bienestar, mostrando que la práctica de actividad física a cualquier edad nos mantiene saludable; la actividad física debe realizarse diariamente en forma de juegos, actividad recreativas o ejercicios planificados ya sea en seno de la familia, escolar o social.

De igual forma, investigaciones científicas demuestran que niños y adolescentes de 5 a 17 años que participan en actividad física; reportan beneficios subyacentes como: reducción de los síntomas de ansiedad y depresión, razón por la cual la (OMS, 2010) recomienda que todos los niños y adolescentes de 5 a 17 años dediquen al menos 60 minutos todos los días a un nivel moderado o vigoroso de actividad física a menos que la prescripción de su médico indique lo contrario.

## **1.2. Delimitación del problema.**

El presente estudio se abordó a los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma en los ambientes del desarrollo académico como potencial y fundamental elemento del que hacer universitario dentro de las aulas de clases como fuera.

**Delimitación conceptual:** En esta investigación se desarrolló sistemáticamente el contenido teórico que comprende dos variables: actividad física – bienestar.

**Delimitación espacial:** Esta investigación se desarrolló en la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma - Distrito de Tarma – Región Junín.

**Delimitación temporal:** El periodo que comprende la investigación corresponde al periodo de diciembre del 2023 hasta junio del 2024.

**Delimitación social:** Para la realización de esta investigación se trabajó con el equipo humano de manera presencial quienes son los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

### **1.3. Formulación del problema.**

#### **1.3.1. Problema general**

¿Cuál es la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Filial Tarma 2024?

#### **1.3.2. Problemas específicos.**

- ✓ ¿Cuál es el nivel de actividad física y bienestar en el que se encuentran los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física?
- ✓ ¿En qué medida el programa en su dimensión IMC influye en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma?
- ✓ ¿En qué medida el programa en su dimensión actividad física vigorosa influye en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma?
- ✓ ¿En qué medida el programa en su dimensión actividad física moderada influye en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma luego del desarrollo del programa de actividad física?

#### **1.4. Formulación de objetivos.**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

##### **1.4.2. Objetivos específicos.**

- ✓ Identificar el nivel de actividad física y bienestar en el que se encuentran los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física.
- ✓ Determinar la efectividad del programa en su dimensión IMC en el bienestar física de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.
- ✓ Determinar la efectividad del programa en su dimensión actividad física vigorosa en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.
- ✓ Determinar la efectividad del programa en su dimensión actividad física moderada en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.
- ✓ Determinar el nivel de bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma luego del desarrollo del programa de actividad física

## **1.5. Justificación de la investigación.**

### **Justificación teórica:**

La actividad física motivacional abarca punto importante para la salud, siendo un punto muy importante para el completo bienestar del ser unipersonal.

La actividad física y bienestar ayudara a restaurará el pensamiento científico y facilitará el razonamiento reflexivo en los estudiantes y así promoverá que los estudiantes tomen conciencia con respecto a la salud física mental y social. Mismo conllevará a un mejor bienestar entre estudiantes universitarios, mejorará la interacción entre el personal de salud, individuo, familia y comunidad.

La actividad física y el bienestar son cruciales para mantener la salud fisiológica, psicológica y social estado de bienestar. Sin embargo, la cuarta parte de todos los adultos en todo el mundo realizan poca actividad física, lo que aumenta el riesgo de muerte entre un 20 y 30% a nivel mundial. En el Perú menos del 12% de la población realiza actividad física que beneficia a su salud y la falta de actividad física es un factor determinante de la obesidad y el sobrepeso.

El bienestar es un estado de completa salud física, mental y social, compleja y estable que se logra a través de emociones positivas, compromiso, relaciones y logros.

La práctica de actividad física diariamente en forma de juego, deporte, viajes o ejercicios programados puede mejorar el bienestar personal y social ayuda a reducir el estrés y la ansiedad logrando potenciar la autoestima y el autocontrol emocional. Es posible medir el bienestar de los estudiantes mediante varios métodos según un enfoque integrado de las políticas de bienestar. La OMS recomienda un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física moderada o vigorosa que influye de manera positiva en el bienestar.

### **Justificación practica:**

Así mismo el presente trabajo de investigación será de aporte teórico y práctico porque permitirá describir el estado de actividad física y el grado de bienestar. Durante el estudio se recolectará datos para ser analizados y se obtendrán resultados los cuales ayudara a la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, ya que se pretenden dar a conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

### **Justificación metodológica:**

La utilización y la aplicación de los instrumentos que es validado y confiable, que medirá las variable bienestar para esta investigación tratará de dar explicación de los hechos particulares de un fenómeno o problema de estudio la cual permite valorar la información que se presentará a través de sus conclusiones.

### **Justificación legal:**

Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión de Pasco – Perú para optar el título de licenciado en enfermería, estatuto UNDAC 2020.

## **1.6. Limitación de la investigación.**

En el desarrollo del presente trabajo de investigación se encontró las siguientes limitaciones:

- Escasos antecedentes locales regionales, nacionales e internacional, respecto a la investigación que se realizará la recopilación de la información de la actividad física y bienestar.
- Horarios de estudiantes.
- La falta de cooperación de los estudiantes de enfermería para suministrar información debido a que se realizará durante la jornada estudiantil.

- Estudiantes con uniforme en el desarrollo del taller.
- Económico: no se cuenta con apoyo financiero parte de la universidad y tampoco del estado invierte en investigaciones. Los costos son asumidos por el investigador del presente estudio.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes de estudio**

Al revisar las literaturas no se ha podido encontrar muchos estudios realizados sobre la actividad física y bienestar, más por el contrario se han encontrado estudios relacionados a las variables los cuales se mencionan a continuación:

##### **Nivel internacional:**

**AMORES LARA, ESTEBAN ANDRÉS (2022)** ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR EMOCIONAL EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO GENERAL UNIFICADO. Ambato, Ecuador. El propósito del presente estudio es determinar la relación entre la Actividad Física y el bienestar emocional en una muestra de estudiantes secundarios. Se eligió una metodología con diseño no experimental, de tipo cuantitativo, alcance descriptivo correlacional y transversal. Se contó con la participación de un total de 69 estudiantes de la Unidad Educativa Emanuel de la ciudad de Salcedo a quienes se les aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ y el Cuestionario de Bienestar psicológico emocional de Ryff. Los resultados revelaron la presencia de niveles bajos (47,8%) y moderada (34,8%) de actividad física; en relación con el bienestar emocional se encontró que el 71% tiene nivel alto y el 18,8%

moderado. Se determinó una correlación negativa o inversa fuerte entre los niveles de actividad física y los niveles de bienestar psicológico. Por lo que se concluye que existe prevalencia de actividad física moderada y baja, niveles de bienestar alto y moderado (4).

**Nivel nacional:**

**Villanueva Galvan, Yony Fredy (2023)** Bienestar psicológico y actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2022. Lima, Perú Tuvo como objetivo general establecer la relación entre la bienestar psicológico y actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública de Comas, 2022. El tipo de indagación fue básica de naturaleza cuantitativa, diseño no experimental, correlacional y transversal, método hipotético deductivo. Población total constituida por 120 estudiantes. Se aplicó la técnica de la encuesta, siendo dos cuestionarios los instrumentos, tipo Likert. Luego del análisis e interpretación de resultados, según la correlación de Rho de Spearman. Se llega a la siguiente conclusión: La actividad física se relaciona significativamente con el bienestar psicológico de los estudiantes de una Institución Educativa de Comas, 2022, obteniendo Rho de Spearman = 0.573 y  $\rho < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor bienestar psicológico o menor actividad física, menor bienestar psicológico (5).

**Vasquez Silva, Jessica Andrea (2021)** Actividad física y Bienestar psicológico durante la pandemia Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021. tiene como objetivo determinar la relación entre el nivel de actividad física y el nivel de bienestar psicológico de los ciudadanos del Conjunto Residencial “Los Bancarios”, en Lima, durante el año 2021. La metodología de la investigación es descriptiva y transversal correlacional. Se utilizó el instrumento internacional de actividad física IPAQ para medir la variable de nivel de actividad física, y la escala de bienestar psicológico de Ryff, en su versión breve, para medir la variable de nivel de

bienestar psicológico. El estudio se realizó en una población de 52 participantes mayores de 18 años, tanto adultos como adultos mayores. Como resultado, se obtuvo que en la correlación por Rho de Spearman (de 0.687) y 0.001 de significancia bilateral, evidenciando que existe una relación directa significativa entre ambas variables. También se encontró una predominancia de 46.1% (24/52) de actividad física (nivel medio), y un nivel de bienestar psicológico bajo. Se concluye, así, que existe una correlación entre el nivel de actividad física y el bienestar psicológico. Durante la pandemia del Covid-19, el nivel de actividad física es moderado y el de bienestar psicológico es bajo en los ciudadanos del conjunto Residencial “Los Bancarios” (6).

#### **Nivel regional:**

**ARROYO ALEJO, J. y GONZÁLES ACEVEDO, C. (2021)** La actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú. Tiene como objetivo: Determinar la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú, con la finalidad de responder como interrogante: ¿Cuál es la relación entre la actividad física y el sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú? Como tipo de investigación es el básico y como el nivel descriptivo correlacional, teniendo al método descriptivo como base, y que esta se fundamenta en el método científico. Como población está constituida por 231 estudiantes matriculados en el año 2021. En consecuencia, la muestra de estudio se constituyó por 44 estudiantes del IX semestre con muestreo no probabilístico intencional resultado. Después de haber procesado estadísticamente podemos apreciar el análisis correlacional entre la variable la actividad física y la variable

sedentarismo, donde el coeficiente de correlación resultó ser negativa alta (-0,790), además la sig. bilateral resultó ser menor a (0,05) (7).

**Nivel local:**

**HUAMAN CARBAJAL, J. y MALPARTIDA HUAYNATE, S. (2019).** El objetivo de la investigación fue determinar la relación que existe entre bienestar personal y el desempeño laboral en la Empresa de Servicios Generales Huaraucaca S.A: metodología: investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y correlacional, con un método deductivo, con el diseño no experimental, la muestra comprendió 48 trabajadores, como instrumento se utilizó el cuestionario Conclusiones: En cuanto al nivel de cumplimiento de los beneficios laborales en la Empresa de Servicios Generales Huaraucaca S.A., se tiene que es bueno. En cuanto a la remuneración que perciben los trabajadores consideran que es excelente, sin embargo, no se aprecia lo mismo en relación a los beneficios laborales, como: asignación familiar, los depósitos de CTS, las gratificaciones correspondientes a los meses de julio y diciembre, vacaciones, las aportaciones para el sistema de pensiones, seguridad social en las cuales precisan que se encuentra en buena y muy buena. En relación al nivel de desempeño laboral de los trabajadores en la Empresa de Servicios Generales Huaraucaca S.A., se encuentra en muy bueno. El estado de ánimo de los trabajadores es agradable y desagradable respectivamente debido a que depende del entorno que les rodea; los trabajadores tienen una excelente relación de trabajo con sus colegas; también resuelven los problemas de buena manera; así mismo el trabajo que realizan es excelente y entregan en los plazos establecidos; se aprecia que tienen un excelente compromiso con el trabajo y usan racionalmente los recursos de la empresa; y la calidad de trabajo es excelente. Finalmente establecemos que existe una relación significativa entre bienestar de personal y desempeño laboral, frente al (grado de significación

estadística)  $p=0,000 < 0,05$ , en la Empresa de Servicios Generales Huaraucaca S.A (8).

## **2.2. Bases teórica - científica.**

### **Actividad Física**

#### **1. Actividad Física.**

El término actividad física se describe a cualquier actividad físico ocasionado por los músculos esqueléticos y requieren un gasto de energía (9). Hay muchas formas de hacerlo: caminar, andar en bicicleta, practicar deportes y actividades al aire libre (como, bailar, yoga o tai chí). La actividad física también se puede realizar como parte del trabajo (levantar o transportar objetos u con otras tareas activas) y de las tareas domésticas remuneradas o no (limpiar, mover y cuidar a los niños o mascotas). Aunque algunas actividades son opcionales y pueden ser placenteras, otros tipos de actividades físicas relacionada con el trabajo o en el hogar pueden ser necesarios, o incluso requeridos y pueden proporcionar los mismos beneficios de salud mental o social en comparación con, por ejemplo, la recreación activa. Sin embargo, todas las formas de actividad física pueden proporcionar beneficios para la salud cuando se realizan con continuidad, duración e intensidad adecuadas. La OMS en el 2010 publicó recomendaciones sobre el tipo y la frecuencia de la actividad física para lograr beneficios óptimos para la salud en jóvenes, adultos y adultos mayores (9).

Los hábitos sedentarios se definen como cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto de energía  $\leq 1,5$  equivalentes metabólicos, como sentarse o acostarse (10). Evidencias recientes sugieren que niveles elevados de comportamientos sedentarios prolongados (por ejemplo, estar sentado durante largos períodos de tiempo) se asocian con

un metabolismo anormal de la glucosa y enfermedades cardiometabólica, así como con la mortalidad general (11).

Oprimir la conducta sedentaria fomentando la actividad física ocasional (como estar de pie, subir escaleras o caminatas cortas) puede ayudar a las personas a desarrollar gradualmente su nivel de actividad física hasta conseguir el nivel recomendado para una óptima salud.

Aunque los niveles de actividad física recomendados para una salud óptima en la población general están asociados con bajos niveles de riesgo, existen mayores riesgos asociados con la participación en ciertos tipos de actividad física y para ciertos grupos poblacionales. Caminar y montar en bicicleta, ya que la seguridad vial puede conllevar un mayor riesgo en algunas situaciones. Las pautas de actividad física de la OMS brindan orientación acerca de la reducción de riesgos (9).

La actividad física se produce en todos los ámbitos de nuestra vida. La OMS lo define como “el nivel y patrón de consumo de energía durante las actividades diarias incluido el trabajo y el descanso”. Un factor que altera la salud humana y ha sido identificado como una estrategia clave para prevenir la obesidad. El consumo energético del metabolismo basal. Incluye actividades diarias como las tareas del hogar y el trabajo. También incluye actividades que requieren un esfuerzo específico, como cepillarse los dientes, desplazarse de un lugar a otro para satisfacer las necesidades, limpiar la casa, lavar el coche, practicar deporte de alto rendimiento y muchas otras actividades. Estos movimientos resultan en un gasto de energía. Está presente en todo lo que hacemos los humanos las 24 horas del día, a excepción del sueño para la recuperación y mantenimiento, mejora la salud o la forma física e incluso. Nuestras actividades más populares incluyen: caminar, andar en bicicleta, practicar deporte, participar

en actividades recreativas, competiciones y juegos; Todo esto se puede hacer en cualquier nivel y todos lo pueden disfrutar.

Se ha evidenciado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y diversos tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la presión arterial alta, mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

El sobrepeso, la obesidad y la inactividad física se consideran factores que influyen en el desarrollo de enfermedades crónicas (12). La falta de actividad física, o el sedentarismo es uno de los mayores factores de riesgo para el personal sanitario junto con otras enfermedades cardiovasculares como ACV, cardiopatía isquémica, lesiones musculo esqueléticas como; hernias de todo tipo, esguinces, contracturas, entre otros, al igual que enfermedades respiratorias y hepáticas derivadas del consumo de sustancias nocivas para el organismo que provocan trastornos psicológicos, como episodios depresivos y estrés postraumático (13). La actividad física juega un papel importante para el personal sanitario, porque todos van de la mano. Para mejorar la calidad de vida junto a esto, se debe evitar el consumo de sustancias psicoactivas, alcohol y realizar actividad física regularmente para evitar las patologías anteriormente mencionadas.

### **1.1. Niveles actuales de inactividad física.**

Según datos estadísticos desde el año 2010 menciona que en todo el mundo, el 23% de adultos y el 81% de adolescentes no siguen recomendaciones sobre la actividad física dadas por la Organización Mundial de la Salud (14). El sedentarismo y la poca actividad física es más alta en las regiones del Mediterráneo Oriental, las Américas, Europa y el Pacífico Occidental, y más baja en la de Asia Sudoriental

(15). Estos datos se incrementan según el desarrollo económico de cada país, a causa de variaciones en las modalidades de transporte, tecnología, urbanización y valores culturales (16).

## **1.2. Costos de la inactividad física para los sistemas de salud y sociedad.**

En el 2013, se estimó la inactividad física costo 54 mil millones en atención sanitaria directa en todo el mundo, de los cuales el 57% se debió al sector público, más de 14 mil millones adicionales en pérdida de productividad (17). Las estimaciones tanto de los países de ingresos bajos, medianos y altos (PIMB) indican que entre el 1% y el 3% del gasto nacional en atención de salud puede atribuirse a la inactividad física (18).

Estas estimaciones se consideran conservadoras debido a los datos limitados disponibles y excluyen los costos relacionados con la salud mental y las afecciones musculo esqueléticas. Por otro parte, los costos para la sociedad fuera del sistema de atención de salud, el aumento del uso de la bicicleta y caminar son posibles beneficios para el medio ambientales y en el transporte público asociada a la reducción en el consumo de combustibles fósiles.

No reconocer los beneficios de la actividad física ni invertir en promoverlo como una prioridad en la prevención y el tratamiento de las ENT es una oportunidad perdida. La inactividad continua aumenta los costos asociados con la inactividad física, aumentando su impacto negativo en los sistemas de salud, el desarrollo económico, medioambiental, el bienestar comunitario y la calidad de vida de todos.

## **1.3. Múltiples formas de estar activos**

En sus diversas disciplinas, la actividad física tiene beneficios en la salud, sociales y económicos multiplicadores. Montar en bicicleta y

caminar son medios de transporte principales, permite que las personas realicen actividad física regular a diario, pero su papel y popularidad está disminuyendo en muchos países. Los mayores cambios se están dando en gran número de personas dejando de caminar y montar en bicicleta para movilizarse en transporte personal motorizado (19).

El 70 % de la población mundial vive en centros urbanos, las ciudades tienen como responsabilidad de contribuir a esta agenda mediante la mejora del diseño urbano de un sistema de transporte sostenible, dado que el mundo está cada vez más urbanizado (20).

El deporte es un motor importante, pero infrautilizado, la actividad física en todas las edades proporciona importantes beneficios económicos, sociales y culturales a nivel comunitario y nacional. Aunque puede ser un catalizador e inspiración realizar actividad física en sus diferentes modalidades (21), consolidar el acceso y la promoción del deporte como la recreación activa de personas de todas las edades y capacidades es un factor clave para elevar los niveles de actividad física de la población.

La Conferencia General de la UNESCO observó en la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte que “la práctica de la actividad física y el deporte es un derecho fundamental para todos” (22). Es importante destacar que los profesionales de atención primaria y secundaria los profesionales sanitarios pueden ayudar a los pacientes de todas las edades a ser más activos y evitar el aumento de la carga de las ENT (23), al tiempo que utilizan la actividad física como un medio para aumentar las tasas de rehabilitación y recuperación (24). El incremento del

asesoramiento al paciente en materia de actividad física se considera una intervención costo-eficaz (23).

#### **1.4. La actividad física y los objetivos de desarrollo sostenible para el 2030.**

En el año 2016, en la declaración de Bangkok menciona que se debe de financiar en políticas para mejorar y fortalecer el desarrollo de la actividad física (caminar, manejar bicicleta, deporte, juegos y recreación) ya que contribuye al logro de los objetivos de desarrollo sostenibles.

Las medidas normativas sobre la actividad física ofrecen beneficios sanitarios, sociales y económicos las cuales contribuyen directamente al logro de los objetivos de desarrollo sostenible, las cuales se detallan en el orden según prioridad:

- ODS 3 (buena salud y bienestar)
- ODS 2 (poner fin a todas las formas de malnutrición)
- ODS 4 (educación de calidad)
- ODS 5 (igualdad de género)
- ODS 8 (trabajo decente y crecimiento económico)
- ODS 9 (industria, innovación e infraestructura)
- ODS 10 (reducción de las desigualdades)
- ODS 11 (ciudades y comunidades sostenibles)
- ODS 12 (producción y consumo responsable)
- ODS 13 (acción climática)
- ODS 15 (vida de ecosistema terrestre)
- ODS 16 (paz, justicia e instituciones fuertes)
- ODS 17 (alianza).

La agenda 2030 busca la contribución de la actividad física para su logro, ahora es el momento de invertir en ella no solo por sus beneficios directos para la salud, sino que el caminar, montar bicicleta, las actividades al aire libre, juegos y deportes puedan conducir a una vida más equitativa, sostenible y prospera (25).

Las acciones políticas propuestas en este plan de acción global no solo son relevantes para el lograr los objetivos de desarrollo sostenible, sino que también incorporan y complementan las metas y ambiciones de las estrategias de otros planes estrechamente relacionados que han sido aprovechados por la asamblea mundial de la salud, entre ellos los siguientes:

- ✓ Comisión para acabar con la obesidad.
- ✓ Estrategia y plan de acción mundiales sobre el envejecimiento y la salud 2016-2020.
- ✓ Plan mundial para el decenio de acción para la seguridad vial 2011-2020.
- ✓ Estrategia mundial OMS de salud y medio ambiente.
- ✓ Nueva agenda urbana.
- ✓ Plan de acción sobre salud mental 2013-2020.
- ✓ Plan de acción mundial sobre la respuesta pública a la demencia 2017-2025.
- ✓ Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente 2016-2030.
- ✓ Todos los recién nacidos: un plan de acción para poner fin a la mortalidad prevenible 2014.
- ✓ Plan de acción mundial de la OMS sobre discapacidad 2014-2021.
- ✓ Global nutrition report 2017: nourishing the SDGs.

- ✓ Decenio de las naciones unidad de acción sobre la nutrición 2016-2025.

## 1.5. Plan de acción mundial sobre actividad física 2018- 2030

### Objetivos:

- **Objetivo 1: Crear una sociedad activa.**

Tienen como objetivo crear normas, el cambio de paradigma en toda la sociedad mediante el mejoramiento de los conocimientos y actitudes sociales positivas, la comprensión y la evaluación de muchas ventajas de la actividad física regular, en función de la capacidad en todas las edades.

- **Objetivo 2: Crear entornos activos.**

Responde a la necesidad de crear espacios y lugares acogedores que promuevan y protejan los derechos de todas las personas, de todas las edades y capacidades, para que tengan igual acceso a estos espacios y lugares seguros en su comunidad y ciudad, permitiéndoles participar en actividad físicas de manera regular

- **Objetivo 3: Fomentar poblaciones activas.**

Los diversos entornos en los que un incremento de programas y oportunidades ayudan a las personas de todas las edades y capacidades a realizar naturalmente actividad física solo, en familia o en comunidad.

- **Objetivo 4: Crear sistemas activos.**

Para reforzar los sistemas a fin de fijar medidas internacionales, nacionales y subnacionales, con prácticas coordinadas encaminados al aumento de la actividad física y así disminuir el sedentarismo. Estas medidas abarcan cuestiones de gobernanza, alianzas multisectoriales, sistemas de información,

liderazgo, capacidades del personal, promoción y mecanismos de financiamiento en todos los sectores principales.

#### **1.5.1. Principios rectores.**

Los principales rectores del plan de acción se basan en la sustentación de la aplicación de medidas en todos los niveles; los estados asociados y la OMS trabajan cooperativamente para alcanzar un objetivo común, que es lograr un mundo más activo, los cuales son los siguientes:

- **Enfoque de derecho:** Uno de los derechos fundamentales que establece la OMS, es el goce pleno de la salud de todo ser humano, siendo prioridad social y política que abordan en común todos los países, comprometiéndose en la Agenda 2030 a invertir en salud, reducir desigualdades para todas las edades y capacidades, además de lograr una cobertura universal de salud.

Para lograr la ejecución del plan debe enfatizar los derechos y un compromiso que genere la participación y empoderamiento de los individuos, familia y comunidad, de esta manera ser parte activa del desarrollo de soluciones.

- **Equidad durante todo el curso de la vida:** Las diferencias en la práctica de la actividad física según edad, género, situación económica, discapacidad, embarazo y lugar en donde habiten, evidencian desigualdades y barreras en los determinantes socioeconómicos y oportunidades de participación en la actividad física.

Para la aplicación del plan se debe tomar en cuenta las etapas de vida (infancia, adolescencia, adultez, senectud), los niveles de actividad física y las capacidades, priorizando el fortalecimiento de la igualdad y abordando las disparidades.

- **Práctica basada en evidencia:** Las políticas de acción establecidas se basan en un sustento científico, así como la evaluación y su demostración del impacto generado. De esta manera continuarán desarrollándose mayores intervenciones demostradas en el costo-efectividad y construyendo una mayor base científica.
- **Universalidad proporcional:** la universalidad describe y proporciona recursos y servicios a una escala e intensidad proporcionales al nivel de necesidad. los esfuerzos a nivel global nacional y local deben centrarse en reducir las desigualdades en las oportunidades para participar en cualquier tipo de actividad física. por lo tanto la prioridad debe ser asignar recursos proporcionales a las intervenciones necesarias para involucrar a quienes son menos activos y quienes enfrentan mayores barreras para aumentar su práctica.
- **Coherencia política y salud en todas las políticas:** la actividad física puede beneficiar a la persona, comunidad y los estados miembros a través de una variedad de objetivos de desarrollo sostenible, que requieren acciones a través de una variedad de políticas y asociaciones para lograr cambios un impacto a largo plazo. Los objetivos de desarrollo sostenible reconocen que la salud humana y la

salud planearía no son mutuamente excluyentes y que la sostenibilidad ambiental es fundamental para mejorar la salud.

- **Participación y empoderamiento de los encargados de formular políticas, las personas, las familias y las comunidades:** se debe empoderar a los individuos y las comunidades para que tomen el control de los determinantes de la salud participando activamente en el desarrollo de las políticas e intervenciones que afecten para reducir las barreras y motivarlas. Participar activamente en la defensa comunitaria es una de las formas efectivas de cambiar el comportamiento y las normas sociales.
- **Alianzas multisectoriales:** se necesita un enfoque integral, integrado e intersectorial, alineado con el objetivo de desarrollo sostenible 17, para aumentar los niveles de actividad física entre la población y reducir los hábitos sedentarios. La implementación de este plan de acción fomentara la colaboración entre todas las partes interesadas en todos los niveles y estará guiada por una visión comparativa para lograr los beneficios multiplicadores de un mundo más dinámico.

#### **1.6. Actividad física en población universitaria**

Teniendo en cuenta las características de la actividad física de la población universitaria, es necesario establecer su relación con el sobrepeso. Para lograr los objetivos del proyecto, los estudiantes deben capacitarse en actividades físicas más adecuadas a la profesión. La mayoría cree que levantar aun paciente es cuestión de

técnica, y si, tiene razón, pero se necesita una técnica adecuada y suficiente resistencia. Para trasladar al paciente, es fundamental que el futuro personal sanitario debe recibir educación física previa.

Este es un trabajo que requiere de muchas competencias, habilidades y conocimientos diferentes por lo que la formación debe ser integral en caso de emergencia (26). La parte académica es importante, pero olvidamos la importancia de una buena condición física ya que trabajamos directamente con paciente inconscientes con múltiples lesiones que necesitan atención inmediata para evitar la mortalidad y alarga la esperanza de vida. En comparación con los países desarrollados, los trabajadores de la salud tienen en su currículum formación de educación y actividad física dentro de sus estudios o en vacaciones cumplir un número mínimo de horas con esta materia.

En estos países, este tipo de preparación se lleva a cabo con rigor ya que la preparación académica como físicamente logre afrontar desastres con muchas víctimas, y los equipos de rescate deben tener resistencia y fuerza para brindar horas de apoyo durante una emergencia de esta escala (26).

Alentamos a los estudiantes a desarrollar mejores hábitos físicos para que en el futuro puedan tener los conocimientos adecuados para manejar, trasladar y asistir a los paciente como también a personas necesitadas de forma correcta, aplicando técnica que no afecten a la biomecánica corporal en el trabajo, utilizan la espalda como única mecánica para levantar al paciente, cuando es necesario utilizar la cadera y piernas para soportar el peso del paciente utilizando los músculos centrales para anclar y proteger la columna, evitando la posibilidad de lesionar tejidos blandos, se verá involucrado durante su turno levantar a muchos pacientes o solo uno que dupliquen su peso

que sin la técnica adecuada desarrolle problemas de columna a futuro (27).

Los estudiantes de 16 y 25 años tienen un estilo de vida sedentario debido a condiciones de salud cambiante y se adaptan fácilmente a un estilo de vida que puede contener factores de riesgo en la vida, lo que significa para los jóvenes que estén acostumbrados a la inactividad física. Cuanto menos trabajo tenga que hacer, mejor para ellos ya que podrán seguir relajándose, jugando videojuegos o simplemente utilizando las redes sociales, lo que provoca un aumento de las enfermedades no transmisibles (ENT).

Con respecto a estudiantes universitarios, en aumento de horas de clase, el tiempo de estudio al que dedican los convierte en personas sedentarias e independientes para elegir horas de comida, estudio y horas de sueño las cuales se desequilibran, los riesgos a largo plazo comienza a derivar en cambios directos en el estilo de vida y sus hábitos, pero si se mantiene un equilibrio entre actividades se lograra beneficios en la mejora de los hábitos y estilos de vida de los estudiantes (28) (29).

La actividad física regular de los estudiantes universitarios no solo mejora su rendimiento en el aula sino que también mejora significativamente su estado de ánimo y condición física, esto debería ser parte importante del plan curricular ya que los altos niveles de estrés y ansiedad causados por la carga de trabajo académico se pueden reducir mediante la actividad física regular, lo que también reducirá los niveles de estrés en los estudiantes (30)

Se descubrió que la actividad física produce resultados académicos y emocionales importantes. Los participantes en la investigación lograron notas y resultados académicos más altos, a diferencia de

aquellos que no querían participar (31), el mismo estudio encontró que la condición física y los niveles de actividad física de los estudiantes no eran las mejores; aunque constituyen un segmento importante de la población, están rodeados de un importante factor de riesgo llamado tecnología puesto que los estudiantes universitarios tienen poco tiempo libre para dedicarle a alguna actividad física o al aire libre “relajarse”, prefiriendo sentarse o acostarse frente al celular, televisor o jugando video juegos teniendo un uso inadecuado de este tiempo que se puede dedicar a la actividad física la cual ayuda o evita hábitos y estilos de vida negativos que adoptan durante la vida universitaria (32).

Si los estudiantes dieran cuenta que descansar no se trata de estar todo el día tumbados sin hacer nada, ya que muchos estudiantes notan que se sienten más cansados de lo habitual, esto se debe a que no están utilizando eficazmente su tiempo libre, entonces descansar se trata de hacer algo diferente, una actividad donde la mente y el cuerpo cambien de hábito diario la cual ayude en dormir mejor, recuperar la fuerza y energía necesaria comprendiendo que la palabra descanso es algo completamente diferente a lo que los estudiantes universitarios piensan. Uno de los mayores riesgos que enfrentan los jóvenes durante su educación incluido el estilo de vida, sedentarismo, es el consumo de tabaco y alcohol (33).

Estos son los primeros indicadores y advertencias que podemos observar en los primeros años, que obligan a pensar y trazar estrategias sobre cómo controlar y evitar que los estudiantes universitarios lleguen a esta fase inicial y mantengan una condición física óptima. Mientras estés en la universidad esto te beneficiará no solo en términos de estilo de vida sino también físico y mental, libre

de afecciones a largo plazo lo que provocara que surjan menos problemas en tu vida como en el trabajo.

“¿Cuándo fue la última vez que se instruyó un sistema validado científicamente basado en evidencia de manejo del equipo y manejo del paciente de manera segura? desafortunadamente, la respuesta puede ser nunca, tal vez de manera autodidacta visualizado videos de youtube. Nos preguntamos por qué nuestra tasa de agotamiento por lesiones durante los primeros tres años de empleo es del 25% o más” (34).

Esta cita deja es motivo de reflexión y muestra la importancia de una buena salud física en la profesión. “la recepción del paciente y el traslado” requiere no solo de un procedimiento pre-hospitalario cual diferencia entre la vida y la muerte, sino también de un método de transporte suave que no agrave la lesión, a la vez que sea compacto y confiable, con la velocidad necesaria que requiere en relación a la herida y al mecanismo de lesión.

Cuando nos concentramos en los alimentos, es importante comprender la relación entre la cantidad que comemos y la cantidad de energía que utilizamos a diario según porción diaria. Según literatura encontrada el porcentaje específico de los alimentos y sus características hacen que sea mucho más fácil organizar nuestra dieta (26) (34). Combinando con un buen programa de ejercicio y un estilo de vida activo podemos asegurar una condición física óptima de manera saludable. Requiere que el ejercicio y la nutrición trabaje de manera conjunta, enfatizando que no solo es importante para nuestra salud física sino también para nuestro bienestar ya que nos ayuda a evitar enfermedades y malos hábitos que en el tiempo se manifieste (33).

Una vida activa y llena de motivaciones no solo es beneficioso para un estilo de vida saludable. La buena nutrición y alimentación que le damos a nuestro cuerpo también es parte esencial. Centrándonos en el ámbito universitario y la atención pre-hospitalaria, encontramos que la mayor parte de estudiantes carece de conciencia y disciplina en el consumo de alimentos, sumándose la falta de actividad física convirtiéndose en un factor de riesgo a mediano y largo plazo.

A partir de estos criterios e indicadores encontramos diferentes razones y argumentos para determinar y clasificar la condición física y la salud de cada persona involucrada en el estudio. De esta manera podemos utilizar porcentajes y medidas para saber qué tan bueno es el estilo de vida y la dieta. Empleando instrumentos para la concientización sobre el estado actual y como recurso vital para iniciar o mantener acciones que ayuden a corregir o mejorar estilos de vida que nos impiden ver resultados en el camino hacia una mejor calidad de vida (35).

Gracias a estos criterios no solo podemos determinar nuestro nivel de sobrepeso, sino que también nos ayudan a identificar muy temprano los riesgos de diversas enfermedades y amenazas para nuestra salud.

A menudo tenemos esta pregunta, en cuanto tiempo logro resultado del programa de ejercicio la cual genera dudas a la interrogante, para aclarar esto se consultó diversos artículos los cuales recomiendan que desde 30 minutos hasta 60 minutos para alternar por la tarde 150 minutos de ejercicios de alta intensidad según estas recomendaciones también se considera el descanso aproximadamente de 1 a 2 días de recuperación evitando posibles lesiones, es importante tener en cuenta el rango de adaptación de

nuestro cuerpo según nuestra condición física para conseguir una exigencia mayor al transcurso del programa logrando mejores resultados y así aplacar el máximo riesgo de lesión (28).

Hoy por hoy notamos que para los estudiantes la actividad física no cuneta como materia dentro del plan de estudio por que la actividad física regular conduciría a cambios significativos en los hábitos de los estudiantes.

“las políticas basado en una alimentación saludable para evitar el exceso de grasa, podemos explicar que la misma persona que se deshaga de este exceso tendrá más energía y capacidad de concentración en sus estudios...” (36).

Con esta cita, asumimos que las personas que comienzan con una regular actividad física inclusive si hay personas que llevan tiempo practicando ejercicio pero no tiene la educación correcta para elegir lo que requiere el cuerpo y sus necesidades, es así como se establecerá la actividad física y nutrición viendo los cambios que produciría este a largo plazo.

Considere que estas complicaciones no solo ocurren en la vejez, pues en una etapa posterior, provocando la aparición prematura de enfermedades, empeorando a quienes no se cuidan no proponen o efectúen soluciones preventivas para que esto no suceda a tiempo, para lograr los resultados de todo lo anterior mencionado es necesario construir la influencia del deporte en los estudiantes, porque son hábitos y estilos de vida saludable. El futuro depende de esta educación especialmente en profesiones como la atención pre-hospitalaria lo cual demanda el conocimiento nutricional adecuado y actividad física regular de los estudiantes para cumplir con los requisitos de actividad física que demande el trabajo.

En este proyecto no solo nos centramos en lo que se puede evitar sino también en todos los beneficios para el trabajo, sino también para nuestra vida que se derivan en estar en óptimas condiciones físicas. Hemos notado una marcada mejora en el estado de ánimo con más energía a lo largo del día, incluido la capacidad de realizar tareas más fácilmente con mayor claridad mental y la capacidad de recordar información. Estos beneficios que se relacionan con la calidad de vida óptima que la gran mayoría quisiera lograr. El principal objetivo de todo el enfoque del proyecto es que no sea solo un enfoque preventivo sino algo útil que ayude a cambiar la forma de pensar de nuestros graduados.

#### **1.7. Evaluación de la actividad física**

Existen muchos métodos diferentes para evaluar la actividad física de las personas; por tanto los diversos métodos implican diferentes enfoques. Los primeros estudios epidemiológicos se centraron en la actividad ocupacional, después de eso se prestó más atención a investigar la actividad física en el tiempo libre. En la actualidad cada vez es más importante evaluar no solo la actividad física durante el trabajo y el tiempo libre sino que también la actividad física realizada como parte de la vida diaria (caminar, andar en bicicleta, etc.) designada como actividad física como medio de transporte.

#### **1.8. Factores que influyen en la actividad física.**

La actividad física se define, bajo el concepto de movimiento y gasto energético en todas las actividades de la vida diaria como trabajar, caminar, hacer las tareas del hogar, subir escaleras, desplazarse en bicicleta. Según el gasto energético medido por equivalente metabólico (MET), la actividad física se puede clasificar en leve, moderada y vigorosa. Para describir y evaluar el nivel de actividad

física de una población se debe tener en cuenta cuatro características: el tipo o modo de actividad física, intensidad, frecuencia y duración.

- 1) Tipo o modelo de actividad física: se refiere a diferentes tipos de actividad física que se pueden realizar durante el día, en el tiempo libre en casa, cuando nos desplazamos en el trabajo o en el estudio.
- 2) Frecuencia: se refiere a la cantidad de sesiones de actividad física que realiza un sujeto expresado en número de veces que se es activo.
- 3) Duración: es el periodo de duración de la sesión de actividad física expresada en unidad de tiempo, por lo general expresada en minutos.
- 4) Intensidad: basada en el gasto energético requerido para realizar dicha actividad física o deporte. La forma de expresar el gasto energético se expresa a través del consumo de oxígeno. De esta manera se puede clasificar la actividad física baja, moderada o intensa.

Existen diferentes formas de clasificar la actividad física relacionada con la intensidad o el gasto de energía:

-  La actividad física de intensidad baja son aquellas actividades que presentan una contribución de 1,6 a 2,9 METs al gasto diario total de energía.
-  La actividad física intensidad moderada es el tipo de actividad que aumenta el ritmo cardiaco, la temperatura corporal y la frecuencia respiratoria, lo que hace que la persona respire más fuerte y rápido. Esto equivale a una caminata rápida con un intervalo de 3 a 6 METs o equivalentes metabólicos.

- ✚ La actividad física de intensidad vigorosa o alta. Presenta un gasto energético mayor a 6 METs. Incluye actividades intensas, deportes o ejercicio practicado en el tiempo libre.

La actividad física también se puede clasificar según el tipo o modelo de actividad física. Las categorías más frecuentes son el trabajo, hogar, tiempo libre o el transporte.

- La actividad física en el trabajo tiene en cuenta cuantos días a la semana y cuánto tiempo en horas y minutos dedica a esta actividad, porque no todos los empleados realizan una actividad física vigorosa.
- La actividad física de desplazamiento comprende el tiempo que se propone al traslado de un lugar a otro como ir a trabajar, al colegio, a la universidad, de compras, al mercado, iglesia, etc. Esta dependerá del medio de transporte que la persona utilice, la frecuencia y la duración. Dentro de esta categoría hallamos a los medios no motorizados como caminar, bicicleta, scooter, skate, patine.
- La actividad en el tiempo libre concierne a las actividades ejecutadas en el tiempo de ocio o acciones extracurriculares en las cuales la intensidad puede ser variable. Estas actividades pueden contener la práctica de algún deporte/ejercicio intenso que involucra una aceleración significativa de la respiración o ritmo cardiaco como correr, jugar futbol, boley, basquetbol, levantar pesas durante 10 min consecutivos, etc. O actividades que causen una ligera aceleración de la respiración o ritmo cardiaco como bailar, correr, etc.

## **2. Factores determinantes de la evaluación nutricional:**

El aspecto nutricional se refiere al aspecto de la condición corporal consecuencia del balance entre la ingestión de alimentos y su manejo por parte del organismo para cubrir sus necesidades fisiológicas. De acuerdo con la (OMS) Organización mundial de la salud, la evaluación del aspecto nutricional es basa en la interpretación de los resultados logrados tras estudios bioquímicos, antropométricos, dietéticos y clínicos. De manera progresiva se logra establecer el marco de individuos y poblaciones en situaciones de encuesta, vigilancia o investigación (37).

La estimación del estado nutricional permite investigar los factores que conllevaron a la situación nutricional actual, por lo tanto, puede analizar de cierta forma elementos determinantes del estilo de vida como modelos dietéticos, hábitos alimentarios y rutinas de actividad física. En resumen una evolución del estado nutricional es de gran interés tanto desde el punto de vista clínico como epidemiológico para identificar grupos de riesgo de deficiencia y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo para muchas de las enfermedades crónicas más comunes en la actualidad como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, entre otras. Su evaluación fomenta programas de atención específicamente dirigidos a las personas o grupos de mayor riesgo (38).

### **2.1. Determinación de la composición corporal por método doble**

#### **indirecto:**

La contextura corporal se puede medir a través de diferentes métodos como:

**Métodos directos:** La disección de los cuerpos es el único método directo en el pasado, se llevó acabo con mendigos y a través de este

método obtuvieron ecuaciones que a su vez son utilizadas hoy en día para la evaluación a través de los métodos indirectos.

**Métodos indirectos:** Miden un parámetro, como la densidad corporal y lo utilizan para estimular uno o más componentes mediante una relación constante.

**Métodos doblemente indirectos:** son el resultado de aplicar ecuaciones derivadas a su vez de un algún método indirecto. Un ejemplo de este método es la antropometría muy utilizada para el estudio de la composición corporal de una gran población (39)

Según la organización mundial de la salud, el método indirecto es una técnica suave, económica, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano, reflejando el estado nutricional y de la salud, permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia” (OMS, 2012). Se debe presentar un protocolo estandarizado de las técnicas que se realizan y de los instrumentos a utilizar para que los resultados puedan compararse con otras poblaciones o zonas con un alto grado de confiabilidad (40).

Para realizar una evaluación nutricional óptima hay que tener en cuenta que los resultados obtenidos de las mediciones son necesarias para hallar un índice antropométrico, definido como la relación de dos variables. Esto es esencial para la interpretación de los resultados conseguidos, ya que por ejemplo, el valor para el peso corporal por sí solo no tiene ningún significado en cambio al relacionarlo con la talla se puede saber si la persona se halla en un rango de peso adecuado (40).

## **I. Parámetros antropométricos.**

Las mediciones corporales o parámetros antropométricos serán ejecutados según el protocolo dictado por la “Guía técnica para la valoración nutricional antropométrica de la persona adulta” del MINSA.

### **Peso:**

El peso corporal es un indicador global de masa corporal, fácil de obtener. Está compuesto de masa magra y grasa.

Para realizar esta toma se debe contar con los instrumentos adecuados y certificados. En caso del peso, se necesita una balanza para pesar personas, de pesas de resolución de 100g y con capacidad máxima de 140kg. Este equipo debe encontrarse correctamente calibrado.

El procedimiento de toma de peso se debe realizar de la siguiente manera:

1. Verificar las condiciones de la balanza y ubicación. La balanza debe estar ubicada en una base lisa, horizontal y plana, sin presencia de algún objeto extraño bajo esta o sin desnivel.
2. Pedir a la persona adulta que se quite los zapatos y el exceso de ropa.
3. Antes de realizar la toma del peso Ajustar la balanza a 0 (cero).
4. Pedir a la persona adulta se ubique en el centro de la plataforma de la balanza, en posición erguida y mirando al frente de la balanza, con los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas descansando sobre los muslos, los

talones ligeramente separados y la punta de los pies separados formando una “V”

5. Deslizar la pesa de mayor kilogramo hacia la derecha hasta que no se mueva el extremo común de ambas varillas. Además, la pesa menor debe estar en el extremo izquierdo de la varilla.
6. Luego, deslizar la pesa menor correspondiente a gramos hacia la derecha, hasta que el extremo común de ambas varillas se mantenga en equilibrio en el centro de la abertura que lo contiene.
7. Descontar el peso de las prendas de la persona, Leer en voz alta el peso en kilogramos y la fracción en gramos
8. Registrar el peso obtenido en kilogramos y la fracción en gramos, con letra clara y legible (Ejemplo: 76,1 kg).

Para registrar correctamente el peso, la lectura debe hacerse en kg y un decimal corresponde a 100g, por ejemplo 70.1 kg. Si la balanza indica 50 gramos se debe redondear al límite inferior, por ejemplo 60.250 kg, solo se registra 60.2 kg.

En caso de que sea necesario mantener la ropa puesta se debe hacer una lista de todas sus prendas con sus respectivos pesos para así descontarlos del valor obtenido (41)

#### **Talla:**

La talla es la medida de la estatura de una persona. Para llevar a cabo esta toma, es necesario contar con un tallímetro fijo. El tallímetro incorporado a la balanza no cumple con las especificaciones técnicas para una adecuada medición.

Tallímetro fijo de madera es un dispositivo para medir la talla en personas adultas, que debe colocarse en una superficie lisa y

plana, sin desnivel u objeto extraño debajo de esta, y que el tablero apoyado en una superficie plana que forme un ángulo recto con el piso.

Revisión del tallímetro: el deslizamiento del tope móvil debe ser manejable y sin vaivenes, la cinta métrica debe estar bien pegada al tablero y se debe observar nítidamente su numeración. Se debe verificar las condiciones de firmeza del tallímetro.

**NOTA:** el tallímetro incorporado a la balanza no cumple con las especificaciones técnicas para una adecuada medición; por lo que, no se recomienda su uso.

El procedimiento de la toma de la talla se debe realizar de la siguiente manera:

1. Verifique las condiciones del tallímetro y su ubicación.  
Verificar que el tope móvil se corra suavemente, y examinar las condiciones de la cinta métrica para obtener una lectura correcta precisa.
2. Explicar a la persona adulta la manera de medición de la talla, y solicitar su cooperación.
3. Invitar que se quite los zapatos, el exceso de ropa, y los accesorios u otros objetos en la cabeza o cuerpo que impida con la medición.
4. Indicar que se sitúe en el centro de la base del tallímetro, de espaldas al tablero, en posición erguida, mirando al frente, con los brazos a los costados del cuerpo, con las palmas de las manos descansando sobre los muslos, los talones juntos y las puntas de los pies ligeramente separados.

5. Certificar que los talones, pantorrillas, nalgas, hombros, y parte posterior de la cabeza, se localicen en contacto con el tablero del tallímetro.
6. Comprobar la posición de la cabeza: confirmar que la línea horizontal imaginaria que sale del borde superior del conducto auditivo externo hacia la base de la órbita del ojo, se encuentre perpendicular al tablero del tallímetro (plano de Frankfurt).
7. Si el personal de salud es de menor talla que la persona que está siendo medida, se recomienda el uso de la escalinata de dos peldaños para una adecuada medición de la talla.
8. Luego, colocar la palma abierta de su mano izquierda sobre el mentón de la persona adulta a tallar, luego cerrar suavemente la palma sin cubrir la boca, para asegurarse de que la cabeza esté en la posición correcta sobre el tallímetro.
9. Comprime ligeramente el cabello mientras desliza el tope móvil del tallímetro con la mano derecha hasta que haga contacto con la superficie de la cabeza (vertex craneal), después deslizar el tope móvil hacia arriba. Esta medición debe realizarse tres veces consecutivamente, acercando y alejando el tope móvil. El valor de la medición de tomará en metros, centímetros y milímetros.
10. Leer en voz alta las tres medidas, obtener el promedio y registrarlo en la historia clínica.

Se debe registrar la talla en metros con sus respectivos centímetros y redondear los milímetros al centímetro inferior para

hacerlo correctamente. Por ejemplo. 1m 814mm, registrar 1.81mt (41).

## **II. Indicadores antropométricos.**

Son valores corporales derivados de las dimensiones antropométricas calculados por expertos. Un indicador se deriva de la relación entre dos variables, es decir los valores obtenidos después de realizar una correcta evacuación antropométrica. Los indicadores antropométricos se utilizan para identificar poblaciones en riesgo a través de un cuadro o diagnóstico de salud nutricional (41).

## **III. Indicadores de masa corporal o índice de quetelet.**

Para determinar el peso adecuado para la estatura, se utiliza el índice de masa corporal (IMC) una medida de proporcionalidad. Nos revela la distribución de la masa corporal en la superficie corporal del mismo. Los valores obtenidos de la toma de peso y medición de la talla serán utilizados para calcular el índice de masa corporal a través de la siguiente fórmula:  **$IMC = PESO(kg) / (TALLA (m))^2$**  el resultado debe ser comparado con el cuadro 1 de clasificación de la valoración nutricional según IMC (41).

**Cuadro1. Clasificación de la valoración nutricional de las personas adultas  
según índice de masa corporal (IMC)**

<b>Clasificación</b>	<b>IMC</b>
Delgadez grado III	< 16
Delgadez grado II	16 a < 17
Delgadez grado I	17 a < 18,5
<b>Normal</b>	<b>18,5 a &lt; 25</b>
Sobrepeso (Preobeso)	25 a < 30
Obesidad grado I	30 a < 35
Obesidad grado II	35 a < 40
Obesidad grado III	≥ a 40

*Fuentes: adaptado de OMS, 1995. El estado físico: uso e interpretación de la antropometría. Informe del Comité de Expertos de la OMS, Serie de Informes técnicos 854, Ginebra, Suiza.  
WHO, 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Technical Report Series 894, Geneva, Switzerland.  
WHO/FAO, 2003. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, Technical Report Series 916, Geneva, Switzerland.*

**3. Actividad física vigorosa o intensa.**

La actividad física vigorosa es aquella que se requiere un esfuerzo significativo y aumenta notablemente la frecuencia cardiaca. Se caracteriza por ser intensa y puede incluir actividades como correr, nadar a alta velocidad, practicar deportes de equipo intensos o practicar clases de entrenamiento de alta intensidad. Este tipo de actividad es excelente para mejorar la salud cardiovascular, aumentando la resistencia, fortalecer los músculos y quemar calorías. Sin embargo es importante realizar un calentamiento adecuado y mantener una buena técnica de respiración. Algunos indicios de que estas realizando ejercicio de intensidad vigorosa incluyen:

- 1) Respiración profunda y rápida: si tu respiración se vuelve más profunda y acelerada durante la actividad, es probable que estés en un nivel vigoroso.
- 2) Frecuencia cardiaca con la ayuda de un pulsímetro ayuda medir tu pulso durante el ejercicio.

- 3) Sudoración temprana: si comienzas a sudar después de solo unos minutos de ejercicio es un signo de intensidad vigorosa.

El ejercicio vigoroso puede variar según la persona y su nivel de condición física. Siempre es importante escuchar a tu cuerpo y adaptar la intensidad según tus propias sensaciones.

#### **4. Actividad física moderada.**

La actividad física moderada es aquella que implica un esfuerzo más suave que la actividad vigorosa, pero aun así aumenta la frecuencia cardíaca y hace que la persona transpire un poco, ejemplo; caminar a paso ligero, andar en bicicleta a un ritmo moderado o participar en clases de aeróbicos de intensidad moderada.

Este tipo de actividad es beneficioso para la salud cardiovascular, ayuda a controlar el peso, mejora el estado de ánimo y aumenta la energía. Se recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana para mantener una buena salud, aunque se puede obtener aún más beneficios con una mayor cantidad de ejercicios.

#### **5. Tipos de actividad física.**

##### **5.1. Actividad física de flexibilidad y coordinación:**

La flexibilidad es la capacidad física que nos permite realizar un rango completo de movimiento en las diferentes articulaciones del cuerpo, y tener una suficiente tensión muscular. La flexibilidad adecuada permite que la articulación se mueva de forma segura en una variedad de posiciones, evitando así lesiones en músculos y ligamentos.

Esta aptitud tiene la singularidad de que al nacer se evidencia su máximo potencial, reduciendo paulatinamente hacia la rigidez en la tercera edad. Podemos frenar esta tendencia realizando actividad física adecuada de manera regular. Hoy en día se sabe de los beneficios y la importancia tanto para la salud como para el

rendimiento corporal. Ya aunque solo hasta los años 90 apenas se consideraba buena para la salud.

La persona sedentaria al transcurso de los años apreciara una serie de cambios con el pasar de los años desde un progresivo acortamiento y rigidez de las fibras musculares hasta la perdida de la movilidad articular. Esto provoca malestar que con el tiempo se convierte en dolor en zonas más sensibles como la columna y los hombros.

El objetivo es fortificar los músculos mediante técnica de estiramiento, asegurando la flexibilidad muscular antes y después del ejercicio o la práctica deportiva. La coordinación es el proceso por el cual se unifican las actividades de varios músculos específicos y esto ocurre debido a la organización de redes funcionales de neuronas.

- ❖ Incrementa la irrigación sanguínea.
- ❖ Reduce las contracturas musculares.
- ❖ Reduce la inflamación muscular y tendinosa.
- ❖ Reduce el riesgo de lesiones.
- ❖ Aumenta la relajación mental y física.
- ❖ Fomenta el conocimiento del propio cuerpo
- ❖ Reduce el dolor en menstruaciones severas.
- ❖ Optimiza la realización de los movimientos.
- ❖ Contribuye a mejorar la postura.

## **5.2. Actividad física cardiovascular (aeróbica):**

Conocido también como ejercicio aeróbicos, es cualquier actividad que provoque un aumento sostenido del ritmo cardiaco y de la respiración durante un periodo de tiempo. Esta actividad que repercute positivamente en la salud al realizar ejercicio que requieren el uso de oxígeno y actividades que aumentan la frecuencia cardiaca

(caminar, correr nadar, manejar bicicleta, futbol, vóley baloncesto, etc.).

Durante la actividad aeróbica se maximiza la producción de energía a partir de glucógeno y ácido grasos mediante intervención del oxígeno para metabolizarlos, obteniendo como producto final de esta reacción química al CO<sub>2</sub> y agua.

El ejercicio aeróbico es la estrella de la salud porque incide en el estado de todo el cuerpo, especialmente en el sistema cardiovascular. Se desarrolla mediante movimientos cíclicos de intensidad moderada que a menudo involucre todo los músculos del cuerpo.

El efecto que produce la actividad física en su mayoría es la actividad aeróbica, como correr, trotar, bicicleta estática o nadar. La frecuencia de la actividad realizada brinda más beneficios que la intensidad. Los mejores resultados son suficiente con la práctica de 30 minutos diarios de actividad moderada. Los beneficios no se verán afectados si se fraccionan en dos partes de 15 minutos o tres de 10 minutos recientes estudios lo revelaron.

La práctica regular de actividad física aeróbica, los Efectos del trabajo de resistencia aeróbica son:

- ❖ Aumenta el tamaño y capacidad del corazón.
- ❖ Desciende la frecuencia cardiaca.
- ❖ Disminuye la tensión arterial.
- ❖ Aumenta el número de glóbulos rojos.
- ❖ Mejora la circulación venosa y previene las varices.
- ❖ Incrementa la capacidad pulmonar.
- ❖ Aumenta la lipólisis (consumo de grasas).
- ❖ Regula el nivel de grasas en la sangre (colesterol, triglicéridos...).
- ❖ Incrementa la tonificación muscular.

- ❖ Aumenta el consumo máximo de oxígeno.
- ❖ Mejora la función inmunológica.
- ❖ Previene y mejora, en caso de padecerse, un gran número de enfermedades tales como: las enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, determinados tipos de cáncer (colon, mama...), enfermedades mentales (depresión, alzheimer).

### **5.3. Actividad física de fuerza (anaeróbica):**

El aparato locomotor está relacionado directamente con la fuerza. Pudiendo precisar que es la capacidad de generar tensión muscular, que cuando esta produce cambio en la longitud del musculo se designa contracción dinámica, si fuera de manera inversa se le designa isométrica o estática. Los más habituales ejercicios que producen contracciones dinámicas es durante el desplazamiento del mismo musculo, normalmente en todo su amplitud de movimiento.

Los ejercicios como empujar una pared en los que no se produce movimiento se denominan isométricos, y son más exigentes para el aparato cardio vascular pero pueden ser perjudiciales en personas con afecciones cardiacas. La musculatura aparte de contraerse presenta un estado de tensión constante que mantiene erguido al sistema musculo esquelético. A este estado constante de tensión muscular se llama tono muscular y es importante para las articulaciones. Con mayor fuerza muscular podremos realizar las tareas diarias de forma más eficiente y frenar la pérdida de tono evitando lesiones musculo esqueléticas.

También ayuda a mantener la densidad ósea previniendo la pérdida de calcio, ayudando de manera variable para mantener un peso corporal adecuado ya que el tejido muscular consume mayor energía

que el tejido graso, por lo que acrecentara significativamente al metabolismo basal. Gracia a la actividad física de fuerza con apoyo de máquinas diseñadas para fortalecer y tonificar los músculos, mientras que el cuerpo utiliza la fuerza como energía de impulso para realizar ejercicios deportivos por ejemplo; banda de resistencia, pesas libres, sentadillas, carreras cortas y de alta intensidad, ejercicio de kegel y taichí.

#### **5.4. Actividad física de resistencia:**

Es la capacidad del cuerpo para mantener la actividad física durante un largo periodo de tiempo, pueden ser aeróbica o anaeróbicas según la naturaleza de la actividad. Desarrollar la resistencia requiere un enfoque equilibrado que incluya entrenamiento cardiovascular y de fuerza.

Desarrollar resistencia física requiere tiempo y perseverancia pero con un programa de ejercicio adecuado y una buena nutrición, puedes mejorar en gran medida la capacidad de tu cuerpo para realizar actividad física a largo plazo.

Este deporte desarrolla la resistencia, fortalece el sistema cardiovascular, la capacidad pulmonar y activa la circulación sanguínea. Por ejemplo; bicicleta estática, ejercicio de piernas, glúteos y caminar.

#### **6. Duración de la actividad física.**

La duración es la cantidad de tiempo dedicado a una determinada actividad responde a la pregunta ¿Cuánto tiempo? (por ejemplo, media hora). La duración total de cada actividad puede ser más importante que la intensidad y el entorno para mejorar la salud porque las sesiones de ejercicio de intensidad vigorosa de menor duración e intensidad moderada de mayor duración producen resultados similares.

## **7. Frecuencia de la actividad física.**

Cuando hablamos de la frecuencia no nos referimos a cuantas veces se realiza en una determinada acción en un determinado periodo de tiempo sino que responde a la pregunta ¿con que frecuencia debemos reforzar esa acción? (por ejemplo, 2 veces por semana). Este es posiblemente el rasgo más fácil del efectuar porque lleva un período para su ejecución; pausar o cancelar otra actividad, vestirse debidamente para la práctica, tomar una ducha, etc. Todo ellos significan desafíos reales para el estilo de vida diario.

## **8. Plan de ejercicio que se adapte a tus necesidades y preferencias.**

Para cumplir la tarea de "Crear un plan de ejercicio que se adapte a tus preferencias y necesidades" bajo el objetivo general de "actividad física y bienestar", es obligatorio tomar en cuenta diversos aspectos.

Primariamente, es primordial conocer las preferencias y necesidades propias de cada persona. Esto implica evaluar el nivel de estado física real, así como los objetivos y metas que se ansían merecer. Por ejemplo, si se busca ganar masa muscular, simplemente mantenerse en forma o perder peso.

Una vez que tus necesidades y tus preferencias estén claras, puedes comenzar a diseñar el plan de entrenamiento. Este debe incluir una combinación de ejercicios aeróbicas, anaeróbicas, entrenamiento de fuerza y estiramiento para garantizar un programa equilibrado y completo.

Para las actividades aeróbicas, podría considerar correr, nadar, andar en bicicleta o practicar un deporte en equipo. Estos ejercicios ayudan a quemar calorías, fortalecer y mejorar la resistencia del sistema cardiovascular.

La formación de la fuerza es básico para fortificar y desarrollar los músculos. Los ejercicios pueden incluir máquinas de ejercicio, pesas o entrenamiento funcional con el propio peso corporal. Es importante variar la intensidad de los ejercicios y los grupos musculares trabajados para evitar estancamiento

y promover un desarrollo equilibrado. También debes agregar ejercicios de estiramiento para mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones. Podemos incluir ejercicios de estiramiento dinámico y estático, así como yoga o taichí.

La frecuencia y duración del plan de ejercicio dependen de las necesidades individuales y de la disponibilidad de tiempo. Se recomienda realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada a vigorosa por semana así como dos o más sesiones de entrenamiento de fuerza.

Por último, recuerda que el descanso y la recuperación son tan importante como el ejercicio en sí. Debemos incluir días de descanso en el plan para darle al cuerpo la oportunidad de regenerarse y reconstruir tejidos musculares.

#### **9. El plan de ejercicio de manera consistente:**

Para completar el sub-objetivo del plan de entrenamiento compacto y lograr el objetivo general de la “actividad física y bienestar” debemos completar una serie de pasos.

1. Establecer un plan de ejercicio: primero debemos desarrollar un plan de ejercicio personal y práctico. Esto significa fijar la frecuencia, la duración y el tipo de actividad física a realizar. Por ejemplo se puede optar por hacer ejercicio cuatro veces por semana durante 30 minutos cada sesión, combinando entrenamiento cardiovascular y de fuerza.
2. Crear un calendario de ejercicios: Una vez que tengas tu plan de ejercicio implementado, debemos crear un calendario semanal o mensual que muestre los horarios y tipos de ejercicios que se realizarán durante cada sesión. Esto ayudará a tener una idea clara de sus responsabilidades y a planificar el tiempo necesario para ejecutar el plan.
3. Establecer metas alcanzables: Es importante establecer objetivos de entrenamiento realista y alcanzable. Por ejemplo, se podría intentar aumentar gradualmente su resistencia cardiovascular o aumentar sus

repeticiones de ejercicios de fuerza. Estos objetivos deben ser medibles y ajustarse en función del progreso individual.

4. Mantener la constancia y la disciplina: Una vez que se tenga creado el plan y objetivos, es esencial ser decidido y disciplinado en su cumplimiento. Programe clases en horarios específicos y trate de mantener un horario diario regular. Si surgen dificultades o imprevistos, es trascendental buscar soluciones y adaptarse para no renunciar por completo el plan.
5. Variar los tipos de ejercicio: Para evitar el aburrimiento y mantenerse motivado, se debe variar los tipos de ejercicio dentro del plan. Las actividades como caminar, correr, nadar, hacer yoga o practicar deportes en equipo. La diversidad de ejercicios ayudará a trabajar diferentes grupos musculares y a mantener el interés a largo plazo.
6. Monitorear el progreso: Es fundamental llevar un registro del progreso obtenido en el cumplimiento del plan.

## **10. Actividad física y bienestar**

A la hora de fijar objetivos relacionados con la actividad física y bienestar es importante tener en cuenta nuestras necesidades y capacidades personales. Si recién empezamos a hacer ejercicio, es mejor establecer objetivos realistas y graduales. También es importante determinar qué aspecto de nuestra salud queremos mejorar a través de la actividad física, como fortalecer nuestros músculos, desarrollar resistencia cardiovascular, perder peso o mejorar nuestra salud en general.

También es útil crear un plan de acción, que identificado nuestras necesidades y objetivos específicos, podemos establecer un objetivo concreto y medible. Por ejemplo, podemos proponernos hacer ejercicio al menos 30 minutos todos los días de la semana. Es importante establecer objetivos alcanzables que motiven para evitar decepciones. Por ello es

necesario marcarse metas a corto y largo plazo para que poco a poco, es beneficioso contar con apoyo profesional, como un entrenador o nutricionista, para obtener orientación y asesoramiento personal.

Es importante investigar diferentes tipos de ejercicios y sus beneficios para la salud física y mental. El ejercicio regular, ya sea moderado o vigoroso, mejora el estado de ánimo, el estado físico, la salud mental y sensación general de bienestar, estimulando la liberación de sustancias químicas como endorfinas, serotonina, dopamina y noradrenalina que nos hacen sentir bien. Asimismo, reduce el riesgo de enfermedades, controla el peso, mejora la salud general del cerebro, fortalece los huesos y los músculos. Además actúa como un tratamiento natural y eficaz contra la ansiedad, aumentando la energía física, aliviando el estrés y la tensión.

## **11. Motivación**

El diccionario de la real academia española define motivación como “un ensayo mental de una acción cuya finalidad es motivarse o animarse a realizar esa acción”, con interés y diligencia” según Andrés y Aznar (1996) se trata de dos tipos de motivación para la práctica de actividad física: la motivación intrínseca está relacionada con la especificidad de la actividad y al extrínseca proviene de factores relacionados con la práctica.

Los orígenes de la motivación pueden remontarse incluso más atrás, pero en la antigua Grecia, huellas emergentes marcaron su historia con grandes descubrimientos en la comprensión de la conducta humano a través de Sócrates, platón y Aristóteles.

El camino para entender la motivación puede ser largo y difícil pero no menos interesante. A juzgar por la muestra, una persona puede acercarse a la meta o alejarse de ella. En la vida cotidiana actúas basándote en la inspiración o en situaciones incitadoras, es decir, razones que dirigen tu atención hacia lo que deseas y te preparan para la acción. Al comprender

las actividades motivacionales, enfatizamos que los humanos somos únicos, vulnerables y sensibles. En el centro de esto se encuentran situaciones que influyen en la dinámica de tu vida de tal manera que la motivan a cambiar y transformarla (42).

Esto se expresa en la narración de acontecimientos trascendentales que cambiaron la existencia del hombre ya que sus instintos lo obligaron a buscar y realizar cambios importantes en su existencia en aras de su bienestar. Este impulso se llama motivación, una fuerza interna que conduce a una acción dirigida a un objetivo. Desde esta perspectiva, la motivación no es fácil de explicar ni de comprender, solo puede entenderse parcialmente porque nunca se sabe exactamente cuál es la causa, la motivación detrás de una acción.

Por tanto, la motivación es un proceso dinámico, cambiante; contiene emociones, conocimientos, pero también necesidades que están constantemente presentes en la vida de cada persona, actuando siempre en función de sus experiencias y de lo que lo motiva a actuar de determinada forma. La motivación incluirá emociones, impulsos, necesidades, sentimientos, expectativas, tensiones y excitación dirigida a una acción tanto positiva como negativa. Lo que supone un proceso complejo para entender la motivación, porque cuando se tiene metas se hacen planes y todos los esfuerzos se dirigen a lograr resultados óptimos pero también pueden aparecer otros factores con consecuencias indeseables, provocando sentimientos de desesperación, pérdida de entusiasmo y abandono (42).

En este sentido, aquellos que están involucrados en los espacios académicos relacionados con el proceso educativo y el arte de transmitir el conocimiento comprenden lo que representa la motivación en la vida de un estudiante para alcanzar sus metas, lo que significa moverse y dirigir sus

emociones para lograr sus sueños para su vida; también saben lo que significa tener al estudiante motivado en un salón de clases, involucrado de forma dinámica en el proceso de aprendizaje, listos para completar con éxito la carrera que eligió y afrontar los desafíos que la vida le presenta (42).

## **12. La motivación en universitarios.**

De hecho la motivación tiene un impacto en el aprendizaje, al punto de que los principales objetivos de los maestros es motivar a sus alumnos. Sin embargo, la falta de motivación es una de las principales razones para que los estudiantes fracasan especialmente cuando se basa en la distancia entre los participantes del proceso por lo tanto, se puede observar que en el contexto universitario, la relación entre estudiante profesor generalmente se presenta de manera lejana.

La impersonalidad que se cree no permite concentrar la atención en el tema que se aprende, sino que la formación universitaria tiende a identificar el punto fundamental del aprendizaje en el sistema, entre el profesor y el contenido. Este modelo se presenta en una sociedad cuyo objetivo inmerso en el proceso de globalización, es superar los intereses de los sistemas de gestión cuantitativa y técnica de la información, que desprecian los sistemas de transmisión del conocimiento y la conciencia de forma humanizadora, relegándola a un segundo plano al que aprende

“El grado de motivación en que los estudiantes luchan por lograr metas académicas que aprecian como útiles y significativas”. Desde la perspectiva de los maestros significa “motivar al estudiante a hacer algo a través del estímulo y la información”, “motivar significa preparar a los estudiantes para que participen activamente en la lección”. El propósito de la motivación es despertar el interés y dirigir el esfuerzo para lograr objetivos específicos. (43). La motivación desde una perspectiva histórica como fenómeno influye muchos elementos que surgen y se desvanecen dependiendo de las

circunstancias determinadas por los fenómenos económicos, sociales y culturales, por lo que debemos tener un método personal para cada uno de los sujetos (44). Ciertamente, la relación de principios hace que la motivación en los contextos académicos sea una tarea sumamente compleja, ya que cada uno de estos factores efectúa una función específica. Según Alonso Tapia (1991), las metas que los estudiantes se esfuerzan por alcanzar se pueden dividir en varios tipos que no son del todo excluyentes:

- a) Metas relacionadas con la tarea: La motivación para conseguir una meta hace que la persona sea más perseverante, estudie con mayor eficacia y trate de llevar a conclusiones antes que los demás estudiantes. Este objetivo se consigue cuando el alumno se da cuenta de que el problema ha sido resuelto y que ha mejorado una de los problemas. Así Ausubel (1981, p. 430) asume en relación con esta tarea que la motivación para adquirir tal o cual conocimiento es inherente a esta tarea, consiste en la necesidad de conocimiento y por lo tanto la posibilidad de adquirir este conocimiento valida plenamente la búsqueda, ya que puede satisfacer la motivación primaria. En un contexto universitario, la oportunidad de aplicar conocimiento, desarrollar habilidades y nuevos modelos de conocimiento puede aumentar los niveles de motivación.
- b) Metas relacionadas con el "ego": Al interactuar un estudiante con otros, desarrollan ideas sobre el mundo basado en la historia personal de cada individuo, sentimientos de superioridad sobre los demás o mostrar a los demás que sus habilidades y destrezas, permite la reconciliación con el "ego" y la satisfacción personal de éxito. Ausubel (1981) El llama a este objetivo "mejoramiento del yo" porque considera el logro como la fuente del estatus alcanzado, específicamente en proporción a su nivel de logro o capacidad. Esta motivación conduce a una mayor

persistencia, más éxito en la resolución de problemas y un mayor rendimiento académico a corto y largo plazo.

- c) Metas relacionadas con la valoración social: Cuando un individuo entra en contacto con la sociedad, desarrolla la necesidad de aprobación y reconocimiento de las virtudes, tanto de padres como profesores y amigos. La experiencia de evadir el rechazo es un elemento de motivación en el nivel de grupo. Ausubel (1981) en relación con este objetivo, sugiere que el logro académico no debe considerarse una fuente de estatus superior sino que debe centrarse en aquellos logros que aseguren la aceptación por parte de un individuo o grupo. En la sociedad estudiantil hay cualidades especiales que los estudiantes intentan transmitir a los demás y así recibir recompensas.
- d) Metas relacionadas con la consecución de recompensas externas: la posición social y el estatus económico está vinculado con este principio. Otro aspecto importante que se relaciona con la motivación es el concepto de "necesidad" (Abarca 1995) considero que la necesidad del individuo es un factor primordial vinculado con el aprendizaje para propiciar la motivación, desde la perspectiva histórica refiere que la motivación particular nace de la necesidad individual, vista como fuerza pujante desde su propio punto de vista.

La motivación nace por medio de dos procesos: intrínseco y extrínseco. Cuando un estudiante tiene una motivación intrínseca, el proceso lo motiva más que los logros o resultados del mismo, lo que provoca que estudie por el interés que le genere la materia. En este caso, la autorregulación cognitiva, la autonomía e independencia son caracteres evidentes del sujeto. La motivación intrínseca es optar realizar un trabajo por la simple

satisfacción, sin nada que nos exija o apremie, Esto nos motiva a hacer algo, cuando nada externo nos empuja a hacerlo (45).

Lo contrario es recibir recompensa, lo que permite ver el logro como una experiencia que puede generar frustración con una tarea, persona o área del conocimiento que no genere premio. La motivación extrínseca ocurre cuando el objetivo de aprendizaje es simplemente completar la materia (43). Así se pueden interpretar los elementos del proceso motivacional y sus características, saber las necesidades, los intereses y los motivos.

Cuando se trata de necesidad, se define como "la fuerza que induce a los hombres y a las mujeres a actuar, a moverse y encontrar la forma de satisfacer sus necesidades". Es importante que los estudiantes sientan la necesidad de explorar para seguir aprendiendo. Los docentes deben crear estrategias que faciliten la necesidad de los estudiantes para lograr un aprendizaje específico, porque si el objetivo de aprendizaje es interesante y atractivo para los estudiantes, esto aumentara las necesidades estableciendo una fuerza interna sólida. Lamentablemente esta situación no suele ocurrir entre los estudiantes universitarios. En cambio los profesores utilizan controles como tareas y exámenes para garantizar el aprendizaje (44).

También evoca necesidades fisiológicas, las sociales y las de logros. Las necesidades fisiológicas, se refieren a las necesidades del ser humano de satisfacer aspectos básicos como la alimentación, el refugio, saciar la sed. Es importante que estas necesidades se satisfagan de manera equilibrada para facilitar la creación de conocimientos y el aprendizaje (44).

Cuando se trata de necesidades sociales o secundarias, surgen de las relaciones con la cultura, la familia y las personas con valores y costumbres diferentes. Por lo que esta experiencia social es única y diferente para cada persona.

(Predvechni, 1993, p. 82 citado por Abarca 1995, p. 13) Define como “la satisfacción de las necesidades básicas es la base, para el surgimiento de las necesidades secundarias insustituibles tanto materiales como espirituales (conocimiento, educación, formación) así como para el de necesidades, imprescindibles”.

La necesidad de logro según (Abarca S. 1995) “la necesidad de alcanzar metas, superarse, crecer, de alcanzar un alto nivel de desarrollo personal”, en mayor o menor medida, tenemos esta necesidad, que determina la perseverancia, calidad, la asunción de riesgos y la constancia en la búsqueda de sus objetivos y metas (44).

En cuanto al segundo componente del proceso de motivacional “interés” significa el deseo de saber y aprender, de participar en alguna disciplina. Por tanto cada hobby representa las propias emociones de una persona las cuales pueden variar según el tiempo y la circunstancia.

Los intereses según (Predvechni, 1993, p. 82 citado por Abarca 1995, p. 13) se pueden distinguir según el contenido, finalidad, alcance, secuencian y género. El tercer componente es la “motivación”, que están estrechamente relacionada con las necesidades y se define como “el motivo de acción relacionado con la satisfacción de necesidades específicas” el tipo de necesidad que motiva a una persona no se puede valorar a simple vista porque muchas personas pueden realizar la misma actividad por diferentes motivos. Los intereses son parte de circunstancias históricas y la motivación; como motivos procedimentales intervienen en un momento particular por la percepción histórica del mundo.

La efectiva motivación del estudiante universitario, es estudiar en un ambiente universitario de conocimiento, ya que cada experiencia educativa que adquiere le permite diversificar la profesión elegida y representar un paso adelante en dirección hacia el logro académico. El concepto de

universidad en la educación superior está relacionado con la influencia de lo que está sucediendo a menudo con la nueva tendencia de la globalización y la competencia del mercado, cual juega un papel importante en el lenguaje pedagógico, tiene la capacidad de fortalecer o influir en el nivel de motivación del estudiante porque una persona motivada es aquella que demuestra perseverancia en una carrera o actividad.

Resulta más fácil atribuir los problemas motivacionales a factores específicos de los estudiantes que a factores de innovación del docente. En esta etapa es necesario enfatizar la importancia de la función docente y las estrategias en la motivación de los estudiantes, teniendo en cuenta los factores motivacionales extrínsecos como punto de partida para considerar las necesidades individuales, conocer la vida previa determina un enfoque particular en cuanto a la motivación.

La capacidad de motivar a los estudiantes desde una perspectiva docente no significa bajar el nivel de enseñanza, es decir más que entretener a los estudiantes es captar el interés para mantenerlos motivados. A nivel de aula, hay tres factores que pueden usarse como señales motivacionales; cooperativas, competitiva e individuales.

En la clasificación cooperativa, trabajan en grupos pequeños y la calificación depende del aporte personal y el resultado de los demás miembros del grupo.

En la competitiva, los estudiantes trabajan sin relación entre sí y reciben calificaciones que se relacionan negativamente con los resultados obtenidos por los demás. Este método lo utilizan a menudo los profesores de secundaria y universidad; a veces se vuelve personal o competitiva.

En la función individualista, las tareas son independientes y la recompensa en una calificación en función de su trabajo y sus resultados.

Es cierto que el trabajo en grupo proporciona a los estudiantes una mayor satisfacción motivacional; sin embargo, es importante recordar que este trabajo debe realizarse en equipo y no cada miembro del equipo contribuya individualmente y luego unificarla como un todo. El objetivo es explorar, discutir y comentar juntos el próximo trabajo por ejecutar para que cada estudiante tenga una contribución más unificada.

Este tipo de estrategia, promueve el desarrollo de actitudes; promueve la cooperación mutua y la aceptación de ayuda, aumenta la tolerancia. A diferencia de una estructura competitiva, donde cualquier ayuda de un compañero puede perjudicarlo. Si bien estos factores pueden influir en la motivación de los estudiantes, según las características de cada uno, este enfoque puede motivar a algunos grupos de estudiantes y no a otros. Se puede concluir que los estudiantes con diferentes características motivacionales tendrán diferentes necesidades de aprendizaje.

Se debe entender que la motivación es un proceso de cambio y desarrollo en contacto con el entorno y factores como la clase social, género, raza y otros, factores que por supuesto deben tenerse en cuenta a la hora de elaborar una estrategia motivacional.

Las necesidades, motivacionales e intereses varían según el individuo y el momento histórico, de modo que el conocimiento del grupo o la población, con sus características más individuales es un elemento esencial de la estrategia. Elementos de este proceso incluyen flexibilidad y atención a los cambios que deben ocurrir por parte del educador, así como la oportunidad de adquirir experiencias importantes que despierten interés.

### 13. Factores que pueden favorecer la motivación en los estudiantes:

- **Enlace entre los conocimientos previos y los nuevos:**

No es apropiado asumir que los estudiantes no tienen conocimiento del tema que se va a discutir antes de ingresar a clase. Sin embargo, en ocasiones los docentes tratan a los estudiantes como una “pizarra en blanco”, lo cual es una perspectiva pedagógicamente objetiva y contradice la perspectiva constructivista como se menciona (44).

La conexión entre los conocimientos antiguos y conocimientos nuevos contribuye a lograr lo que denominó “Aprendizaje significativo”, señalando que es un proceso en el que se combina, información reciente con nuevos que ya existen en la estructura cognitiva del aprendiz y que están relacionados con el proceso de aprendizaje receptivo que intenta aprender.

A medida que ocurre este proceso, el conjunto de células involucradas en el almacenamiento de información durante el aprendizaje sufrirá cambios adicionales y potencialmente formara sinapsis o algún tipo de conexión funcional con nuevas células nerviosas para lograrlo los docentes deben acercarse a sus estudiantes y conocer sus intereses, necesidades y conocimientos existentes, partiendo de lo que ya saben y poder estimular su proceso de aprendizaje constructivo a largo (46).

- **El significado del material para el alumno:**

Este aspecto es notable, porque el uso de una variedad de materiales en el aula puede aumentar la motivación y el interés de los estudiantes en el tema que se está discutiendo. El material debe proporcionar emoción, desafío cognitivo y deseo de conocimiento. Por eso no pueden ser aburridos, rutinarios o demasiado simple. Por el contrario un material muy complejo no es necesariamente desmotivador o

irrelevante. Prueba de ello son los complejos juegos de ordenador que atraen la atención de los jóvenes universitarios.

La responsabilidad del docente es conocer y utilizar los materiales tecnológicos actuales y disponibles para la clase, ya que pueden pasar desapercibido por los estudiantes de hoy que viven en un entorno tecnológico más rico, ofreciendo diferentes oportunidades en comparación al siglo pasado. Entonces una forma de motivar a los estudiantes es utilizar estrategias modernas.

A la hora de elegir una materia debe prestar atención a que tengan capacidad de explicación, yendo de lo simple a lo complejo, de lo más amplio a lo más específico, de lo general a lo particular hasta lograr conocimientos especializados.

- **La organización de la experiencia de aprendizaje:**

La experiencia de aprendizaje se organiza según la idea que tiene el profesor de cómo el alumno dominará la materia.

Por esta razón la planificación debe estar impulsada por los estudiantes y no de él. Se recomienda diagnosticar los conocimientos, habilidades y estilos de aprendizaje previo de los estudiantes. Es importante difundir los temas a lo largo del semestre y de cada sesión de clase. Sin embargo, esta propuesta debe ser flexible para satisfacer las necesidades del estudiante.

- **El grado de expectativa o reto:**

Es importante que los estudiantes vean ciertas expectativas en cada sesión; esto lo motivará a mantenerse interesado en la próxima lección y seguir motivado. Una estrategia recomendada es ayudar a los estudiantes a convertirse en protagonistas de la clase y asumir la responsabilidad del aprendizaje, en lugar de limitarse a escuchar y repetir la sesión.

Se recomienda que los docentes consideren algunos aspectos como:

- ✓ Hacer que los estudiantes se sientan responsable del proceso de aprendizaje.
- ✓ mencionar a los estudiantes cual es el propósito de las diferentes tareas que se les pide que realicen.
- ✓ Animar a los estudiantes a interactuar y hacerles sentir que pueden trabajar con métodos específicos para que descubran sus limitaciones y habilidades adquiriendo más conocimiento.
- ✓ Al planificar lecciones, los profesores deben establecer expectativas y motivar a los estudiantes de manera didáctica y creativa.
- ✓ Finalmente, es importante entender claramente lo que el estudiante quiere lograr.

- **Características del objetivo de estudio.**

El objeto de estudio cualquier proceso, conocimiento, método o información con el que el estudiante debe estar familiarizado.

El objeto del estudio nace en un contexto y en un tiempo; por lo tanto, los cambios requieren actualizaciones constantes. Si los estudiantes son conscientes de esto, se sentirá motivados a buscar nueva información en lugar de limitarse a lo que los docentes mantengan un equilibrio en la cantidad de contenido que ofrecen en sus cursos para no saturar demasiado a los estudiantes y subestimar su capacidad de aprendizaje.

Para captar el interés del alumno, se debe aprovechar la energía natural para hacerlo sentir capaz y decidido. Es necesario que voluntariamente haga lo que se espera que haga y desarrolle habilidades para alcanzar sus metas. Cuanto más capaz se sienta un estudiante de desarrollar una actividad, mas motivado estará para

persistir en esa actividad, lo que le dará al estudiante una sensación de éxito, progreso y le ayudara a mantener la motivación.

Los profesores deben recordar que los estudiantes, como individuos sienten la necesidad de proteger su autoestima, por lo que es importante buscar experiencias que les genere un sentimiento de orgullo y satisfacción. Deben brindar comentarios positivos para ayudarlos asumir responsabilidad de sus acciones.

## **Bienestar**

### **1. Definición**

La organización mundial de la salud (OMS) define como: “la salud es un estado de “bienestar” completo: físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad”.

Esta definición incluye tres aspectos de la salud estrechamente relacionados la dimensión física, la mental, y la social. Es un concepto amplio que abarca diferentes aspectos de la vida y se basa en el cuidado y la promoción de la salud en todas sus dimensiones.

Según el enfoque psicológico, el bienestar es una realidad subjetiva que se ve influenciada por un conjunto de características personales específicas. Varios estudios han demostrado que las características personales juegan un papel importante en la autoevaluación del bienestar de los estudiantes. Las características personales claves influyen en el bienestar de los estudiantes son: las características sociales y demográficas (género, edad, nivel socioeconómico, contexto familiar). Hay estudios que demuestran que a través de la estimulación y desarrollo adecuados se pueden mejorar muchas características personales.

Estudios empíricos y nuevas evidencias han demostrado que la incorporación de programas de desarrollo de habilidades socioemocionales en la educación ha tenido un impacto catalizador en la mejora del

rendimiento, la salud, el comportamiento y la visión del mundo, incluidas las actitudes generales de bienestar estudiantil (47).

El bienestar físico incluye tener un cuerpo sano y en forma, mediante una dieta equilibrada, ejercicio físico regular y el descanso adecuado. También implica evitar malos hábitos como el consumo excesivo de alcohol, tabaco o drogas.

El bienestar mental significa tener la mente clara y tranquila, libre de estrés y ansiedad. Esto se puede conseguir practicando técnicas de relajación, gestión adecuada de las emociones y encontrar actividades que nos aporten alegría y satisfacción.

El bienestar social incluye una buena salud emocional, lo cual implica reconocer y expresar nuestras emociones de manera adecuada, establecer relaciones sanas y satisfactorias con los demás y tener una red de apoyo emocional. El bienestar incluye aspectos sociales, como tener relaciones positivas y significativas con los demás, compromiso social y tener un sentido de pertenencia.

El bienestar es un estado de equilibrio y satisfacción en todos los ámbitos de la vida que alcanzamos prestando atención y cuidando nuestra salud física, mental y social. Este es un objetivo deseable para todos porque nos permite vivir una vida plena y feliz.

### **1.1. Bienestar universitario.**

#### **Artículo 187º. Promoción y Fomento**

La Universidad promueve el bienestar integral de los alumnos, personal docente y administrativo brindando programas de asistencia social y servicios de salud. Asimismo, fomenta el deporte para el bienestar físico y emocional de la comunidad universitaria (48).

### **Artículo 188°. Programas y actividades**

Los programas y actividades de bienestar se desarrollan a través de la Oficina de Bienestar Universitario, dependencia del Vicerrectorado Académico (48).

### **Artículo 189°. Oficina de Bienestar Universitario**

La Oficina de Bienestar Universitario gestiona programas de asistencia para que los integrantes de la comunidad universitaria mejoren su propio bienestar a través de: (48)

- a) Servicio de asistencia alimentaria.
- b) Servicio de transporte.
- c) Servicio de becas parciales o totales para las modalidades deportivas, educativas, situación económica y otras que norme el Reglamento de Bienestar Universitario.
- d) Servicio de Tópico.
- e) Seguro de sistema integral de salud para los estudiantes de forma voluntaria.
- f) Integración de las personas con discapacidad a la comunidad universitaria, de conformidad a la Ley 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.

**Artículo 190°.** El Reglamento de Bienestar Universitario norma la aplicación de estos programas y servicios en coordinación con los representantes de la comunidad universitaria.

**Artículo 191°.** La promoción del deporte se desarrolla mediante la Unidad de Coordinación del Deporte de Alta Competencia, la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión fomenta la práctica de las disciplinas deportivas: fútbol, vóley, ajedrez y tenis de mesa, en las distintas categorías

a efectos de elevar el nivel competitivo de los estudiantes, mediante la participación en olimpiadas inter facultades e inter universidades (48).

**Artículo 192º.** El otorgamiento de becas, así como los derechos y deberes de los alumnos que participan en las disciplinas deportivas, está normado en el Reglamento de la Unidad de Coordinación del Deporte de Alta Competencia.

**Artículo 193º.** La Oficina de Bienestar Universitario, coordina con el Instituto Peruano del Deporte (IPD), la priorización anual de las disciplinas olímpicas que constituyen los juegos nacionales universitarios.

**Artículo 194º.** Las filiales cuentan con coordinaciones de bienestar con la finalidad de cumplir sus propias actividades, las que coordinan con la Oficina de Bienestar Universitario.

**Artículo 195º.** El Director de la Oficina de Bienestar Universitario, es un personal no docente con el perfil para el ejercicio del cargo, designado por el Consejo Universitario de una terna propuesta por el Rector. (48)

## **1.2. Teoría de las necesidades de Maslow**

Abraham Maslow, autor de la Teoría de la Motivación Humana establece una jerarquía de necesidades y componentes que motivan a las personas; categorizando cinco clases de necesidades y para desarrollar la idea se toma como referencia un orden jerárquico de menor a mayor según su importancia con el fin de preservar la vida y conseguir una mayor motivación. A causa de que las cinco necesidades que tiene la pirámide son importantes para el desarrollo de la persona y debido a que, para poder desarrollar su capacidad de motivación, cada necesidad se deriva de la anterior, es necesario conocer la relación que existe entre las necesidades; fisiológica, seguridad, afiliación, reconocimiento y autorrealización.

El motivo de la presente investigación es el interés que tienen la necesidad de seguridad y estima, debido a que la necesidad de seguridad se relaciona con la seguridad física y de la salud, la necesidad de estima con la autoestima, es decir que ayuden a motivarse, llevar a cabo la práctica de ejercicio saca provecho de haber logrado generar beneficios que contribuyen en su desarrollo físico y psicológico así se sienten más seguro de sí mismo y mejora su calidad de vida (49).

La actividad física, genera flujos moleculares, celulares que apoyan y preservan la elasticidad cerebral, induciendo cambios en la estructura neuronal, postergando el deterioro del cerebro y el envejecimiento. Según una nueva investigación estos efectos ocurren en el hipocampo, donde se produce la formación de la memoria y el aprendizaje significativo (50).

La actividad física libera endorfinas, serotonina, dopamina y noradrenalina. Las endorfinas, actúan específicamente en el cerebro, reduciendo los niveles de ansiedad, depresión y estrés, creando una sensación de bienestar (51). La estimulación cognitiva creada a través de la actividad física aumenta la concentración y la capacidad de atención (51).

### **1.3. Modelo de Virginia Henderson**

El Modelo de Virginia Henderson está basada en la teoría que considera la salud y las necesidades humanas como elementos centrales de la enfermería. Según este modelo, los seres humanos son una entidad integral que contiene factores biológicos, psicológicos y socioculturales y espirituales que interactúan entre si y se esfuerzan por desarrollar su máximo potencial (52) (53) (54).

V. Henderson creía que el papel fundamental de la enfermería es ayudar al individuo sano o enfermo, a mantener o restaurar su salud (o ayudarlo en sus últimos minutos de su vida) para satisfacer aquellas necesidades de forma independiente si tuviera la fuerza, voluntad o el conocimiento necesarios. De esta forma los cuidados de enfermería contribuirán al rápido restablecimiento de la independencia de la persona (52) (53) (54). Para que un individuo desarrolle la capacidad de ser independiente el trabajo de enfermería debe tener en cuenta todas la influencias externas que afecten la vida y el desarrollo del individuo (52).

#### **1.4. Bienestar y actividad física.**

La opinión aceptada es que la actividad física contribuye en el bienestar y para comprender mejor el significado de esto es necesario considerar los siguientes puntos.

El concepto bienestar comienza de la forma en que mencionamos esta palabra desde un punto de vista subjetivo sobre humor y felicidad, el bienestar puede resultar engañoso si fueron producto de la administración de narcóticos y pensemos en la euforia y la alegría. Aunque transmita impresiones similares al bienestar no corresponde con un estado saludable, lo mismo ocurre con aquella persona que realiza una actividad física a pesar de sentirse de momento bien se obsesionan con la práctica que olvida otros aspectos como su vida personal, familiar y social, sometiendo a su cuerpo a un esfuerzo físico intenso corriendo el riesgo de tener una lesión permanente, con estos ejemplos queremos enfatizar que debemos ser conscientes con las sensaciones puntuales de bienestar que pueden hacer que terminen empobrecidas la vida de las personas y hacerlos dependientes o adictos a alguna cosa ya sea narcóticos o a la actividad física.

Debemos promover un bienestar que posicione relaciones a los individuos con otros grupos sociales, comunidades a las que pertenecen y el entorno que les rodea, mientras desarrollamos autonomía y habilidades esenciales para vivir una vida mejor. Por este motivo, la actividad física encaminada al bienestar debe ser coherente con la salud ambiental, social e individual.

Recomendamos que la actividad física y el bienestar son buenas para todos, independientemente de su capacidad física, funcional o estado de salud. Para que esto suceda la actividad física se adapte por todos y no al revés. Existen diversos tipos de ejercicio de baja, moderado o alta intensidad que les puede favorecer y obtengan beneficios saludables p experimentar bienestar.

La actividad física como término general no es solo para campeones o deportistas calificados, sino para todos. Recordemos que la perspectiva de salud o bienestar corresponde a una actividad que va de moderada a vigorosa de modo que los niveles, moderados de actividad proporcionan mayores beneficios para la salud, mientras que estos beneficios disminuyen con bajos niveles de actividad física, los beneficios provienen de la frecuencia de la práctica y el carácter habitual, es decir, cuando la actividad física pasa a formar parte de la vida diaria de las persona.

El proceso de mayor importancia es verse involucrado en una práctica física que al resultado o nivel de excelencia atlética que se logre con ella. De igual forma debemos señalar que nos referimos a prácticas satisfactorias, que promueven relaciones positiva con otros miembros de la comunidad y respeto por el medio ambiente. Además, la actividad física saludable favorecerá la autonomía intelectual respecto

a estos temas y desarrollara habilidades sociales que le ayudaran a gestionar mejor su salud y llevar una mejor vida.

## **2. Bienestar Físico.**

El bienestar físico es la base de nuestra salud en general. Se refiere al estado de salud de nuestro cuerpo y a cómo nos sentimos físicamente en nuestra vida diaria. Para lograr un buen bienestar físico, cuidar de nuestro cuerpo de manera adecuada es importante.

El bienestar físico y mental es muy importante para comprender como esta actividad puede afectar positivamente nuestra salud. La frecuencia de la práctica de la actividad física, ya sea moderada o intensa, brinda ventajas estimulantes del estado de ánimo en todo tipo de persona (55). El ejercicio regular nos permite estar mejor físicamente, mejorando nuestra salud mental y bienestar general (56).

Una formas en que el ejercicio beneficia nuestra salud mental es estimulando el cerebro para que produzca "sustancias químicos que nos hacen sentir bien" como endorfinas, serotonina, dopamina, noradrenalina y más (57). Estos químicos mejoran nuestro estado de ánimo y reducen el estrés, junto a la actividad física regular proporcionan beneficios para el bienestar físico y mental, reduciendo el riesgo de enfermarse (58).

El ejercicio actúa como un tratamiento natural y eficaz contra la ansiedad. Reduce el estrés y la tensión, aumenta la energía física y mejora la salud mental en general (59).

### **A. Condición física**

Según (Plasencia y Bolibar, 1989) en nuestro lenguaje la condición física se refiere a la totalidad de características que poseen o consiguen las personas y que están asociadas a la capacidad de hacer ejercicio. "tener y conseguir" los términos en cuestión hacen alusión a la interrelación entre la parte genética y las consecuencias ambientales

(estilos de vida con hábitos de ejercicio) como la capacidad para realizar las tareas del día con energía y afrontar situaciones sin que sea excesiva o impredecible.

El impacto de la actividad física en la salud no puede provenir únicamente del mantenimiento o mejora de la condición física del sujeto. Es por ello que existe una clara diferenciación entre la actividad física dirigida a objetivos de salud y enfocado a mejorar el rendimiento.

- Condición física relacionada con el rendimiento motor, compuesto por los factores de otro tipo de condición física, la relacionada con la salud, más la coordinación, potencia, velocidad y equilibrio.
- Condición física relacionada con la salud, constituida por la resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad y composición corporal.

Tabla 1.2. Componentes de la condición física y la salud.

<i>CONDICIÓN FÍSICA</i>	<i>CONDICIÓN FÍSICA RELACIONADA CON LA SALUD</i>
Agilidad	Resistencia cardio-respiratoria
Potencia	Fuerza y resistencia muscular
Resistencia cardio-respiratoria	Flexibilidad
Fuerza y resistencia muscular	Composición corporal
Composición corporal	
Flexibilidad	
Velocidad	
Equilibrio	

Fuente: *modificado de Pate (1988). The evolving definition of physical fitness, pg. 178.*

### 3. Bienestar mental

El bienestar psicológico significa lograr la satisfacción personal y el potencial de cada individuo. “El bienestar psicológico es una respuesta a las percepciones relacionadas con los logros a lo largo de la vida y el nivel de satisfacción personal con lo que se ha logrado, lo que se puede lograr o lo que se está logrando” (p.20) (60). Entonces el bienestar psicológico es el

conocimiento que tiene el individuo sobre sus logros y calidad de vida que posee, lo que le permite convivir en armonía con los demás, desenvolviéndose con optimismo y con ello fortalecer su propia satisfacción personal.

La salud mental según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es un estado de bienestar en el que una persona es consciente de sus propias capacidades puede afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar eficazmente, productivo y es capaz de contribuir a su comunidad. Cabe destacar que la salud mental no se limita únicamente a la ausencia de trastornos mentales sino que es un estado de bienestar integral (61).

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi ha realizado una investigación sobre el estado de "flow" o flujo definido como un estado mental en el que una persona está plenamente comprometida, enfocada y concentrada en una actividad. En este estado, experimenta una sensación de éxtasis y claridad interior, sabiendo que hacer, disfrutando de paz y crecimiento personal más allá de los límites del ego (62). Cada persona tiene su propio camino y lo que funciona para una persona puede no funcionar para otro, el bienestar mental es un proceso único e individual.

El bienestar psicológico incluye factores como la autoestima, el autoconcepto y la autonomía, por lo que determinan el nivel de satisfacción que siente una persona en torno a su propio desarrollo. Así, el bienestar psicológico es una experiencia humana relacionada con el presente pero proyectada hacia el futuro. "El bienestar psicológico es una variable que incluye dimensiones sociales, subjetivos y psicológicos, expresadas en creencias, acciones y comportamientos relacionados con la salud humana en el marco del funcionamiento de una percepción positiva de la vida" (p.34) (63). Esto significa que el bienestar psicológico es el estado mental del individuo, que se expresa a traves de sus acciones en la sociedad y

determinan los resultados positivos que alcanzara en cada actividad que realice.

#### **4. Bienestar Social**

El bienestar social se refiere a nuestras relaciones y conexiones con los demás. Tener relaciones sanas y significativas es esencial para nuestro bienestar en general.

Las habilidades sociales son habilidades que permiten a las personas interactuar con facilidad, controlando emociones y actuar con confianza en contexto social. “Las habilidades sociales son las conductas que exhibe la persona al interactuar con sus semejantes, a través de las cuales expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de forma adecuada al contexto” (p.13) (64).

En este sentido, las habilidades sociales hacen referencia a un conjunto de habilidades verbales y no verbales, que benefician al individuo a la hora de interactuar con otras personas de su entorno. “Las habilidades sociales son comportamientos que una persona aprende y luego utiliza cuando interactúa con otros para mejorar el entorno. Por tanto, las habilidades sociales son el medio por el cual una persona logra sus objetivos” (p.12) (65). Es decir, las habilidades sociales son el conjunto de conductas que les permiten a las personas desenvolverse en contextos interpersonales, las cuales actúa como un mecanismo mediante el cual los individuos influyen en su medio ambiente, evitando problemas con los de su entorno.

##### **▪ Habilidades Básicas**

Las habilidades básicas son aquellas destrezas fundamentales para lograr interactuar con los demás, se refieren a la capacidad de escuchar, iniciar y poder mantener una conversación. “Las habilidades básicas se consideran las primeras habilidades que se adquieren durante la interacción con la familia, se caracterizan por: escucha activa

en las conversaciones. La persona es capaz de poder aproximarse a otra y conversar” (p.15) (66). Por lo tanto, las habilidades básicas son capacidades elementales, que se desarrolla en un individuo desde una etapa temprana y que contribuyen a la formación del proceso de comunicación del individuo.

Las habilidades básicas representan las capacidades que cada sujeto debe tener para desenvolverse de forma eficaz en el entorno, estas habilidades se desarrollan desde los primeros años mediante la influencia regular de factores internos y externos. “Las habilidades básicas son las primigenias o elementales y la capacidad de desenvolvimiento social, (...), complementadas con los fundamentos de las relaciones interpersonales” (p.10) (67).

Desde nuestro punto de vista, las habilidades básicas son un conjunto de capacidades interactivas en las que una persona controla sus emociones, lo cual le permite relacionarse de forma asertiva. “Las habilidades básicas se refieren aquellas habilidades que permiten interactuar con otras personas, ya sea porque hay un vínculo afectivo o amistad u otro tipo de relaciones” (p.8) (68). Es decir, son habilidades que ayudan a establecer relaciones interpersonales con otros, expresando conductas empáticas, que permitiendo lograr procesos de comunicación efectivos.

- **Habilidades Alternativas.**

Las habilidades alternativas se refieren al autocontrol que promueve el equilibrio mental y la adaptación social. “Las habilidades alternativas son las habilidades para regular nuestras emociones, mostrar autocontrol, pedir permiso, ayudar a los demás cuando sea necesario, proteger sus propios derechos y respetar los derechos de los demás” (p.7) (69). Es decir, las habilidades alternativas son aquellas destrezas

del ser humano que le permiten desenvolverse de una manera socialmente propicia, expresándose y respetando las opiniones de los demás, entendiendo diferentes perspectivas y sobrellevando circunstancias de conflictos.

Las habilidades alternativas son capacidades del ser humano que le permiten controlar su temperamento, evitando entrar en conflictos, así como, son destrezas que le dan al individuo la facultad de comunicarse asertivamente. “La adquisición de las habilidades alternativas facilitará la convivencia con los demás, porque implica establecer conexiones y formas de participación en los grupos sociales a los que se pertenece” (p.13) (70).

- **Habilidades Avanzadas.**

Las habilidades avanzadas son el conjunto de capacidades que le permiten a una persona participar en equipo, con un elevado liderazgo, brindando indicaciones y convenciendo a los demás en lo que respecta a sus ideales. “Las habilidades sociales avanzadas incluyen la habilidad de comunicarse, dar instrucciones, disculparse, lograr impresionar a los demás, pedir ayuda cuando sea necesario, la capacidad de acompañar, lograr seguir instrucciones, discutir opiniones, convencer de sus ideas propias y sustentarlas” (p.7) (69). Las habilidades avanzadas involucran procesos tanto comunicativos, como intelectuales.

Las habilidades avanzadas parten de un proceso profundo y se desarrollan como producto de procesos interactivos que permiten el desarrollo individual dentro de un contexto social. “Las habilidades avanzadas, son capacidades que ayudan al individuo cuando necesita alcanzar un objetivo, realizar una actividad o mejorar su interacción” (p.15) (66). Es decir, las habilidades avanzadas es la capacidad del ser

humano para lograr establecer vínculos afectivos con otros individuos, guiando y apoyándolos empáticamente.

### 2.3. Definición de los términos básicos.

**Programa:** hace referencia a un plan o proyecto organizado de las distintas actividades que se ira a realizar en sesiones.

**Actividad física:** La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por el sistema musculo esquelético y requiere más energía que en reposo.

**Motivacional:** Relativo a la motivación, que se refiere al impulso o deseo de realizar una tarea u objetivo en particular.

**Programa de actividad física motivacional:** Es un plan estructurado y organizado diseñado para promover la aptitud física y la salud.

**Bienestar:** Es un estado de comodidad, salud y felicidad, no es solo la ausencia de enfermedades, el equilibrio de la salud física, emocional y social

**Universitario:** hace referencia al estudiante que está cursando estudios superiores relacionados con el ámbito universitario en general.

**Bienestar físico universitario:** Es el estado general de salud y condición física de los estudiantes universitarios.

**Bienestar mental universitario:** Es el estado emocional y psicológico de los estudiantes universitarios.

**Bienestar social universitario:** Es el estado de salud y satisfacción en la dimensión social, interpersonales individual y colectiva.

### 2.4. Formulación de la hipótesis.

#### 2.4.1. Hipótesis general

H1: El programa de actividad física motivacional influye de manera efectiva en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

H0: El programa de actividad física motivacional no influye de manera efectiva en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

#### **2.4.2. Hipótesis específicos.**

✓ H<sub>1</sub>: El nivel de actividad física y bienestar es bajo en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física.

H<sub>0</sub>: El nivel de actividad física y bienestar es bajo en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física.

✓ H<sub>1</sub>: El programa en su dimensión IMC influye de manera efectiva en el bienestar física de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

H<sub>0</sub>: El programa en su dimensión IMC no influye de manera efectiva en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

✓ H<sub>1</sub>: El programa en su dimensión actividad física vigorosa influye de manera efectiva en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

H<sub>0</sub>: El programa en su dimensión actividad física vigorosa no influye de manera efectiva en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

✓ H<sub>1</sub>: El programa en su dimensión actividad física moderada influye de manera efectiva en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

H<sub>0</sub>: El programa en su dimensión actividad física moderada no influye de manera efectiva en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

- ✓ H<sub>1</sub>: Los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma logran mejorar su bienestar, posterior al desarrollo del programa de actividad física.

## 2.5. Identificación de la variable.

### **VARIABLE 1: ACTIVIDAD FÍSICA (motivacional)**

Dimensiones:

- ✓ IMC (índice de masa corporal)
- ✓ Actividad física vigorosa
- ✓ Actividad física moderada

### **VARIABLE 2: BIENESTAR.**

Dimensiones:

- Físico.
- Mental.
- Social.

## 2.6. Definición operacional de variables e indicadores.

### VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE INDEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<b>Actividad física</b>	Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud (Organización Mundial de la Salud)	La actividad física se refiere a cualquier movimiento realizado por los músculos esqueléticos que consume energía. Esto incluye moverse durante el tiempo libre, desplazarse a lugares y realizar tareas laborales. Tanto la actividad física moderada como intensa mejora la salud según la Organización Mundial de la Salud.	IMC	Índice de masa corporal (IMC) - Peso - Talla	Cuestionario N° 1  Ficha de observación del programa (lista de cotejo)  Guía de los talleres
			Actividad física vigorosa	El desarrollo de la actividad física según el programa “universitarios activos para un mundo más sano” ▪ Actividades cardiovasculares (aeróbicas) ▪ Actividades de fuerza (anaeróbicas) ▪ Actividad de resistencia	
			Actividad física moderada	El desarrollo de la actividad física según el programa “universitarios activos para un mundo más sano” ▪ Actividades de flexibilidad y coordinación	

**VARIABLE DEPENDIENTE**

VARIABLE DEPENDIENTE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTOS
<b>Bienestar</b>	El bienestar se refiere al estado de satisfacción y equilibrio físico, mental y emocional de una persona. Es un concepto amplio que abarca diferentes aspectos de la vida y se basa en el cuidado y la promoción de la salud en todas sus dimensiones.	El bienestar se refiere a la satisfacción y equilibrio físico, mental y emocional de una persona. Es un concepto amplio que incluye diferentes aspectos de la vida y se centra en cuidar y promover la salud en todas sus dimensiones.	Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imagen corporal.</li> <li>- Alimentación</li> <li>- Descanso/sueño</li> <li>- Hidratación.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Te sientes a gusto por tu aspecto físico?</li> <li>2. En relación a tu figura corporal, ¿sientes que es la adecuada y no consideras necesario ponerte a dieta?</li> <li>3. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada y equilibrada?</li> <li>4. ¿Consumes la cantidad de agua necesaria en relación a su peso para mantenerse hidratado(a)?</li> <li>5. ¿Tomas en cuenta medidas para el cuidado de la piel?</li> <li>6. ¿En los últimos meses has gozado de buena salud sin problemas gastrointestinales (gastritis, estreñimiento, reflujo gastroesofágico, ardor en la boca del estómago, hinchazón)?</li> <li>7. ¿Consideras que realizas actividad física necesaria para mantener un buen estado físico?</li> <li>8. ¿Respetas y cumples con tu horario de alimentación?</li> <li>9. ¿Logras mantener la energía necesaria durante todas las horas de prácticas hospitalarias y/o comunitarias del día?</li> <li>10. ¿Su salud actual, le permite hacer esfuerzos moderados como mover una carpeta, caminar, correr, jugar, realizar mecánica corporal y movilización de paciente?</li> <li>11. ¿Su calidad de sueño es <math>\geq 8</math> horas?</li> <li>12. ¿Consideras que la alimentación de casa es suficiente para cubrir las necesidades del universitario y no es necesario el consumo de vitaminas?</li> </ol>	Cuestionario N°2

			Mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivación.</li> <li>- Seguridad.</li> <li>- Crecimiento personal.</li> <li>- Manejo de estrés.</li> <li>- Estabilidad emocional.</li> <li>- Propósito de vida.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Repaso la historia de mi vida y estoy feliz con el resultado de lo que he logrado hasta el momento.</li> <li>2. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.</li> <li>3. Tengo confianza de mis opiniones y en mis decisiones.</li> <li>4. Logro mantener la calma en momentos de estrés y organizo las actividades a cumplir (sobrecarga de tarea, trabajos, exámenes, responsabilidades en el hogar)</li> <li>5. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.</li> <li>6. Por lo general no me siento sola(o), disfruto de amistades que me escuchan cuando necesito hablar.</li> <li>7. Mantengo la motivación e interés de continuar con la carrera.</li> <li>8. Expreso mis opiniones ante los demás y me siento feliz.</li> <li>9. Valoro la confianza que me brindan los demás.</li> <li>10. Manifiesto ser una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo(a).</li> <li>11. Por lo general tengo una estabilidad emocional (no sufro de ansiedad y/o depresión).</li> <li>12. Tengo claro que es lo que quiero conseguir en la vida. Siento que puedo lograr superar cualquier obstáculo en mi vida.</li> </ol>	
--	--	--	--------	---	---	--

			Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Habilidades básicas</li> <li>- Habilidades alternativas.</li> <li>- Habilidades avanzadas.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escucho con atención a las personas que me están hablando.</li> <li>2. Inicio conversaciones con otra persona sin dificultad.</li> <li>3. Mantengo el habla con otras personas de manera armónica.</li> <li>4. Resalto los logros y cualidades de los demás a través de elogios.</li> <li>5. Comparto con las demás actividades grupales.</li> <li>6. Demuestro mi malestar ante situaciones de injusticia.</li> <li>7. Promuevo el apoyo entre los miembros de un grupo.</li> <li>8. Promuevo el compromiso entre los miembros de un grupo.</li> <li>9. Controló mi carácter ante situaciones incómodas o desagradables.</li> <li>10. Participo en la realización de actividades grupales.</li> <li>11. Explico instrucciones de manera precisa.</li> <li>12. Realizo las actividades siguiendo las instrucciones.</li> <li>13. Propongo actividades determinando las instrucciones precisas.</li> <li>14. Soy capaz de liderar un grupo.</li> <li>15. Genero el cambio de idea en favor del logro de un fin.</li> </ol>	
--	--	--	--------	--	---	--

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION**

#### **3.1. Tipo de Investigación**

Según Hernández R. et al (2014), el presente estudio según la intervención es experimental con un esquema prospectivo ya que los datos serán recogidos a propósito del investigador, según el número de medición de la variable de estudio longitudinal, según el número de variable analítico para buscar comparar los resultados antes y después de la ejecución del programa actividad físico motivacional (73).

#### **3.2. Nivel de investigación.**

El presente estudio corresponde al nivel aplicativo ya que según Jose supo menciona que se caracteriza por resolver problemas e intervenir en búsqueda de una solución (74).

#### **3.3. Métodos de investigación.**

Se utilizó el método descriptivo – cuasi experimental, Este método nos facilitó realizar un estudio minucioso e interpretación de los resultados del pre test y luego de la aplicación del programa actividad física con un post test se determinara el nivel de bienestar de los estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión –Filial Tarma 2024.

### 3.4. Diseño de investigación.

Se aplicó el diseño cuasi experimental, de las cuales solo se trabajará con un grupo experimental y no habrá manipulación del grupo control, con medición pre test y Post test, representado por el siguiente esquema:

GE(I): Y1 ----- X ----- Y2

GRUPO	Secuencia del registro		
CUASI	PRE - TEST	X	POST - TEST
EXPERIMENTAL	Y1		Y2

**GE(I):** Grupo experimental (intacto)

**X:** Variable independiente (Programa de actividad física motivacional)

**Y1:** Pre-test

**Y2:** Post-test

### 3.5. Población y muestra.

- ✓ **Población:** La población considerada para el estudio serán 60 estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.
  - ✓ **Muestra:** Estará constituido por un grupo de 30 estudiantes de los cuales serán seleccionados a través del muestreo no probabilístico por conveniencia, que participarán activamente del programa de actividad física motivacional, durante los meses de abril a mayo del 2024, contando con los siguientes criterios de inclusión:
    - Alumno que comprometidos con el programa.
    - Disponibilidad de tiempo.
    - Firma el acta a autorización.
- Criterios de exclusión:
- Estudiante con certificado médico de no gozar buena salud.

- Estudiantes con limitación médica.
- No dispone de tiempo necesario.
- No firma el acta a autorización.

### 3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.

Para el cumplimiento del desarrollo del programa se utilizó la técnica de observación con su respectivo instrumento una lista de cotejo para los 9 talleres. Se utilizó 2 cuestionarios con el fin de recaudar información de los estudiantes antes de iniciar el programa actividad física motivacional y culminado el programa evaluar el nivel de bienestar.

### 3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

Los instrumentos del presente estudio pasaron por la validación de expertos, siendo validados por 1 psicólogo del hospital Félix Mayorca Soto, 1 psicólogo con el grado de magister en gestión y didáctica y 1 docente con el grado de doctor en educación física en la Universidad Nacional Autónoma alto Andina de Tarma.

Posterior a ello pasa por la prueba de confiabilidad alfa de Cronbach, utilizando el programa Excel y SPSS dando como resultado una confiabilidad de 0.96 categorizándose como confiabilidad muy alta.

EXCEL

$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right]$	$\alpha$	coeficiente de confiabilidad del cuestionario →	0.961163
	K:	Numero de items del instrumento →	39
	$\sum S_i^2$	Sumatoria de varianza de los items →	30.68047
	$S_T^2$	Varianza total de l instrumento →	483.2899

## SPSS

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,961	,962	39

### 3.8. Técnicas de procedimiento y análisis de datos.

El procesamiento de los datos se realizó mediante la prueba paramétrica T de student, no paramétrica de Wilcoxon y Kruskal - Wallis según prueba de normalidad ya que se comparará dos muestras relacionadas y nos ayudará a adoptar la decisión más adecuada con respecto a nuestra hipótesis de estudio ya sea alterna o nula. Los datos hallados se organizarán para su mejor comprensión en cuadros de doble entrada, los que posteriormente serán representados en gráficos estadísticos.

### 3.9. Tratamiento Estadístico.

Se utilizó los siguientes programas: SPSS Statistics 27, Excel 2016 para el análisis de datos obtenidos luego del pre y post test.

### 3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

- **Autonomía:** La presente investigación respeta la dignidad humana de la persona ofreciéndole información acerca de todo el proceso del estudio; se respetó la voluntad del participante (sea positiva o negativa) de cada uno de ellos, haciéndoles firmar el consentimiento informado, donde expresaran la voluntad de participar en este estudio de investigación. Se mantendrá la confidencialidad de la información de cada participante en la investigación.
- **Beneficencia:** Luego de finalizado el recojo de información del estudio, se procedió a realizar un análisis y se brindó la información a la dirección de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma

- **No maleficencia:** Este proyecto de investigación no causara daños psicológicos, físicos a los estudiantes de la UNDAC – filial Tarma, al contrario, la metodología se adapta a su realidad, observando las diferencias para ser modificadas.
- **Justicia:** Los participantes de la investigación tuvieron la garantía de un trato justo, la reserva de su identidad y la utilización de la información brindada para fines exclusivamente científico

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **4.1. Descripción del trabajo de campo**

Se inició con el permiso correspondiente de la dirección de la facultad de enfermería de la filial Tarma, además del personal docente responsable del aula quienes gracias a su cooperación se pudo desarrollar sin inconvenientes los talleres correspondientes al programa de actividad física.

Se ejecutó el pre test, posterior a ello se realiza la aplicación del programa de actividad física motivacional dándose inicio en el 27 de mayo con los estudiantes de V semestres (lunes, martes y miércoles) y el 29 de mayo con los estudiantes de III semestre (miércoles, viernes y sábado) de la semana en las primeras horas de la mañana en las instalaciones de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión filial Tarma, culminando con las intervenciones en el mes de junio del año 2024, consto de 9 talleres que se realizaron en el aula como en el patio deportivo de la universidad.

Además se acudió los días domingos a la villa deportiva a reforzar los talleres. Se finalizó con el desarrollo del post test, en donde se evidencian resultados favorables en el bienestar de los estudiantes con la práctica de actividad física motivacional.

#### 4.2. Presentación análisis e interpretación de resultados.

##### Descripción del instrumento

La variable actividad física motivacional fue medida con el CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ) en una escala de < 600 al  $\geq 1\ 500$ . Y se ha categorizado de la siguiente manera para proporcionar su descripción y representación:

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA		
ACTIVIDAD FÍSICA ALTA	$\geq 1\ 500$	A
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	$\geq 600$	B
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	< 600	C

La variable bienestar fue medida en una escala del 39 al 195. Y se ha categorizado de la siguiente manera para proporcionar su descripción y representación.

BIENESTAR	BAREMOS	
ALTO (logrado)	143 – 195	A
MEDIO (en proceso)	91 – 142	B
BAJO (no logrado)	39 – 90	C

Las dimensiones: físico y mental fueron medidas en una escala de 12 al 60. Y se ha categorizado de la siguiente manera para proporcionar su descripción y representación.

BIENESTAR FÍSICO	BAREMOS	
BUENO	44 – 60	A
ACEPTABLE	28 – 43	B
DEFICIENTE	12 – 27	C

BIENESTAR MENTAL	BAREMOS	
BUENO	44 – 60	A
ACEPTABLE	28 – 43	B
DEFICIENTE	12 – 27	C

La dimensión: social fue medida en una escala de 15 al 90. Y se ha categorizado de la siguiente manera para proporcionar su descripción y representación.

BIENESTAR SOCIAL	BAREMOS	
BUENO	55 – 90	A
ACEPTABLE	35 – 54	B
DEFICIENTE	15 – 34	C

**Resultados por objetivos:**

**Resultados del objetivo general:**

**Tabla 1:**

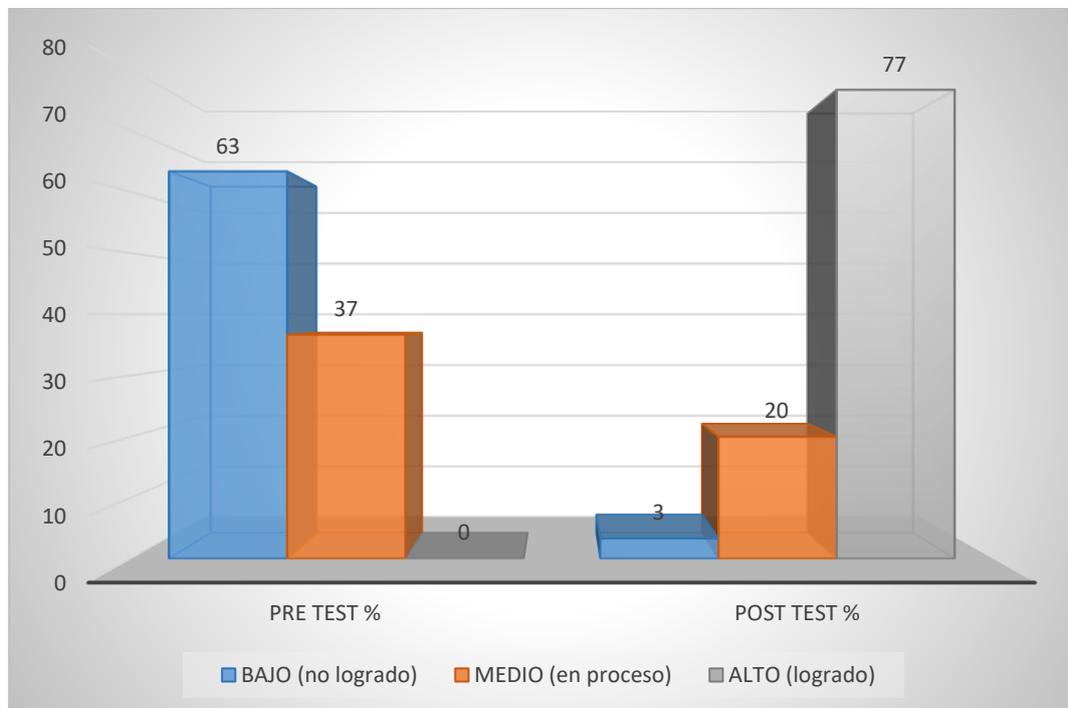
*Resultado del pre test y post en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.*

VARIABLE: BIENESTAR				
	PRE TEST	%	POST TEST	%
BAJO (no logrado)	19	63	1	3
MEDIO (en proceso)	11	37	6	20
ALTO (logrado)	0	0	23	77
Total	30	100	30	100

Fuente: Anexos – base de datos.

**Gráfico 1:**

*Resultado del pre test y post en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.*



Fuente: Tabla N°1 – base de datos.

BIENESTAR	PRE TEST	POST TEST
MEDIA ARITMÉTICA	89	147
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	16%	14%

Los resultados que se visualizan indican que el 77% (23) de estudiantes de enfermería logran un nivel alto de bienestar posterior a la aplicación del programa de actividad física motivacional. Solo el 20% (6) de estudiantes se mantienen en proceso y el 3% (1) estudiante se mantiene en nivel bajo. Así mismo, se puede precisar que los coeficientes del bienestar que corresponden a la observación pre test son más homogéneos en un 2% de diferencia a los coeficientes de la observación del pre test.

**I. Resultados del objetivo específico 1:**

**Tabla 2:**

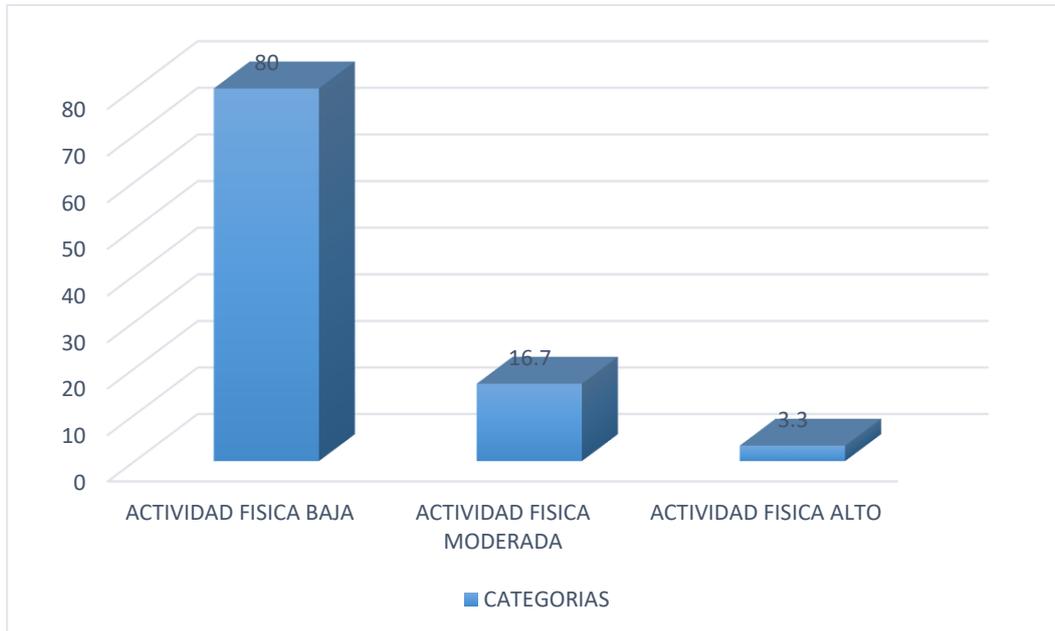
*Resultado del pre test en el desarrollo de la actividad física y bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.*

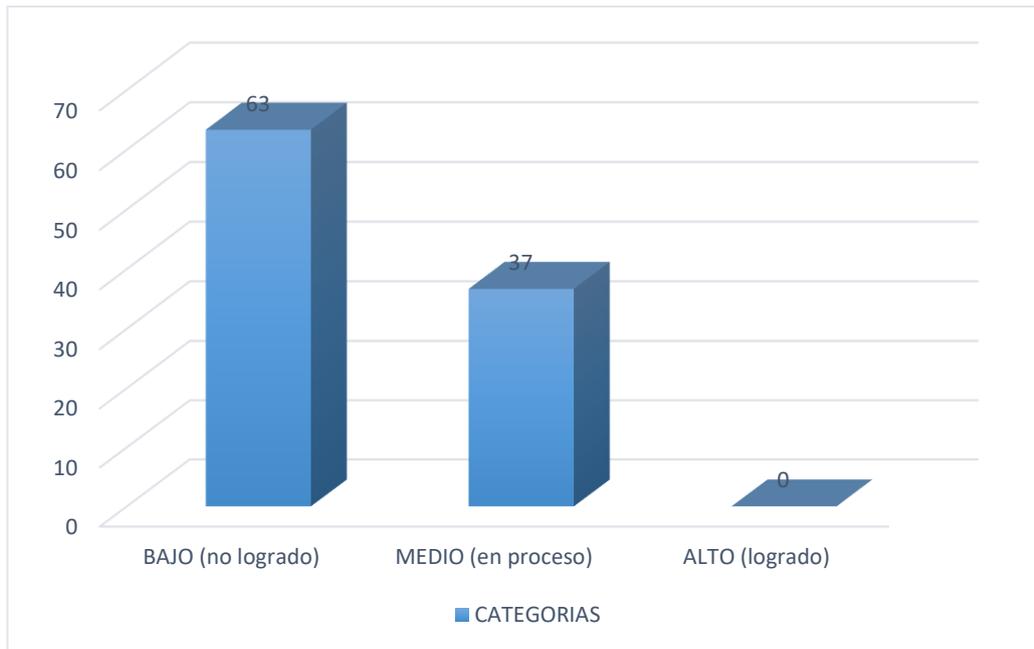
Nivel Actividad Física.			BIENESTAR		
	PRE TEST	%		PRE TEST	%
ACTIVIDAD FÍSICA BAJA	24	80	BAJO (no logrado)	19	63
ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA	5	16.7	MEDIO (en proceso)	11	37
ACTIVIDAD FÍSICA ALTO	1	3.3	ALTO (logrado)	0	0
Total	30	100.0	Total	30	100

Fuente: Anexos – base de datos.

**Gráfico 2:**

*Resultado del pre test en el desarrollo de la actividad física y bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.*





Fuente: Tabla N°2 – base de datos.

	<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>	<b>BIENESTAR</b>
	PRE TEST	PRE TEST
<b>MEDIA ARITMÉTICA</b>	512.3	89
<b>COEFICIENTE DE VARIACIÓN</b>	79.4%	16%

Los resultados mostrados se pueden evidenciar que el 80% (24) de estudiantes no han logrado un nivel alto de nivel de actividad, además que el 16.7% (5) de estudiantes tienen un nivel moderado de actividad física y 3.3% (1) estudiante logró una actividad física alta, física. También se evidencia que el 63% (19) estudiantes de enfermería no han logrado un nivel alto de bienestar, además que el 37% (11) de estudiante se encuentran en proceso, antes de la aplicación del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” en la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

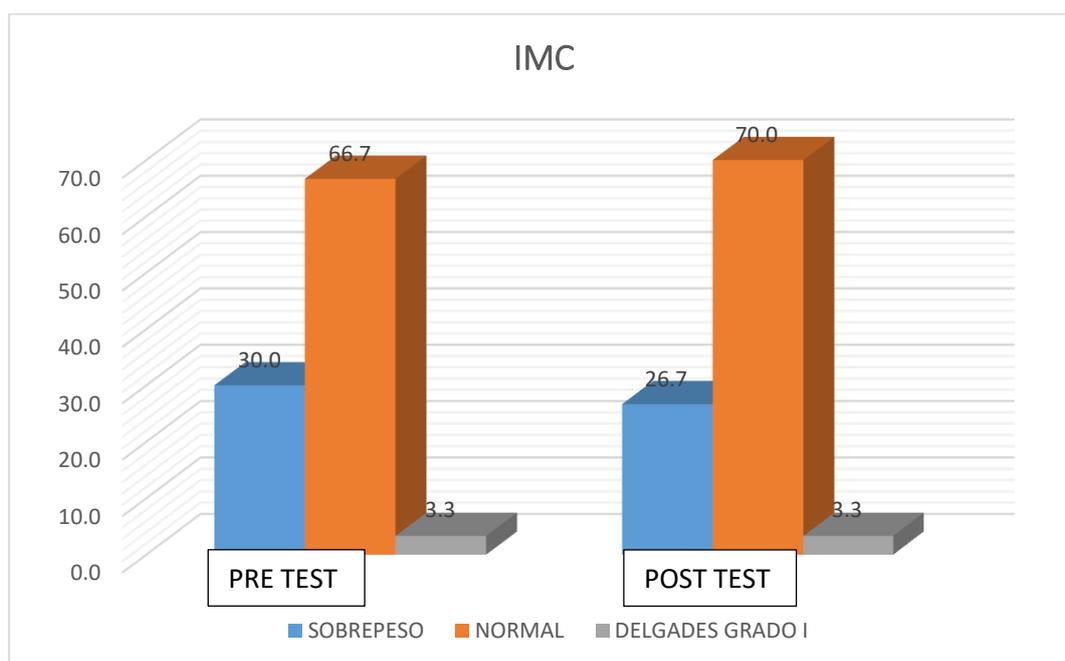
## II. Resultados del objetivo específico 2:

**Tabla 3:**

*Efectividad del programa en su dimensión IMC en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.*

Índice de Masa Corporal				
	Pre Test	%	Post Test	%
<b>SOBREPESO</b>	9	30.0	8	26.7
<b>NORMAL</b>	20	66.7	21	70.0
<b>DELGADEZ GRADO I</b>	1	3.3	1	3.3
<b>Total</b>	30	100.0	30	100.0

Fuente: Anexos – base de datos.



Fuente: Anexos – base de datos.

Los resultados del post test se evidencia que, el 70% (21) de estudiantes logro tener su IMC normal, además que el 26.7% (8) su IMC se encuentra en sobrepeso y el 3.3% (1) su IMC se mantiene en delgadez grado I.

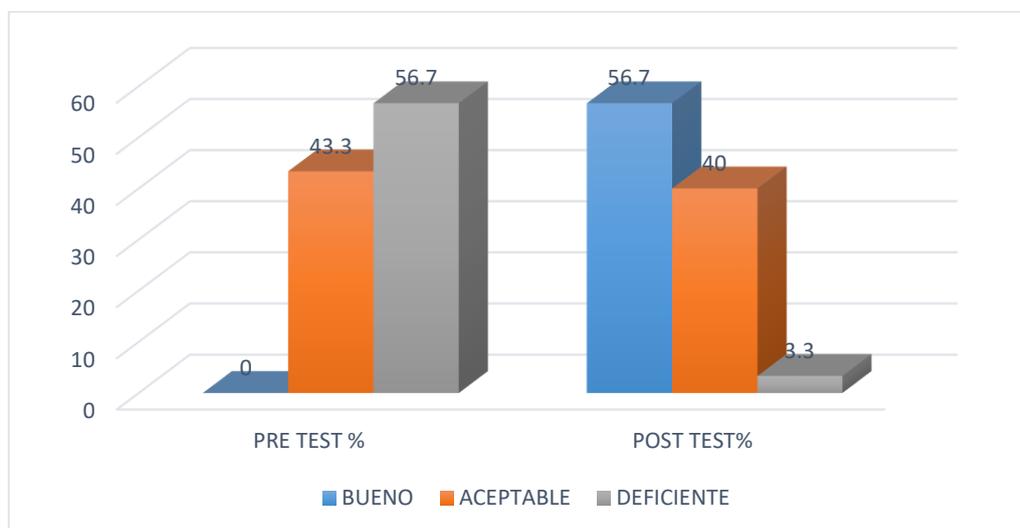
## D1: FÍSICO

ÍTEM EVALUADO		Pre Test	%	Post Test	%
1) ¿Te sientes a gusto por tu aspecto físico? 2) En relación a tu figura corporal, ¿sientes que es la adecuada y no consideras necesario ponerte a dieta? 3) ¿Consideras que tu alimentación es adecuada y equilibrada? 4) ¿Consumes la cantidad de agua necesaria en relación a su peso para mantenerse hidratado(a)? 5) ¿Tomas en cuenta medidas para el cuidado de la piel? 6) ¿En los últimos meses has gozado de buena salud sin problemas gastrointestinales (gastritis, estreñimiento, reflujo gastroesofágico, ardor en la boca del estómago, hinchazón)? 7) ¿Consideras que realizas actividad física necesaria para mantener un buen estado físico? 8) ¿Respetas y cumples con tu horario de alimentación? 9) ¿Logras mantener la energía necesaria durante todas las horas de prácticas hospitalarias y/o comunitarias del día? 10) ¿Su salud actual, le permite hacer esfuerzos moderados como mover una carpeta, caminar, correr, jugar, realizar mecánica corporal y movilización de paciente? 11) ¿Su calidad de sueño es $\geq 8$ horas? 12) ¿Consideras que la alimentación de casa es suficiente para cubrir las necesidades del universitario y no es necesario el consumo de vitaminas?	BUENO	0	0	17	56.7
	ACEPTABLE	13	43.3	12	40.0
	DEFICIENTE	17	56.7	1	3.3
	Total	30	100.0	30	100.0

Fuente: Anexos – base de datos.

**Gráfico 3:**

*Efectividad del programa en su dimensión IMC en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.*



Fuente: Tabla N°3 – base de datos.

D1: FÍSICO	PRE TEST	POST TEST
MEDIA ARITMÉTICA	27	44
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	17%	14%

Los resultados que se visualizan indican que el 56.7% (17) de estudiantes logro tener en la dimensión N°1: FÍSICO un nivel deficiente y el 43.3% (13)

de estudiantes un nivel aceptable antes de la aplicación del programa de actividad física motivacional, posterior a ello se evidencia una mejoría donde él 56.7% (17) de estudiantes llegan a presentar un nivel bueno, además el 40% (12) de estudiantes un nivel aceptable y el 3.3% (1) de estudiante un nivel deficiente. Así mismo, se evidencia que la media aritmética aumento en 17 Puntos en comparación al pre test.

Finalmente se puede precisar que los coeficientes de varianza del **bienestar** en la dimensión N°1: **físico** que corresponden a la observación pre test son homogéneos en un 3% de diferencia a los coeficientes de la observación del post test.

### III. Resultados del objetivo específico 3:

**Tabla 4:**

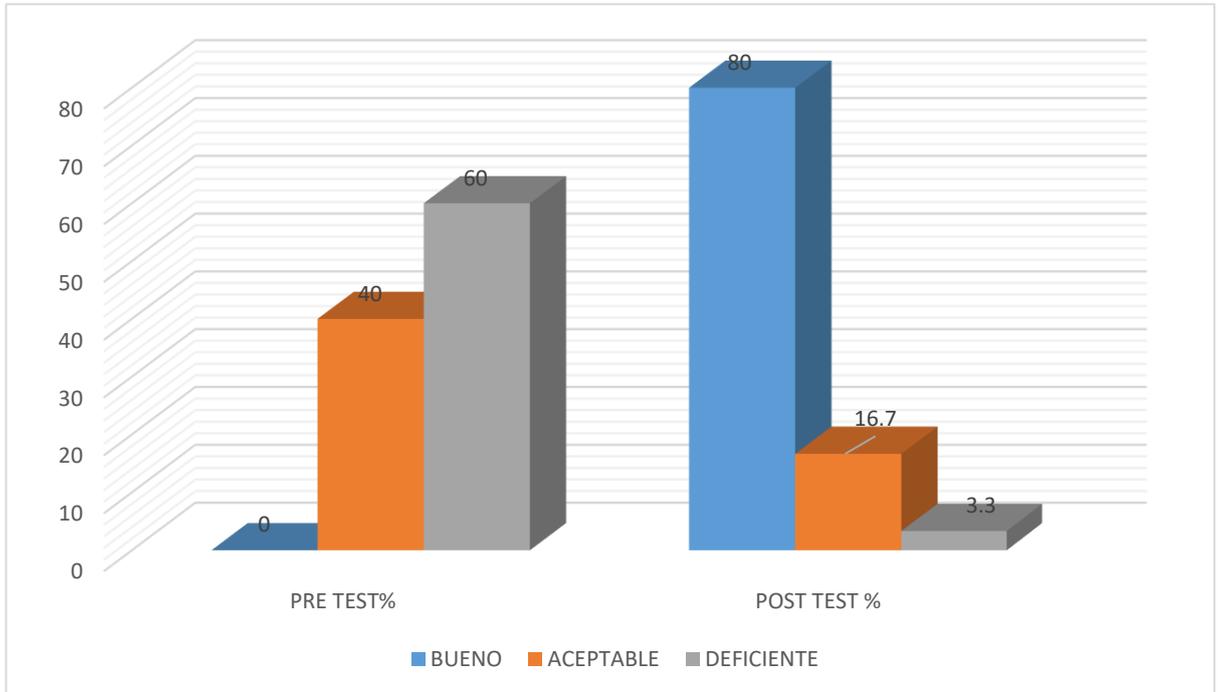
*Efectividad del programa en su dimensión actividad física vigorosa en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.*

<b>D2: MENTAL</b>					
<b>ÍTEMS EVALUADOS</b>		<b>PRE TEST</b>	<b>%</b>	<b>POST TEST</b>	<b>%</b>
1) Repaso la historia de mi vida y estoy feliz con el resultado de lo que he logrado hasta el momento. 2) Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad. 3) Tengo confianza de mis opiniones y en mis decisiones. 4) Logro mantener la calma en momentos de estrés y organizo las actividades a cumplir (sobrecarga de tarea, trabajos, exámenes, responsabilidades en el hogar) 5) En general me siento seguro y positivo conmigo mismo. 6) Por lo general no me siento sola(o), disfruto de amistades que me escuchan cuando necesito hablar. 7) Mantengo la motivación e interés de continuar con la carrera. 8) Expreso mis opiniones ante los demás y me siento feliz. 9) Valoro la confianza que me brindan los demás. 10) Manifiesto ser una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo(a). 11) Por lo general tengo una estabilidad emocional (no sufro de ansiedad y/o depresión). 12) Tengo claro que es lo que quiero conseguir en la vida. Siento que puedo lograr superar cualquier obstáculo en mi vida.	<b>BUENO</b>	0	0	24	80
	<b>ACEPTABLE</b>	12	40	5	16.7
	<b>DEFICIENTE</b>	18	60	1	3.3
	<b>Total</b>	30	100	30	100

Fuente: Anexos – base de datos.

**Gráfico 4:**

*Efectividad del programa en su dimensión actividad física vigorosa en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.*



Fuente: Tabla N°4 – base de datos.

<b>D2: MENTAL</b>	PRE TEST	POST TEST
MEDIA ARITMÉTICA	27	46
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	21%	16%

Los resultados que se visualizan indican que, el 60% (18) de estudiantes logro tener en la dimensión N°2: **mental** un nivel deficiente y el 40% (12) de estudiantes un nivel aceptable antes de la aplicación del programa de actividad física motivacional, posterior a ello se evidencia una mejoría donde él 80% (24) de estudiantes llegan a presentar un nivel bueno y el 16.7% (5) de estudiantes un nivel aceptable y el 3.3% (1) de estudiante un nivel deficiente. Así mismo, se evidencia que la media aritmética aumento en 19 Puntos en comparación al pre test.

Finalmente se puede precisar que los coeficientes de varianza del **bienestar** en la dimensión N°2: **mental** que corresponden a la observación pre test son más homogéneos en un 5% de diferencia a los coeficientes de la observación del post test.

#### IV. Resultados del objetivo específico 4:

**Tabla 5:**

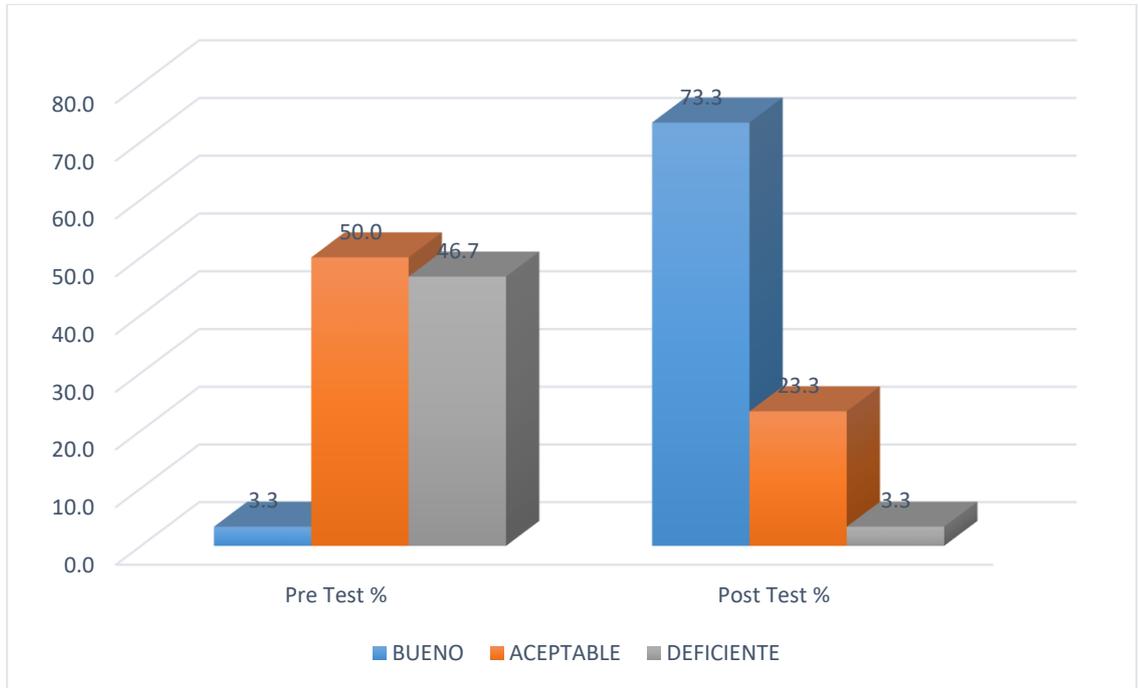
*Efectividad del programa en su dimensión actividad física MODERADA en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024*

<b>D3: SOCIAL</b>					
ÍTEMES EVALUADOS		Pre Test	%	Post Test	%
		Habilidades básicas. 1) Escucho con atención a las personas que me están hablando. 2) Inicio conversaciones con otra persona sin dificultad. 3) Mantengo el habla con otras personas de manera armónica. 4) Mantengo el habla con otras personas de manera armónica. Habilidades alternativas 5) Comparto con los demás actividades grupales. 6) Demuestro mi malestar ante situaciones de injusticia. 7) Promuevo el apoyo entre los miembros de un grupo. 8) Promuevo el compromiso entre los miembros de un grupo. 9) Controlo mi carácter ante situaciones incómodas o desagradables. 10) Participo en la realización de actividades grupales. 11) Explico instrucciones de manera precisa. 12) Realizo las actividades siguiendo las instrucciones. 13) Propongo actividades determinando las instrucciones precisas. 14) Soy capaz de liderar un grupo. 15) Genero el cambio de idea en favor del logro de un fin.	BUENO	1	3.3
	ACEPTABLE	15	50.0	7	23.3
	DEFICIENTE	14	46.7	1	3.3
	Total	30	100.0	30	100.0

Fuente: Anexos – base de datos.

**Gráfico 5:**

*Efectividad del programa en su dimensión actividad física MODERADA en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024*



Fuente: Tabla N°5 – base de datos.

<b>D3: SOCIAL</b>	PRE TEST	POST TEST
MEDIA ARITMÉTICA	34	57
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	23%	16%

Los resultados que se visualizan indican que, el 46% (14) de estudiantes logro tener en la dimensión N°3: **social** un nivel deficiente, además el 50% (15) de estudiantes un nivel aceptable y el 3.3% (1) de estudiantes un nivel bueno antes de la aplicación del programa de actividad física motivacional, posterior a ello se evidencia una mejoría donde él 73.3% (22) de estudiantes llegan a presentar un nivel bueno, además el 23.3% (7) de estudiantes un nivel aceptable y el 3.3% (1) de estudiante un nivel deficiente. Así mismo, se evidencia que la media aritmética aumento en 23 Puntos en comparación al pre test.

Finalmente se puede precisar que los coeficientes de varianza del **bienestar** en la dimensión N°3: **social** que corresponden a la observación pre test son más homogéneos en un 7% de diferencia a los coeficientes de la observación del post test.

**V. Resultado del objetivo 5:**

**Tabla 6:**

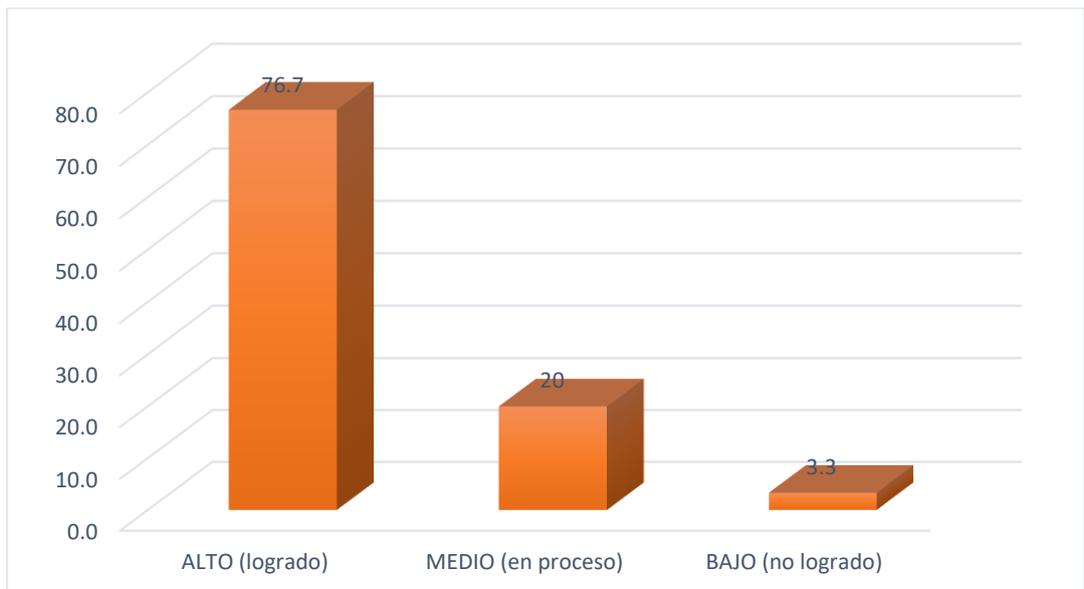
*Resultado del post test en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.*

<b>Bienestar Nivel</b>			
		<b>Post Test</b>	<b>%</b>
<b>CATEGORÍAS</b>	ALTO (logrado)	23	76.7
	MEDIO (en proceso)	6	20.0
	BAJO (no logrado)	1	3.3
	<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100.0</b>

Fuente: Anexos – base de datos.

**Gráfico 6:**

*Resultado del post test en el desarrollo del bienestar de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.*



Fuente: Tabla N°6 – base de datos.

<b>BIENESTAR</b>	POST TEST
MEDIA ARITMÉTICA	147
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	14%

Lo resultados mostrados se pueden evidenciar que él 76.7% (23) de estudiantes de enfermería han logrado un nivel alto de **bienestar**, además que él 20% (6) de estudiantes se encuentran en proceso y 3.3% (1) de un estudiantes no ha logrado manteniéndose en un nivel bajo, posterior a la aplicación del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” en la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

#### 4.3. Prueba de hipótesis.

##### Prueba de hipótesis general

##### Formulación de hipótesis

**H<sub>1</sub>:** El programa de actividad física motivacional influye de manera efectiva en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

**Nivel de significancia:**

**$\alpha = 0,05$**

**Valor de probabilidad**

**P = 0,000**

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
Bienestar puntaje Pre Test - Bienestar puntaje Post Test	-58.433	21.839	3.987	-66.588	-50.279	-14.655	29	0.000

Fuente: Base de datos SPSS. (Prueba de T de Student)

### Decisión y conclusión.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,000$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, la aplicación del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” influye de manera efectiva en el **BIENESTAR** de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

### Prueba de hipótesis específica 1

#### Formulación de hipótesis

$H_1$ : El nivel de actividad física y bienestar es bajo en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física.

**Nivel de significancia:**

$\alpha = 0,05$

**Valor de probabilidad**

**P = 0,000**

Estadísticos de prueba <sup>a</sup>	
	Bienestar puntaje Pre Test - Actividad Física Puntaje.
Z	-4,762 <sup>b</sup>
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Fuente: Base de datos SPSS.

### Decisión y conclusión.

Como el valor de probabilidad  $P = 0,000$  es menor que el nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de

investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma es su mayoría el nivel de actividad física y bienestar es bajo, antes del desarrollo del programa de actividad física motivacional.

## Prueba de hipótesis específica 2

### Formulación de hipótesis

**H<sub>1</sub>:** El programa en su dimensión IMC influye de manera efectiva en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

**Nivel de significancia:**

**$\alpha = 0,05$**

**Valor de probabilidad**

**P = 0,000**

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
D1: FISICO Puntaje Pre Test - D1: FISICO Puntaje Post Test	-17.067	7.647	1.396	-19.922	-14.211	-12.224	29	0.000

Fuente: Base de datos SPSS. (Prueba de T de Student)

### Decisión y conclusión.

Como el valor de probabilidad **P = 0,000** es menor que el nivel de significancia  **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, el programa en su dimensión IMC influye de manera efectiva en el bienestar físico de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma

### Prueba de hipótesis específica 3

#### Formulación de hipótesis

**H<sub>1</sub>:** El programa en su dimensión actividad física vigorosa influye de manera efectiva en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

**Nivel de significancia:**

**$\alpha = 0,05$**

**Valor de probabilidad**

**P = 0,000**

Prueba de muestras emparejadas								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
D2: MENTAL Puntaje Pre Test - D2: MENTAL Puntaje Post Test	-18.600	8.410	1.535	-21.740	-15.460	-12.113	29	0.000

Fuente: Base de datos SPSS. (Prueba de T de Student)

#### Decisión y conclusión.

Como el valor de probabilidad **P = 0,000** es menor que el nivel de significancia  **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, el programa en su dimensión actividad física vigorosa influye de manera efectiva en el bienestar mental de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

### Prueba De Hipótesis Específica 4

#### Formulación de hipótesis

**H<sub>1</sub>:** El programa en su dimensión actividad física moderada influye de manera efectiva en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma

**Nivel de significancia:**

**$\alpha = 0,05$**

**Valor de probabilidad**

**P = 0,000**

<b>Prueba de muestras emparejadas</b>								
	Diferencias emparejadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia				
				Inferior	Superior			
D3: SOCIAL Puntaje Pre Test - D3: SOCIAL Puntaje Post Test	-22.767	8.764	1.600	-26.039	-19.494	-14.229	29	0.000

Fuente: Base de datos SPSS. (Prueba de T de Student)

### **Decisión y conclusión.**

Como el valor de probabilidad **P = 0**, es menor que el nivel de significancia  **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, el programa en su dimensión actividad física moderada influye de manera efectiva en el bienestar social de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.

### **Prueba de hipótesis específica 5**

#### **Formulación de hipótesis**

**H<sub>1</sub>**: Los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma logran mejorar su bienestar, posterior al desarrollo del programa de actividad física.

**Nivel de significancia:**

**$\alpha = 0,05$**

**Valor de probabilidad**

**P = 0,000**

### Resumen de prueba de hipótesis

	Hipótesis nula	Prueba	Sig.	Decisión
1	La distribución de Bienestar puntaje Post Test es la misma entre las categorías de Bienestar Nivel Post Test.	Prueba de Kruskal-Wallis para muestras independientes	,006	Rechazar la hipótesis nula.

Se muestran significaciones asintóticas. El nivel de significación es de ,05.

#### Decisión y conclusión.

Como el valor de probabilidad **P = 0,006** es menor que el nivel de significancia  **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación. Esto nos permite concluir para un 95% de confianza que, los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma logran mejorar su bienestar, posterior al desarrollo del programa de actividad física “universitarios activos para un mundo más sano”.

#### 4.4. Discusión de resultados

La actividad física es fundamental para mejorar el bienestar y la salud de la población en general sin importar la diferencia de edad, teniendo en cuenta la situación de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, deberíamos incentivar a los estudiantes a participar en los programas que brinda el servicio de bienestar universitario priorizando la promoción de la salud y prevención de enfermedades ya que los resultados obtenidos muestran cómo podemos llevar una vida universitaria activa y sana.

Según la organización mundial de la salud (OMS) define como: la salud es un estado completo de bienestar; físico, mental y social. Y no la simple ausencia de enfermedad. La (OMS) define que la actividad física es todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requieren un

gasto de energía, en todas sus formas de práctica proporcionan beneficios para la salud si se realiza de manera regular, duración e intensidad suficiente.

Para lograr mejorar el bienestar de los estudiantes de enfermería la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, se utilizó la actividad física en la esta investigación, los resultados de la ejecución del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” demuestra ser efectiva para el bienestar en sus dimensiones, los resultados antes de la aplicación del programa actividad física motivacional el 63% (19) de los estudiantes de enfermería no logran un bienestar, porcentaje que disminuye a 3.3.% (1) tras la ejecución del programa actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano”.

Estos resultados nos indican que la actividad física es efectiva para lograr un nivel de bienestar alto en los estudiantes de enfermería llevando una vida universitaria activa y sana.

- ✓ En la primera dimensión **física** se observa que antes de la ejecución del programa actividad física motivacional **IMC**, el 56.7% (17) de estudiantes de enfermería el bienestar en esta dimensión era deficiente y posterior a la aplicación del programa él 56.7% (17) demostró una mejoría significativa de bueno.

Este resultado se respalda con el marco teórico de la variable que nos hace referencia que el bienestar físico es fundamental para nuestro bienestar holístico, refiriéndose al estado de salud de nuestro cuerpo y a como nos sentimos físicamente, es importante cuidar de nuestro cuerpo, hacer ejercicio regularmente nos permite tener un mejor estado físico, ayudándonos a controlar el peso, reducir riesgos de enfermedades, fortalece los huesos, músculos y mejora la salud general del cerebro. (58)

- ✓ En la según dimensión **mental** se observa se observa que antes de la aplicación del programa de **actividad física vigorosa** el 60% (18) de

estudiantes de enfermería el bienestar en esta dimensión es deficiente y posterior a la aplicación del programa el 80% (24) demostró una mejora significativa de bueno.

Este resultado concuerda con los resultados obtenidos por **Villanueva Galvan, Yony Fredy (2023)** quien realizó un estudio que tuvo como objetivo general: establecer la relación entre el bienestar psicológico y actividad física de los estudiantes de la institución educativa de comas 2022. Perú concluyendo que la actividad física se relaciona significativamente con el bienestar psicológico de los estudiantes. Obteniendo Rho de Spearman = 0.573 y  $p < 0.05$ . Estableciéndose que a mayor actividad física mayor bienestar psicológico. (5)

- ✓ En la tercera dimensión **social** se observa que antes de la aplicación del programa **actividad física moderada** el 50% (15) de estudiantes de enfermería el bienestar en esta dimensión es deficiente y posterior a la aplicación del programa el 73.3% (22) demostró una mejora significativa de bueno.

Este resultado se respalda con el marco teórico de la variable que nos hace referencia que el bienestar social hacen referencia al conjunto de capacidades verbales y no verbales, que favorecen al individuo durante la interacción con otros individuos de su entorno. "las habilidades sociales son comportamientos que uno aprende y luego utiliza a la hora de la interrelacionarse con los demás" siendo la vía que una persona utiliza para lograr sus objetivos (65)

Existen investigaciones que demuestran la importancia de la actividad física, la presente investigación demuestra que la **actividad física motivacional** influye de manera efectiva en las 3 dimensiones del **bienestar**, considerando al

ser humano como un ser holístico y sociable con un equilibrio en lo físico, mental y social (espiritual) que todo profesional de salud debe considerar.

## CONCLUSIONES

Después de haber obtenido los resultados y analizados se concluye que:

- 1) La aplicación del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” influye favorablemente en el bienestar de los estudiantes de enfermería, comprobada mediante la prueba de wilcoxon  $P= 0,000$  aceptando la hipótesis de investigación.
- 2) Los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” en su mayoría no logran un bienestar siendo un 63% (19).
- 3) El programa en su dimensión **IMC**, influye favorablemente en la primera dimensión: **físico** en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, categorizándose como bueno en un 56.7% (17), ayudando a la aceptación de su aspecto físico y mejorando los conocimientos de cómo mejorar la dimensión físico.
- 4) El programa en su dimensión **actividad física vigorosa**, influye favorablemente en la primera dimensión: **mental** en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, categorizándose como bueno en un 80% (24), ayudando a mejorar el estado de “flow” siendo un estado mental que se encuentra completamente involucrado, enfocado y concentrado.
- 5) El programa en su dimensión **actividad física moderada**, influye favorablemente en la primera dimensión: **social** en los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma, categorizándose como bueno en un 73.3% (22), mejorando las comunicaciones asertivas.
- 6) Después de la aplicación del programa de actividad física motivacional “universitarios activos para un mundo más sano” el 76.7% (23) logran un bienestar alto de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

## **RECOMENDACIONES.**

- 1)** Gracias a los resultados obtenidos en la presente investigación motivar a la comunidad universitaria aplicar la actividad física motivacional al menos 30 minutos por semana y de esta manera lograr un nivel alto de bienestar.
- 2)** Tener un programa de actividad física motivacional en estudiantes con sobrepeso, depresión, ansiedad y aislamiento social con la finalidad de mejorar la calidad de vida universitaria.
- 3)** Fomentar la práctica de actividad física motivacional en estudiantes, docentes, no docentes y administrativos 5 minutos antes del inicio de las actividades académicas

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad física [OMS].; 2022. Acceso 09 de Abril de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
2. Ballesteros BP, dina A, Caycedo C. El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia [Redalyc]. Bogota; 2006. Acceso 08 de Abril de 2023. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>.
3. Jiménez Martín J, Durán González L. Actividad física y deporte en jóvenes en riesgo: educación en valores Apuntes Educación Física y Deportes. Redalyc. 2005;(80): p. 13-19.
4. ANDRÉS ALE. Actividad física en el bienestar emocional en estudiantes de Bachillerato General Unificado [TESIS].; 2022. Acceso 10 de Marzo de 2023. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/35785>.
5. Villanueva Galvan YF. Bienestar psicológico y la actividad física de los estudiantes de una institución educativa pública, Comas-2022 [Tesis de maestría].; 2023. Acceso 12 de Diciembre de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/116559>.
6. Vasquez Silva JA. Actividad física y bienestar psicológico durante la pandemia Covid19 en los ciudadanos del Conjunto Residencial Los Bancarios Lima 2021 [Tesis]. Lima; 2021. Acceso 08 de Marzo de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77910>.
7. Arroyo Alejo JC, Gonzáles Acevedo CA. La actividad física y sedentarismo en los estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Física y Psicomotricidad de la Universidad Nacional del Centro del Perú [TESIS]. huancayo; 2021. Acceso 03 de

Marzo de 2023. Disponible en:

<https://repositorio.uncp.edu.pe/handle/20.500.12894/7851>.

8. Huamán Carbajal JK, Malpartida Huaynate SC. Bienestar personal y su relación con el desempeño laboral en la Empresa de Servicios Generales Huaraucaca S. A. - 2018. [TESIS].; 2019. Acceso 09 de Marzo de 2023. Disponible en:  
<http://repositorio.undac.edu.pe/handle/undac/1666>.
9. OMS. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la salud. 2010.
- 10 Tremblay M , Aubert S , Barnes JD , Saunders TJ , Carson V , Latimer-Cheung AE. . Sedentary Behaviour Research Network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;; p. 14:75.
- 11 Owen N , Healy GN , Matthews CE , Dunstan DW. Too much sitting: the population- . health science of sedentary behaviour. Exerc Sport Sci Rev. 2010; 30(3): p. 105- 113.
- 12 Rangel Caballero L, Rojas Sánchez L, Gamboa Delgado E. Sobrepeso y obesidad en . estudiantes universitarios colombianos y su asociación con la actividad física. Nutr Hosp. 2015; 31(2): p. 629\_36.
- 13 Alfaya Góngora M, Gallardo Vigil M, Ruiz M, Pernias M, Benbunan B, Muñoz M. La . actividad física en el personal sanitario. Un estudio en la Ciudad Autónoma de Melilla. 2007.
- 14 OMS. Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no . transmisibles 2013–2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2013.
- 15 OMS. Global status report on noncommunicable diseases. Ginebra: Organización . Mundial de la Salud. 2014.
- 16 Sallis J , Bull F , Guthold R , Heath GW , Inoue S , Kelly P. Progress in physical activity . over the Olympic quadrennium. Lancet. 2016; 388: p. 1325-36.

- 17 Ding D , Lawson KD , Kolbe-Alexandar TL , Finkelstein EA , Katzmarzyk PT , Mechelen . W. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. Lancet. 2016; 388(10051): p. 1311 - 24.
- 18 Bull F , Goenka S , Lambert V , Pratt M. Physical activity for the prevention of . cardiometabolic disease. 3rd ed. Priorities DC, editor. Washington DC: Banco Mundial.; 2017; 79-99.
- 19 Li Z , Wang W , Yang C , Ding H. Bicycle mode share in China: a city-level analysis of . long term trends. Transportation. 2017;(44): p. 773 - 788.
- 20 Organización Mundial de la Salud. Consenso de Shanghai sobre Ciudades Saludables . 9.ª Conferencia Mundial de Promoción de la Salud. [Online].; 2016. Acceso 13 de MARZO de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/21-11-2016-9th-global-conference-on-health-promotion-global-leaders-agree-to-promote-health-in-order-to-achieve-sustainable-development-goals>.
- 21 Khan KM , Thompsom AM , Blaire SN , Sallis JF , Powell KE , Bull FC , et al. Physical . activity, exercise and sport: their role in the health of nations. Lancet. 2012; 380: p. 59-64.
- 22 UNESCO. [Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el . Deporte].; 2015. Acceso 24 de MARZO de 2023. Disponible en: <https://www.unesco.org/en/legal-affairs/international-charter-physical-education-physical-activity-and-sport>.
- 23 OMS. Lucha contra las ENT: «mejores inversiones» y otras intervenciones . recomendadas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2017.
- 24 OMS. Paquete técnico para el manejo de las enfermedades cardiovasculares en la . atención primaria de salud.; 2011.. Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/50855>.

- 25 Naciones Unidas. Transformar nuestro mundo: la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. En: ; 25 de Septiembre del 2015
- 26 Alverson SM, Pfau Library JM. Physical fitness training for paramedic students. [Online]; 1987. Acceso 14 de Febrero de 2023. Disponible en: <https://scholarworks.lib.csusb.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1399&context=etd-project>.
- 27 Fass B. Las lesiones en el SEM son prevenibles y evitables. [Online]; 2018. Acceso 4 de febrero de 2023. Disponible en: <https://www.emsworld.com/index.php/article/1221853/las-lesiones-en-los-sem-son-predecibles-y-evitables>.
- 28 Escalante Y. Actividad física, ejercicio y condición físicos en el ámbito de la salud pública. J Pediatr Rehabil Med. 2014; 7(3): p. 195\_6.
- 29 Martínez Ostos L. Condición física y nivel de actividad física en estudiantes universitarios. Teoría y Prax Investig. [Online]; 2008;3(1):21\_8. Acceso 03 de febrerode 2023. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3701051.pdf>.
- 30 Molano Tobar N, Velez Tobar R, Rojas Galvis E. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. Hacia la promoción de la salud. 2019; 24(1): p. 112\_20.
- 31 Ramírez W, Vinaccia S, Gustavo R. El Impacto De La Actividad Física Y El Deporte Sobre La Salud, La Cognición, La Socialización Y El Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica. Rev Estud Soc. 2004;(18): p. 67\_75.
- 32 Verela M, Duarte C, Salazar I, Lema L, Tamayo J. Actividad física y sedentarismo en jóvenes universitarios de Colombia. Colomb Med. 2011;(42): p. 269\_77.
- 33 Engenerico. Peligros del alcohol y el tabaco , enemigos morales de la salud [Peligros del alcohol y el tabaco , enemigos morales de la salud]. Madrid; 2018. Acceso 5 de

Febrero de 2023. Disponible en: <https://www.engenerico.com/peligros-del-alcohol-y-el-tabaco-enemigos-mortales-de-la-salud/>.

34 Aguado Martín J, Bátiz Cano A, Quintana Pérez S. El estrés en personal sanitario . hospitalario; estado actual. Scielo. 2013; 59(231): p. 259\_75.

35 Molina J. Prevalencia de actividad física en profesionales de atención primaria en . Cataluña. elsevier. [Online]; 2016. Acceso 6 de febrerode 2023. Disponible en:

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S1138359316300879>.

36 Diario concepcion. Actividad física en los universitarios. [Online]; 2018. Acceso 7 de . febrerode 2023. Disponible en:

<https://www.diarioconcepcion.cl/deportes/2018/04/30/actividad-fisica-en-los-universitarios.html>.

37 Martinez San Ramon M , Rebato E , Salces I , Muloz Cachon MJ , Antosegui L. Estudio . comparativo del estado nutricional de dos muestras de jovenes adultos. ANTROPO. 2005; 10: p. 629-36.

38 MARTINEZ ROLDAN C , VEIGA HERREROS P , LOPEZ DE ANDRES A , COBO . ZANZ JM , CARBAJAL AZCONA A. Evaluacion del estado nutricional de un grupo de estudiantes universtarios mediante parametros dieteticos y de composicion corporal. Nutricion Hospitalaria. 2005; 20(3): p. 197-203.

39 Quintana MS. [Composicion Corporal. facultad de ciencias de la actividad fisica y del . deporte (INEF)].; 2005-2006. Acceso 22 de MAYO de 2023. Disponible en:

[http://ocw.upm.es/pluginfile.php/419/mod\\_label/intro/Tema-5.pdf](http://ocw.upm.es/pluginfile.php/419/mod_label/intro/Tema-5.pdf).

40 ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). El estado fisico: Uso e . interpretacion de la antropometria - GINEBRA. [Online]; 1995. Acceso 22 de Mayode 2023. Disponible en:

[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42132/WHO\\_TRS\\_854\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42132/WHO_TRS_854_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

- 41 MINSA. Guia tecnica para la valoracion nutricional antropometrica de la persona adulta. pag. 13-19. [Online].; 2012. Acceso 22 de Mayo de 2023. Disponible en: <https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/sites/default/files/2017-02/GuiaAntropometricaAdulto.pdf>.
- 42 Cleidy A , La Rosa F. PERSPECTIVA DE LA MOTIVACIÓN EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS PARA EL LOGRO DE METAS ACADÉMICA..; 2015 26 (46): P. 197-213. Acceso 2 de ABRIL de 2023. Disponible en: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art16.pdf>.
- 43 Campanario JM. ¿Cómo influye la motivación en el aprendizaje de las ciencias? [Online]; 2002. Acceso 8 de Febrero de 2023. Disponible en: <http://www2.uah.es/imc/webens/127.html>.
- 44 Abarca S. Psicología de la motivación. San Jose : Editorial Universidad Estatal a Distancia.; 1995.
- 45 Raffini J. 150 Maneras de incrementar la motivación en la clase. Argentina.: Troquel.; 1998.
- 46 Novak J. Teoría y práctica de la educación. En. españa: Alianza; 1982. p. 71.
- 47 Durlak JA. “The impact of enhancing students’ social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions”. En Child development. 2011; 82(1): p. 405-432.
- 48 UNIVESIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION. ESTATUTO UNDAC 2020 [RESOLUCION DE ASAMBLEA UNIVERSITARIA N° 002-2020-UNDAC-A.U.]. CERRO DE PASCO; 2020. Acceso 07 de Abril de 2023. Disponible en:

<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3962030/ESTATUTO%20UNDAC%20-%202020%20.pdf.pdf>.

- 49 Quintero Angarita JR. [TEORÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW].; 2017. Acceso . 03 de Abril de 2023. Disponible en: <https://www.sanfelipe.edu.uy/wp-content/uploads/2017/04/Teor%C3%ADa-de-Maslow-de-EVA-Udelar.pdf>.
- 50 Navarro A , Osses B S. Neurociencias y actividad física: una nueva perspectiva en el . contexto educativo. [Revista médica de Chile]. santiago; 2015. Acceso 04 de Abril de 2023. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-98872015000700019](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000700019).
- 51 Pinto MF. EL IMPACTO DEL DEPORTE EN LA PROMOCIÓN DEL DESARROLLO . COGNITIVO DE LOS NIÑOS. SU RELEVANCIA PARA LA INCLUSIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PROGRAMAS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD [Centro de Investigaciones en Psicología y Psicopedagogía].; 2011. Acceso 04 de Abril de 2023. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-052/312.pdf>.
- 52 Rodríguez JB, Carrión MR, Espina MA, Jiménez JP, Oliver MC, Péculo JA. Marco . conceptual, proceso enfermero en EPES. Málaga: Empresa Pública de Emergencias Sanitarias. 2005.
- 53 Porcel A. Construcción y validación de un sistema de evaluación del nivel de . dependencia para el cuidado de los pacientes hospitalizados. 2011.
- 54 Bellido J, Lendínez J. Proceso enfermero desde el modelo de cuidados de Virginia . Henderson y los lenguajes NNN. Colegio Oficial de Enfermería de Jaén. 2010.
- 55 Showell B. aetna Bienestar físico del cuerpo y la mente: cómo el ejercicio puede . mejorar su estado de ánimo. [Online].; 2023. Acceso 14 de enero de 2023. Disponible en: <https://es.aetna.com/health-guide/exercise-to-improve-mood.html>.
- 56 Bupalud.com. beneficios de hacer ejercicio.. [Online] Acceso 25 de enero de 2023. . Disponible en: <https://www.bupalud.com/salud/beneficios-ejercicio>.

- 57 TrueCare. ¿El ejercicio ayuda a la salud mental? [Online]; 10/10/2022. Acceso 27 de . enerode 23. Disponible en: <https://truecare.org/es/blog/el-ejercicio-ayuda-a-la-salud-mental/>.
- 58 C.D.C. Centros para el control y la prevencion de enfermedades. [Online]; 2023. . Acceso 25 de enerode 2023. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm>.
- 59 universidad de chile. instituto de nutricion y tecnologia de los alimentos. [Online]; 2021. . Acceso 25 de enerode 2023. Disponible en: <https://inta.uchile.cl/noticias/192777/los-beneficios-del-ejercicio-para-la-salud-mental>.
- 60 Dextre L. Condiciones de Trabajo y Bienestar Psicológico en Enfermeras del área de . Intermedios Neonatal de un Instituto del MINSA Lima – 2019 [Tesis de maestría].; 2020. Acceso 07 de Abril de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41198>.
- 61 Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. OMS. . [Online]; 2022. Acceso 04 de Abril de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response#:~:text=La%20salud%20mental%20es%20un,la%20mejora%20de%20su%20comunidad>.
- 62 García Álvarez D. "Aprender a fluir" de Mihaly Csikszentmihalyi. redalyc. 2010; 7(2): p. . 115-117.
- 63 López C. Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto . de Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho -2018 [Tesis de maestría].; 2018. Acceso 07 de Abril de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/21647>.

- 64 Barrantes E. Clima social familiar y las habilidades sociales y en estudiantes sexto . grado de primaria de una Institución Educativa – 2019 [Tesis de maestría].; 2020. Acceso 05 de Abril de 2023. Disponible en:  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/46463>.
- 65 Garrido E. Programa de habilidades sociales en el clima social familiar en estudiantes . de secundaria de una institución educativa de Coina [Tesis de maestría].; 2020. Acceso 06 de Abril de 2023. Disponible en:  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/47586>.
- 66 Armas Z. Habilidades sociales y clima escolar en estudiantes de una Institución . Educativa Parroquial [Tesis de maestría].; 2019. Acceso 06 de Abril de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/37972>.
- 67 Hendenmann C. Inteligencia emocional y habilidades sociales de estudiantes de una . Universidad Privada 2019 [Tesis de maestría].; 2019. Acceso 06 de Abril de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41183>.
- 68 Niño A. Programa de entrenamiento en habilidades sociales, en las habilidades de . interacción social, en alumnos del tercer grado de primaria de una institución educativa de Chulucanas, 2019 [Tesis de maestría].; 2019. Acceso 06 de Abril de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41665>.
- 69 Torpoco E. El clima del aula y las habilidades sociales en una institución educativa . pública de ate, 2019 [Tesis de maestría].; 2020. Acceso 06 de Abril de 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/41917>.
- 70 Miramira B. Habilidades Sociales y Habilidades Comunicativas de los Estudiantes de . una Universidad Pública, Lima 2018 [Tesis de maestría].; 2019. Acceso 06 de Abril de 2023. Disponible en:  
<https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e096112-29bd-4c68-afee-f7620cdb085e/content>.

- 71 UNESCO. [Report of the Sixth international conference of ministers and senior officials responsible for physical education and sport (MINEPS VI). Anexo 1 del Plan de Acción de Kazán. SHS/2017/5 REV París].; 2017. Acceso 26 de MARZO de 2023. Disponible en: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725>.
- 72 OMS. [Informe de la Comisión para acabar con la obesidad infantil].; 2016. Acceso 27 de MARZO de 2023. Disponible en: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064\\_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206450/9789243510064_spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
73. Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, M. 2014 METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Sexta edición. Num. 736 McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Acceso 08 de Abril de 2023. Disponible en: [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia\\_de\\_la\\_investigacion\\_-\\_roberto\\_hernandez\\_sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf)
74. Supo J. bioestadística. Tipos de investigación. METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION CIENTÍFICA [archivo de video]. 2012 acceso 8 abril del 2023. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QXmKN34hbtM>

**ANEXOS:**

**Instrumento de recolección de datos.**

	<b>UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN</b> <b>Facultad de ciencias de la salud</b> Escuela de formación profesional de enfermería – <b>Tarma</b>	
	Versión 00	Vigencia 2024
		Páginas 01

Yo \_\_\_\_\_ Identificado  
(a) con N°. De DNI: \_\_\_\_\_ acepto participar voluntariamente en la investigación que tiene como título “EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA MOTIVACIONAL EN EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA 2024” conducida por las estudiantes del II y IV semestre de la facultad de Enfermería de la filial Tarma.

Confirmando haber recibido toda la información necesaria de lo que incluirá la investigación y tuve la oportunidad de revisar todas las preguntas necesarias para mi entendimiento, las cuales fueron respuestas con claridad y profundidad.

Estoy consciente de que todos los datos que mi persona provea en el curso de este estudio son estrictamente confidenciales y anónimas y que no serán usados para ningún otro propósito sin mi consentimiento. Se me ha informado que puedo retirarme del estudio cuando lo decida sin perjuicio alguno a mi persona.

\_\_\_\_\_  
Firma del participante  
DNI: \_\_\_\_\_

**“UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN”**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA – FILIAL TARMA**

**“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA MOTIVACIONAL EN EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA 2024”**

**CUESTIONARIO N°1**

**PRESENTACIÓN:** El presente cuestionario tiene por finalidad obtener información acerca el nivel de actividad física, las respuestas obtenidas se usarán solo con fines de estudio. Sus elaboraciones serán de gran importancia para el logro de los objetivos del trabajo.

**Objetivo:** Conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma 2024

**Instrucciones:** A continuación, le presentamos los siguientes enunciados con 5 alternativas, para lo cual debe marcar con un aspa (X) sobre la alternativa que considere estar de acuerdo con la opinión de Ud.

- ✓ No hay respuestas buenas o malas. Esto no es un examen.
- ✓ Conteste la pregunta de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

**Apellidos y nombres:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** masculino ( ) femenino ( )

**Semestre:** \_\_\_\_\_ **Correo institucional:**

\_\_\_\_\_

**Estado civil:** \_\_\_\_\_

**Domicilio:**

	Residencias o cuartos alquilados.
	Casa de familiar que vive en Tarma.
	Apartamento.
	Casa propia.
	Casa de amigos
	Otros:

## CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

<p>Piense en todas las actividades <b>VIGOROSAS</b> que usted realizó en los <b>últimos 7 días</b>. Las actividades físicas intensas se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucha más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos <b>10 minutos</b> seguidos.</p>		
<p>1. Durante los últimos 7 días ¿en cuánto realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>		Días por semana
		Ninguna actividad física intensa (valla a la pregunta 3)
<p>2. Habitualmente ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practico 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>		Horas por día
		Minutos por día
		No sabe/no está seguro
<p>Piensa en todas las actividades <b>MODERADAS</b> que usted realizó en los <b>últimos 7 días</b>. Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades que realizó durante por lo menos 10 minutos seguidos.</p>		
<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividad física moderada como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? No incluya caminar.</p>		Días por semana
		Ninguna actividad física intensa (valla a la pregunta 5)
<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practico 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>		Horas por día
		Minutos por día
		No sabe /no está seguro
<p>Piense en el tiempo que usted dedicó a <b>CAMINAR</b> en los <b>últimos 7 días</b>. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.</p>		
<p>5. Durante los últimos 7 días. ¿En cuánto camino por lo menos 10 minutos seguidos?</p>		Días por semana
		Ninguna actividad física (valla a la pregunta 7)
<p>6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedico a caminar en uno de esos días?</p>		Horas por día
		Minutos por día
		No sabe /no está seguro
<p>La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted <b>SENTADO</b> durante los días hábiles de los <b>últimos 7 días</b>. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que paso sentado ante un escritorio, leyendo, viajando en autobús, o sentado o recostado mirando tele.</p>		
<p>7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo paso sentado durante un día hábil?</p>		Horas por día
		Minutos por día
		No sabe /no está seguro

**Valor del test:**

1. actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA O VIGOROSA**)

A continuación sume los tres valores obtenidos.

**Total** = actividad física vigorosa + actividad física moderada + caminata

**Categorización de los niveles de actividad física**

A	<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA ALTA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana; o cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana.</li></ul>
B	<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios; o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios; o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana.</li></ul>
C	<b>NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA BAJA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li></ul>

**MUCHAS GRACIAS POR SU RESPUESTA**

**“UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN”**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA – FILIAL TARMA**

“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA MOTIVACIONAL EN  
EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA 2024”

**CUESTIONARIO N°2**

**BIENESTAR**

**PRESENTACIÓN:** El presente cuestionario tiene por finalidad obtener información acerca el grado de bienestar, las respuestas obtenidas se usarán solo con fines de estudio. Sus elaboraciones serán de gran importancia para el logro de los objetivos del trabajo. Será de carácter anónimo.

**Objetivo:** Conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma 2024

**Instrucciones:**

A continuación, le presentamos los siguientes enunciados con 5 alternativas, para lo cual debe marcar con un aspa (X) sobre la alternativa que considere estar de acuerdo con la opinión de Ud.

- ✓ No hay respuestas buenas o malas. Esto no es un examen.
- ✓ Conteste la pregunta de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.

1 = Nunca    2 = Casi nunca    3 = A veces    4 =Casi siempre    5 = Siempre

ESTADO NUTRICIONAL		
<b>PESO:</b>	<b>CLASIFICACIÓN</b>	<b>IMC</b>
	DELGADEZ GRADO II	16 a < 17
<b>TALLA:</b>	DELGADEZ GRADO I	17 a < 18.5
	<b>NORMAL</b>	<b>18.5 a &lt; 25</b>
$IMC = PESO(kg) / (TALLA (m))^2$	SOBREPESO (PRE OBESO)	25 a < 30
	OBESIDAD GRADO I	30 a < 35

<b>Bienestar físico</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. ¿Te sientes a gusto por tu aspecto físico?					
2. En relación a tu figura corporal, ¿sientes que es la adecuada y no consideras necesario ponerte a dieta?					
3. ¿Consideras que tu alimentación es adecuada y equilibrada?					
4. ¿Consumes la cantidad de agua necesaria en relación a su peso para mantenerse hidratado(a)?					
5. ¿Tomas en cuenta medidas para el cuidado de la piel?					
6. ¿En los últimos meses has gozado de buena salud sin problemas gastrointestinales (gastritis, estreñimiento, reflujo gastroesofágico, ardor en la boca del estómago, hinchazón)?					
7. ¿Consideras que realizas actividad física necesaria para mantener un buen estado físico?					
8. ¿Respetas y cumples con tu horario de alimentación?					
9. ¿Logras mantener la energía necesaria durante todas las horas de prácticas hospitalarias y/o comunitarias del día?					
10. ¿Su salud actual, le permite hacer esfuerzos moderados como mover una carpeta, caminar, correr, jugar, realizar mecánica corporal y movilización de paciente?					
11. ¿Su calidad de sueño es $\geq 8$ horas?					
12. ¿Consideras que la alimentación de casa es suficiente para cubrir las necesidades del universitario y no es necesario el consumo de vitaminas?					
<b>TOTAL</b>					
<b>Bienestar metal</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
1. Repaso la historia de mi vida y estoy feliz con el resultado de lo que he logrado hasta el momento.					
2. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.					
3. Tengo confianza de mis opiniones y en mis decisiones.					
4. Logro mantener la calma en momentos de estrés y organizo las actividades a cumplir (sobrecarga de tarea, trabajos, exámenes, responsabilidades en el hogar)					
5. En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.					
6. Por lo general no me siento sola(o), disfruto de amistades que me escuchan cuando necesito hablar.					
7. Mantengo la motivación e interés de continuar con la carrera.					
8. Expreso mis opiniones ante los demás y me siento feliz.					
9. Valoro la confianza que me brindan los demás.					
10. Manifiesto ser una persona activa al realizar los proyectos que me propuse para mí mismo(a).					
11. Por lo general tengo una estabilidad emocional (no sufro de ansiedad y/o depresión).					
12. Tengo claro que es lo que quiero conseguir en la vida. Siento que puedo lograr superar cualquier obstáculo en mi vida.					
<b>TOTAL</b>					

<b>Bienestar social</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<b>Habilidades básicas:</b>					
1. Escucho con atención a las personas que me están hablando.					
2. Inicio conversaciones con otra persona sin dificultad.					
3. Mantengo el habla con otras personas de manera armónica.					
4. Resalto los logros y cualidades de los demás a través de elogios.					
<b>Habilidades alternativas:</b>					
5. Comparto con los demás actividades grupales.					
6. Demuestro mi malestar ante situaciones de injusticia.					
7. Promuevo el apoyo entre los miembros de un grupo.					
8. Promuevo el compromiso entre los miembros de un grupo.					
9. Controlo mi carácter ante situaciones incómodas o desagradables.					
<b>Habilidades avanzadas:</b>					
10. Participo en la realización de actividades grupales.					
11. Explico instrucciones de manera precisa.					
12. Realizo las actividades siguiendo las instrucciones.					
13. Propongo actividades determinando las instrucciones precisas.					
14. Soy capaz de liderar un grupo.					
15. Genero el cambio de idea en favor del logro de un fin.					
<b>TOTAL</b>					

### CATEGORIZACIÓN:

BIENESTAR	BAREMOS
ALTO (logrado)	143 – 195
MEDIO (en proceso)	91 – 142
BAJO (no logrado)	39 – 90

BIENESTAR FÍSICO	BAREMOS
BUENO	44 – 60
ACEPTABLE	28 – 43
DEFICIENTE	12 – 27

BIENESTAR MENTAL	BAREMOS
BUENO	44 – 60
ACEPTABLE	28 – 43
DEFICIENTE	12 – 27

BIENESTAR SOCIAL	BAREMOS
BUENO	55 – 90
ACEPTABLE	35 – 54
DEFICIENTE	15 – 34

**MUCHAS GRACIAS POR SU RESPUESTA**

## LISTA DE COTEJO

### PARA EL CUMPLIMIENTO DEL DESARROLLO DEL PROGRAMA

**N° TALLER:**

**INTRODUCCIÓN:**

El presente instrumento pretende evaluar el cumplimiento del desarrollo de los talleres del programa de actividad física “universitarios activos para un mundo más sano”

**AUTOR:**

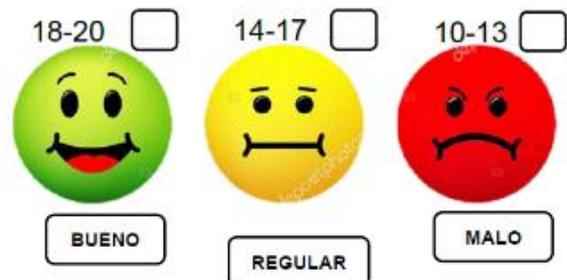
Bach. Enf. PUCHOC VALENTIN Josue Galindo egresado de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – facultad de ciencias de la salud

**INSTRUCCIONES:**

- Desarrolle todas las preguntas.
- Desarrolle el instrumento con sinceridad.
- El desarrollo del cuestionario será evaluado en el transcurso de taller.
- Marque con una (X)

PROCEDIMIENTO	SI (2)	NO (1)
<b>INICIO</b>		
1) ¿realiza la motivación previa al desarrollo del taller?		
2) ¿explica al estudiante en que consiste el taller?		
3) ¿el ambiente es adecuado?		
4) ¿se cuenta con el material completo para el desarrollo del taller?		
5) ¿los materiales están en su lugar y dejo preparado para su uso?		
<b>DURANTE</b>		
6) ¿Los estudiantes participan activamente del taller?		
7) ¿Los estudiantes mantienen el interés en el desarrollo del taller?		
<b>DESPUÉS</b>		
8) ¿se desarrollan las encuestas respectivas según el taller realizado?		
9) ¿los estudiantes logra expresar lo aprendido?		
10) ¿el tiempo de duración del taller fue de 20 minutos?		

SIGNOS VITALES	ANTES	DESPUÉS
FRECUENCIA CARDIACA		



# Procedimiento de validación de instrumento.

EXPERTO N°1

## FICHA PARA VALIDACIÓN DEL PROGRAMA

### I. REFERENCIA

- 1.1. Experto: VILLALBA GUTIERREZ CURRITO RAFAEL  
1.2. Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA  
1.3. Cargo actual: DOCENTE  
1.4. Grado académico: MAGISTER  
1.5. Institución: UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA TARMA  
1.6. Propuesta: "PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA MOTIVACIONAL"  
"Universitarios activos para un mundo mas sano"  
1.7. Lugar y fecha: TARMA 24 DE ABRIL DEL 2024

### II. TABLA DE VALORACIÓN POR EVIDENCIAS

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Adecuado para los sujetos en estudio.	X					
2	Pertinencia del programa.	X					
3	Responde a indicadores de la variable.	X					
4	Claridad en las actividades.	X					
5	Secuencia lógica de las actividades.	X					
6	Orientaciones para su utilización.	X					
7	Suficiencia de actividades.	X					
8	Suficiencia en el tiempo de aplicación.	X					
9	Acorde al avance de la ciencia y la tecnología.		X				
10	Basado en aspectos teóricos.	X					
TOTAL		49	45	4			

Revisión de programa en físico.

Coefficiente de valoración porcentual:  $c = 98\%$

### III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

- El programa es adecuado para los estudiantes universitarios.
- Considero extender el tiempo de cada taller a 30 min.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA  
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Mg. Currito Rafael Villalba Gutiérrez  
RESPONSABLE DEL TALLER DE ARTE, CULTURA Y DEPORTE

Firma Y Sello del Experto

## FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

### I. REFERENCIA

- 1.1. Experto: VILLALOSA GUTIERREZ CURRITO RAFAEL  
 1.2. Especialidad: EDUCACIÓN FÍSICA  
 1.3. Cargo actual: DOCENTE  
 1.4. Grado académico: MAGISTER  
 1.5. Institución: UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA TARIJA  
 1.6. Instrumento: **BIENESTAR**  
 1.7. Lugar y fecha: TARIJA 24 DE ABRIL DEL 2024

### II. TABLA DE VALORACIÓN POR EVIDENCIAS

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Pertinencia de indicadores	X					
2	Formulado con lenguaje adecuado	X					
3	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
4	Facilita la prueba de hipótesis	X					
5	Suficiencia para medir la variable	X					
6	Facilita la interpretación del instrumento	X					
7	Acorde al avance de la ciencia y la tecnología		X				
8	Expresado en hechos perceptibles	X					
9	Secuencia lógica	X					
10	Basado en aspectos teóricos	X					
<b>TOTAL</b>		49	45	4			

Coeficiente de valoración porcentual:  $c = \dots 98\% \dots$

### III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

.....  
 .....  
 .....

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARIJA  
 DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO  
  
 Mg. Currito Rafael Villalbo Gutierrez  
 RESPONSABLE DEL TALLER DE ARTE, CULTURA Y DEPORTE

Firma Y Sello del Experto

## EXPERTO N°2

### FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

#### I. REFERENCIA

- 1.1. Experto: OSCAR ALFONSO BALDEÓN DAY  
1.2. Especialidad: PSICOLOGÍA  
1.3. Cargo actual: PSICÓLOGO HOSPITAL FÉLIX MAYORCA SOTO  
1.4. Grado académico: LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
1.5. Institución: .....  
1.6. Instrumento: BIENESTAR  
1.7. Lugar y fecha: TARMA 02-05-2024

#### II. TABLA DE VALORACIÓN POR EVIDENCIAS

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Pertinencia de indicadores	X					
2	Formulado con lenguaje adecuado	X					
3	Adecuado para los sujetos en estudio	X					
4	Facilita la prueba de hipótesis	X					
5	Suficiencia para medir la variable	X					
6	Facilita la interpretación del instrumento	X					
7	Acorde al avance de la ciencia y la tecnología		X				
8	Expresado en hechos perceptibles		X				
9	Secuencia lógica	X					
10	Basado en aspectos teóricos		X				
TOTAL		47	35	12			

Coefficiente de valoración porcentual:  $c = \dots\dots\dots 94\%$

#### III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

.....  
.....  
.....

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD JUNIN  
HOSPITAL "FÉLIX MAYORCA SOTO" - TARMA

*Oscar Alfonso Baldeón Day*  
Dr. Oscar Alfonso Baldeón Day  
C.P.S.P. N° 24370

Firma Y Sello del Experto

# EXPERTO N°3

## FICHA PARA VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

### I. REFERENCIA

- 1.1. Experto: MAY SMITH LAVADO YARANGA  
1.2. Especialidad: PSICOLOGO CLINICO  
1.3. Cargo actual: PSICOLOGO CLINICO  
1.4. Grado académico: MAESTRO EN GESTION Y DIDACTICA  
1.5. Institución: UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERU  
1.6. Instrumento: **BIENESTAR**  
1.7. Lugar y fecha: TARMA 13 DE MARZO 2024

### II. TABLA DE VALORACIÓN POR EVIDENCIAS

N°	EVIDENCIAS	VALORACIÓN					
		5	4	3	2	1	0
1	Pertinencia de indicadores	✓					
2	Formulado con lenguaje adecuado	✓					
3	Adecuado para los sujetos en estudio	✓					
4	Facilita la prueba de hipótesis	✓					
5	Suficiencia para medir la variable	✓					
6	Facilita la interpretación del instrumento	✓					
7	Acorde al avance de la ciencia y la tecnología	✓					
8	Expresado en hechos perceptibles	✓					
9	Secuencia lógica	✓					
10	Basado en aspectos teóricos	✓					
TOTAL		50	50				

Coefficiente de valoración porcentual:  $c = 100\%$

### III. OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES:

.....  
.....  
.....

  
  
MAY SMITH LAVADO YARANGA  
D.N.I. 45206029  
C.Ps.P. 40535

Firma Y Sello del Experto

## Validación del instrumento

N°	EXPERTO	COEFICIENTE DE VALIDACIÓN	DECISIÓN
1	EXPERTO 1	98%	VALIDA
2	EXPERTO 2	94%	VALIDA
3	EXPERTO 3	100%	VALIDA

### PROMEDIO:

Consideramos que el instrumento es validado por lo que el coeficiente promedio es de 97 % superando el 70%, además por lo que los 3 jurados indican que es válido.

### Confiabilidad del instrumento.

Excel.

		Reactivos																																						puntaje			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39			
Estudiantes	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	5	3	4	3	4	3	4	4	130		
	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	180	
	3	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	124
	4	5	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	5	3	4	3	3	128	
	5	4	4	2	2	2	2	2	2	2	5	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	3	4	123	
	6	5	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	4	3	4	4	141	
	7	3	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	3	154	
	8	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	3	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	171	
	9	3	4	3	3	4	4	5	3	3	5	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	3	5	3	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	159	
	10	5	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	2	3	127	
	11	3	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	4	4	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	112
	12	5	5	5	3	2	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	177	
	13	4	2	3	2	4	4	3	4	2	5	2	3	4	4	4	3	4	2	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	4	5	2	4	2	4	3	5	2	140	
	14	3	5	3	3	4	3	4	3	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	119	
	15	1	2	2	3	3	2	4	5	5	4	1	3	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	4	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	94		
	16	5	5	3	3	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	3	4	5	4	170	
	17	3	4	3	3	2	5	3	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	146	
	18	4	4	3	3	2	5	2	4	3	4	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	2	2	3	3	4	5	3	4	4	4	2	3	4	4	2	4	3	3	3	133		
	19	5	4	3	3	3	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	1	2	133	
	20	3	3	3	4	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	132	
	21	4	3	3	4	5	4	4	3	5	2	4	3	3	4	3	4	3	3	5	4	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	3	5	5	3	5	4	5	4	4	4	151	
	22	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	2	3	4	112
	23	1	2	2	2	1	3	2	3	5	3	3	3	4	3	3	2	4	4	3	4	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	5	3	4	4	3	4	3	122	
	24	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	159	
	25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	138
	26	5	5	5	3	4	1	5	2	4	5	2	1	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5
varianza		1	1	1	0	1	2	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Sumatoria de varianza		30.68047337																																									
Varianza de la suma de los items		483.2899408																																									

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

α:	coeficiente de confiabilidad del cuestionario	→	0.961163
K:	Numero de items del instrumento	→	39
ΣS <sub>i</sub> <sup>2</sup> :	Sumatoria de varianza de los items	→	30.68047
S <sub>T</sub> <sup>2</sup> :	Varianza total del instrumento	→	483.2899

SPSS.

### Estadísticas de fiabilidad

	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
	,961	,962	39

## Base de datos detallado

sujeetos	V1: ACTIVIDAD FISICA			IMC			V2: BIENESTAR						FISICO						MENTAL						SOCIAL							
	pre-test		post-test		pre-test		post-test		pre-test		post-test		pre-test		post-test		pre-test		post-test		pre-test		post-test		pre-test		post-test		pre-test		post-test	
	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel		
1	594	C	22	B	21.8	B	80	C	143	A	23	C	43	B	24	C	44	A	33	C	56	A										
2	412.5	C	35	A	34.8	A	103	B	173	A	31	B	52	A	34	B	52	A	38	B	69	A										
3	396	C	22	B	22	B	82	C	143	A	26	C	41	B	23	C	47	A	33	C	55	A										
4	462	C	23	B	23	B	67	C	147	A	21	C	45	A	24	C	46	A	22	C	56	A										
5	198	C	27	A	27	A	81	C	81	C	26	C	26	C	21	C	21	C	34	C	34	C										
6	462	C	26	A	26	A	86	C	159	A	26	C	47	A	25	C	50	A	35	B	62	A										
7	1306	B	24	B	24	B	82	C	147	A	23	C	45	A	24	C	45	A	35	B	57	A										
8	1188	B	20	B	20	B	77	C	146	A	22	C	45	A	25	C	45	A	30	C	56	A										
9	1138	B	36	A	36	A	112	B	163	A	23	C	41	B	34	B	51	A	55	A	71	A										
10	66	C	20	B	20	B	84	C	127	B	34	B	34	B	26	C	42	B	24	C	51	B										
11	330	C	27	A	27	A	95	B	153	A	23	C	46	A	30	B	47	A	42	B	60	A										
12	594	C	24	B	24	B	90	C	182	A	28	B	55	A	26	C	55	A	36	B	72	A										
13	924	B	22.6	B	22.6	B	78	C	152	A	27	C	49	A	21	C	48	A	30	C	55	A										
14	264	C	21.5	B	21.3	B	84	C	171	A	24	C	51	A	30	B	56	A	30	C	64	A										
15	231	C	22.6	B	22.6	B	76	C	159	A	22	C	56	A	23	C	47	A	31	C	56	A										

## Base de datos general

	V1: ACTIVIDAD FISICA			IMC			V2: BIENESTAR			D1: FISICO			D2: MENTAL			D3: SOCIAL						
	pre-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test	pre-test	post-test					
sujeetos	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel	puntaje	nivel				
1	594	C	22	B	21.8	B	80	C	143	A	23	C	43	B	24	C	44	A	33	C	56	A
2	412.5	C	35	A	34.8	A	103	B	173	A	31	B	52	A	34	B	52	A	38	B	69	A
3	396	C	22	B	22	B	82	C	143	A	26	C	41	B	23	C	47	A	33	C	55	A
4	462	C	23	B	23	B	67	C	147	A	21	C	45	A	24	C	46	A	22	C	56	A
5	198	C	27	A	27	A	81	C	81	C	26	C	26	C	21	C	21	C	34	C	34	C
6	462	C	26	A	26	A	86	C	159	A	26	C	47	A	25	C	50	A	35	B	62	A
7	1306	B	24	B	24	B	82	C	147	A	23	C	45	A	24	C	45	A	35	B	57	A
8	1188	B	20	B	20	B	77	C	146	A	22	C	45	A	25	C	45	A	30	C	56	A
9	1138	B	36	A	36	A	112	B	163	A	23	C	41	B	34	B	51	A	55	A	71	A
10	66	C	20	B	20	B	84	C	127	B	34	B	34	B	26	C	42	B	24	C	51	B
11	330	C	27	A	27	A	95	B	153	A	23	C	46	A	30	B	47	A	42	B	60	A
12	594	C	24	B	24	B	90	C	182	A	28	B	55	A	26	C	55	A	36	B	72	A
13	924	B	22.6	B	22.6	B	78	C	152	A	27	C	49	A	21	C	48	A	30	C	55	A
14	264	C	21.5	B	21.3	B	84	C	171	A	24	C	51	A	30	B	56	A	30	C	64	A
15	231	C	22.6	B	22.6	B	76	C	159	A	22	C	56	A	23	C	47	A	31	C	56	A

AC. FIS. V	576.4	C
III	448.2	C

B - V	85	C	150	A	25	C	45	A	26	C	46	A	34	C	58	A
B - III	92	B	144	A	29	B	43	B	29	B	46	A	35	B	56	A

PROM	512.3	C
------	-------	---

PROMEDIO	B-G	89	C	147	A	27	C	44	A	27	B	46	A	34	B	57	A
----------	-----	----	---	-----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---	----	---

VAR	712991.2
D. EST	407
COEF.VA.	79.4

VARIANZA	205	394	22	37.4	31.6	52.8	60.5	81.1
D. Estandar	14	20	4.7	6.1	5.6	7.3	7.8	9
COEF. Variacion	16	14	17	14	21	16	23	16



## HORARIO III SEMESTRE 2024 - A

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00-8:50 a.m.		Biofísica (T)	Psicología (T)	Met. y Tec. Cuidado de Enfermería I (T)		Anatomía y fisiología humana II (T)
8:50-9:40 a.m.			Psicología (P)			
9:40-10:30 a.m.	Met. y Tec. Cuidado de Enfermería I (G1)	Met. y Tec. Cuidado de Enfermería I (G2)		Met. y Tec. Cuidado de Enfermería I (G3)	ACREDITACIÓN	Anatomía y fisiología humana II (G2)
10:30-11:20 m.						
11:20-12:10 m.						
12:10-13:00 p.m.						
13:00-13:50 p.m.						
13:50-14:40 p.m.						
14:40-15:30 p.m.	Taller de Labor Social (G2)	Antropología (T)	Química y bioquímica (T)	Actualización de Currículo 2017	Química y bioquímica (G1)	Anatomía y fisiología humana II (G1)
15:30-16:20 pm.						
16:20-17:10 p.m.	Taller de Labor Social (G3)	Antropología (P)	20 Min. ACTIVIDAD FISICA MOTIVACIONAL	Met. y Tec. Cuidado de Enfermería I (G4)	Química y bioquímica (G2)	
17:10-18:00 p.m.						
18:00-18:50 p.m.	Taller de Labor Social (G1)	Biofísica (P)			Química y bioquímica (G3)	20 Min. ACTIVIDAD FISICA MOTIVACIONAL
18:50-19:40 p.m.						
19:40-20:30 p.m.						

## HORARIO V SEMESTRE 2024 - A

HORA	LUNES	MARTES	MÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO		
8:00-8:50 a.m.	ECSAyAM-I (T)	CRED (T)		PCICE (T)	Filosofía y Lógica (T)	Taller Inyectoterapia (G1)		
8:50-9:40 a.m.								
9:40-10:30 a.m.	ECSAyAM-I (G1)	ECSAyAM-I (G2)	ECSAyAM-I (G3)	PCICE (1) PCICE (G2)	ACREDITACIÓN	Taller Inyectoterapia (G2) Taller Inyectoterapia (G3)		
10:30-11:20 a.m.							CRED (3)	CRED (1)
11:20-12:10 m.							CRED (4)	CRED (2)
12:10-13:00 p.m.								
13:00-13.50 p.m.								
13.50-14.40 p.m.								
14.40-15.30 p.m.		Epidemiología (P)	Farmacología (T)	Actualización de Currículo 2017	Farmacología (P)	Taller Inyectoterapia (G4)		
15.30-16.20 pm.			Farmacología (P)		PCICE (G3)			
16.20-17.10 p.m.	20 Min. ACTIVIDAD				PCICE (G4)	ECMA (T)		
17.10-18.00 p.m.	FISICA MOTIVACIONAL					ECMA (P)		
18.00-18.50 p.m.	Epidemiología (T)	20 Min. ACTIVIDAD	20 Min. ACTIVIDAD					
18.50-19.40 p.m.		FISICA MOTIVACIONAL	FISICA MOTIVACIONAL					
19.40-20.30 p.m.								

**Matriz de consistencia.**

<b>PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>General:</b> ¿Cuál es la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma 2024?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cuál es el nivel de <b>actividad física</b> y <b>bienestar</b> en el que se encuentran los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física?</li> <li>✓ ¿En qué medida el programa en su dimensión <b>IMC</b> influye en el bienestar <b>físico</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional</li> </ul>	<p><b>Objetivo general:</b> Conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma 2024</p> <p><b>Problemas específicos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identificar el nivel de <b>actividad física</b> y <b>bienestar</b> en el que se encuentran los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física.</li> <li>✓ Determinar la efectividad del programa en su dimensión <b>IMC</b> en el bienestar <b>físico</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general:</b> El programa de actividad física motivacional influye de manera efectiva en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma 2024.</p> <p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El nivel de <b>actividad física</b> y <b>bienestar</b> es bajo en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión - Filial Tarma antes del desarrollo del programa de actividad física.</li> <li>✓ El programa en su dimensión <b>IMC</b> influye de manera efectiva en el bienestar <b>física</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.</li> </ul>	<p><b>Variable 1:</b> Actividad física (motivacional)</p>	<p align="center">IMC (índice de masa corporal)</p>	<p><b>Tipo de investigación.</b> Experimental</p> <p><b>Enfoque</b> cuantitativo</p> <p><b>nivel</b> aplicada, analítica,</p>
				<p align="center">Actividad física vigorosa</p>	
				<p align="center">Actividad física moderada</p>	
			<p><b>Variable 2:</b> Bienestar</p>	<p align="center">Físico</p>	<p><b>Método de investigación.</b> Analítico</p> <p><b>Diseño de la Investigación.</b> Cuasi-experimental</p> <p><b>Población muestral.</b></p>
				<p align="center">Mental</p>	
				<p align="center">Social</p>	

<p>Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿En qué medida el programa en su dimensión <b>actividad física vigorosa</b> influye en el bienestar <b>mental</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma?</li> <li>✓ ¿En qué medida el programa en su dimensión <b>actividad física moderada</b> influye en el bienestar <b>social</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma?</li> <li>✓ ¿Cuál es el nivel de <b>bienestar</b> de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma luego del desarrollo del programa de <b>actividad física</b>?</li> </ul>	<p>Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Determinar la efectividad del programa en su dimensión <b>actividad física vigorosa</b> en el bienestar <b>mental</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.</li> <li>✓ Determinar la efectividad del programa en su dimensión <b>actividad física moderada</b> en el bienestar <b>social</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.</li> <li>✓ Determinar el nivel de <b>bienestar</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma luego del desarrollo del programa de <b>actividad física</b>.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ El programa en su dimensión <b>actividad física vigorosa</b> influye de manera efectiva en el bienestar <b>mental</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.</li> <li>✓ El programa en su dimensión <b>actividad física moderada</b> influye de manera efectiva en el bienestar <b>social</b> de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma.</li> <li>✓ Los estudiantes de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma logran mejorar su <b>bienestar</b>, posterior al desarrollo del programa de <b>actividad física</b>.</li> </ul>			<p><b>Población:</b> 60 estudiantes de escuela profesional de enfermería</p> <p><b>Muestra:</b> 30 alumnos del III y V semestre.</p> <p><b>Método y técnicas de recolección de datos.</b></p> <p><b>Instrumento.</b> Cuestionario</p> <p><b>Técnicas.</b> Observación</p> <p><b>Plan de análisis de datos.</b> Spss24.0</p>
---	---	---	--	--	---

# SOLICITUD Y AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

FUNDAMENTACIÓN DEL PEDIDO: **PERMISO PARA EJECUTAR PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.**

APELLIDOS Y NOMBRES: Puchoc Valentin Josue Galindo

FOLIO: .....

N° DE REGISTRO: .....

FECHA: 13/05/2024

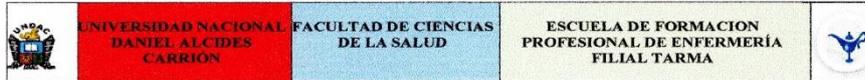
Ciencias de la salud

enfermería

FACULTAD

ESCUELA PROFESIONAL

ESPECIALIDAD



*"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"*

## **PROVEIDO N° 010-2024-SDEPE-FT/UNDAC**

**VISTO:** La Solicitud de Responsable de Proyecto Josue Galindo PUCHOC VALENTIN, quien solicita Autorización para Ejecución de Proyecto de Investigación intitulado "EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA MOTIVACIONAL EN EL BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN - FILIAL TARMA 2024". **SE AUTORIZA** con los estudiantes de la Escuela de Formación Profesional de Enfermería Filial Tarma.

Tarma, 23 de mayo del 2024.



  
Dr. Cesar Ivan ROJAS JARA  
SUB-DIRECTOR (e) ESCUELA DE F.P. DE ENFERMERÍA  
FILIAL TARMA



UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“UNIVERSITARIOS ACTIVOS PARA UN MUNDO MÁS SANO”**

**TALLER N°1**

**I. DATOS GENERALES:**

▪ **PONENTE:**

✓ PUCHOC VALENTIN JOSUE

▪ **A QUIEN VA DIRIGIDO:**

✓ Estudiantes del III Y V semestre de enfermería.

▪ **FECHA:** / / **HORA:**

▪ **DURACIÓN:** 15 a 20 Minutos

▪ **TEMA:**

✓ “ACTIVIDAD FÍSICA Y BIENESTAR”

▪ **TÉCNICA EDUCATIVA:** Expositivo-dialogado.

▪ **FINALIDAD:**

Brindar información acerca del proyecto.

**II. DIMENSIÓN:**

➤ ACTIVIDAD FÍSICA

➤ BIENESTAR

**III. OBJETIVO GENERAL:**

“Conocer la efectividad del programa de actividad física motivacional en el bienestar de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024”

**IV. DESARROLLO DEL TEMA:**

<b>CONTENIDO</b>	<b>RECURSOS</b>
<p style="text-align: center;"><b><u>PRESENTACIÓN:</u></b></p> <p>Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 1 de “actividad física y el bienestar”</p> <p style="text-align: center;"><b><u>MOTIVACIÓN:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>TU GOBIERNAS TU MENTE , NO TU MENTE A TI</b></p> <p>Un estudiante de zen, se quejaba de que no podía meditar sus pensamientos no se lo permitían. Hablo de esto con su maestro diciéndole: “maestro, los pensamientos y las imágenes mentales no me dejan meditar: no me dejan en paz”. El maestro le dijo que está pendiente de él mismo y que dejara de cavilar. No obstante, el estudiante seguía lamentándose de que los pensamientos no le dejan en paz y que su mente estaba confusa. Cada vez que intentaba concentrarse, todo un tren de pensamientos y reflexiones cortas, a menudo inútiles y triviales, irrumpían en su cabeza...</p> <p>El maestro entonces le dijo. “bien. Aferra esa cuchara y tenla en tu mano. Ahora siéntate y medita”. El discípulo obedeció. Al cabo de un rato el maestro le ordeno: “¡deja la cuchara!”, el alumno así hizo y la cuchara cayo obviamente al suelo miro a su maestro con estupor y este le pregunto: “entonces, ahora dime ¡quien agarraba a quien, tu a la cuchara, o la cuchara a ti? (1)</p> <p style="text-align: center;"><b>CONTENIDO DEL TEMA:</b></p> <p>Dar alcance de manera concreta del proyecto de investigación a los alumnos del III y V semestre de la escuela de formación profesional de enfermería.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Ponente:</b></p> <p style="text-align: center;"><b>PUCHOC VALENTIN JOSUE.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>MATERIALES:</b></p> <p style="text-align: center;">PROYECTOR</p> <p style="text-align: center;">MULTIMEDIA</p> <p style="text-align: center;"><b>LÁMINA N° 1</b></p> <div data-bbox="1155 1066 1525 1469" data-label="Image"> </div>



ingresos altos como de los de ingresos medianos bajos (PIMB) indican que entre el 1% y el 3% del gasto nacional en atención de salud es atribuible a la inactividad física (5).

### Actividad física en población universitaria

Si hablamos de los estudiantes universitarios, los cuales aumentan el número de horas que permanece al interior de las aulas, así como el tiempo dedicado a las sesiones de estudio, convirtiéndose en una persona sedentarias, también a ser personas independientes que escogen las horas donde come, estudia, descansan y duermen comienza a desequilibrarse, empiezan los riesgos a largo plazo y donde el resultado será una alteración directa en los estilos y hábitos de vida, sin embargo si se establece un equilibrio en las horas donde se hace cada actividad, se obtendrán beneficios para la mejora de los hábitos de un estudiante universitario.

Los estudiantes entre 16 y 25 años contribuyen a un porcentaje de sedentarismo ya que son de estado cambiante y de adaptación fácil a estilos de vida que pueden implicar factores de riesgos en su vida, es decir, los jóvenes se están acostumbrando a un estilo de vida donde menos se muevan y menos tengan que hacer mejor para ellos, porque pueden seguir descansando, jugando videojuegos o solo estar en redes sociales, donde lo que está generando es un incremento de enfermedades no transmisibles.

### Tipos de actividad física

- **Aeróbicas:** es una actividad deportiva beneficiosa para la salud al realizar ejercicios que implica el uso de oxígeno y actividades que aumentan la frecuencia cardiaca. Ejemplo: caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, futbol, baloncesto, vóley entre otro.
- **Anaeróbica:** estas actividades se realizan con la ayuda de máquinas mecánicas diseñadas para el fortalecimiento y definición de los músculos, el cuerpo utiliza la fuerza como energía de impulso para el trabajo deportivo. Ejemplo: bandas elásticas, pesas libres, abdominales, carreras breves e intensas entre otros. Ejemplo: yoga, pilates, taichí, ejercicio de kegel.

### LAMINA N° 4



### LAMINA N° 5



### LAMINA N° 6

<p><b>ACTIVIDADES DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR AERÓBICAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La resistencia cardiovascular mejora en la mayoría de los casos con la práctica de actividades que requieren la utilización de grandes grupos musculares, generalmente durante períodos de tiempo relativamente prolongados.</li> <li>-Ejercicios de mediana o alta intensidad de larga duración.</li> </ul> <p><b>VENTAJAS de realizar regularmente EJERCICIOS AERÓBICOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumentar el ritmo de latidos por minuto y el consumo de oxígeno.</li> <li>-Mejora la respiración.</li> <li>-Mejora la salud muscular.</li> <li>-Mejora el sistema inmunológico.</li> <li>-Mejora la salud mental.</li> <li>-Aumento de la resistencia.</li> <li>-Fortalecimiento del corazón y de los vasos sanguíneos.</li> </ul>	<p><b>ACTIVIDADES DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La fuerza muscular se relaciona con la capacidad de realizar trabajos que requieren un esfuerzo sostenido.</li> <li>-La resistencia muscular es la capacidad de realizar un trabajo sostenido sin fatiga durante períodos prolongados de tiempo.</li> <li>-Este tipo de actividades son útiles para fortalecer los músculos y mejorar el equilibrio y la coordinación.</li> </ul> <p><b>VENTAJAS de realizar regularmente EJERCICIOS DE FUERZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Aumentar la fuerza y resistencia de los músculos, tendones y ligamentos.</li> <li>-Aumentar el metabolismo.</li> <li>-Mejorar la salud mental, ya que el ejercicio regular ayuda a reducir el estrés y mejorar la concentración y la memoria.</li> </ul>	<p>✓ Incluir actividades físicas en nuestra rutina diaria es recomendable para mejorar la salud, ya que aporta numerosos beneficios a nuestro cuerpo y contribuye a la prevención primaria y secundaria de diversas enfermedades crónicas.</p> <p>✓ Se sabe que además de realizar algún tipo de ejercicio de mayor intensidad, también se debe aumentar el gasto con actividades como caminar o ir al trabajo, en el colegio, hacer ejercicios y reducir el tiempo que estamos sentados.</p> <p>✓ El gasto por actividad física es el que podemos aumentar en nuestra rutina diaria. Si hacemos, nuestra rutina activa puede ser una rutina, con tiempo y buena energía.</p> <p><b>ACTIVIDADES DE FLEXIBILIDAD</b></p> <p>La flexibilidad es la capacidad de las articulaciones para moverse en todo su rango de movimiento.</p> <p><b>VENTAJAS</b></p> <p>Contribuye a un estado físico general optimo, disminuye el riesgo de sufrir lesiones, mejora la capacidad de equilibrio y postura, ayuda a controlar el estrés y mejora la respiración.</p> <p><b>ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN</b></p> <p>La coordinación motora es la capacidad para utilizar el cuerpo y el sistema nervioso para realizar un sistema de movimiento con el fin de llevar a cabo una actividad motora y precisa.</p> <p><b>VENTAJAS</b></p> <p>Estos ejercicios son muy importantes para la prevención de caídas.</p>
--	--	---

- **Resistencia:** esta disciplina deportiva que desarrolla la capacidad de permanencia para fortalecer el sistema cardiaco, la capacidad pulmonar y activa la circulación. Ejemplo: ciclo indoor, bicicleta estática, ejercicios para piernas y glúteos, caminatas.
- **Flexibilidad y coordinación:** tienen como propósito fortalecer los músculos mediante la técnica del estiramiento permitiendo la elasticidad de los músculos antes y después de haber realizado una actividad física o practicado algún tipo de deporte. La coordinación es el proceso que deriva en una combinación de actividades de una cierta cantidad de músculos y esta se produce como resultado de la organización de las redes funcionales de neuronas. Coordinación es sinónimo de destreza.

### BIENESTAR

La organización mundial de la salud (OMS) define como: “la salud es un estado completo de “bienestar”: físico, mental y social y no la simple ausencia de enfermedad”.

Esta definición incorpora a la noción de salud tres dimensiones íntimamente relacionadas entre ellas: la dimensión física, la mental, y la social. Pero también la concibe como un estado ideal que, tomado al pie de la letra, puede dificultar que una persona puede considerarse completamente sana porque ¿siempre disfruta de un completo bienestar físico, mental y social? A pesar de tamaña dificultad, la definición diferencia entre un aspecto positivo (bienestar) y otro negativo (enfermedad) de la salud que permiten profundizar en la comprensión de un fenómeno tan complejo como el que estamos abordando.

#### 1. Salud física:

- **Mejora cardiovascular:** El ejercicio regular fortalece el corazón y mejora la circulación sanguínea, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

LAMINA N° 7



- Control de peso: La actividad física ayuda a quemar calorías y a mantener un peso saludable, lo que es fundamental para prevenir la obesidad y sus consecuencias asociadas.
- Fortaleza muscular y ósea: El ejercicio fortalece los músculos y los huesos, contribuyendo a una mayor resistencia y reduciendo el riesgo de osteoporosis.

## 2. Salud mental:

- Reducción del estrés y la ansiedad: La actividad física libera endorfinas, neurotransmisores que actúan como analgésicos naturales y generan sensaciones de bienestar.
- Mejora del estado de ánimo: El ejercicio regular está asociado con una disminución de los síntomas de depresión y ansiedad, así como con una mayor autoestima.
- Mejora la calidad del sueño: La actividad física regular puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, lo que es esencial para el bienestar general.

## Salud emocional:

- Aumento de la autoestima: Al lograr metas de actividad física y mejorar la forma física, las personas suelen experimentar un aumento en la confianza en sí mismas.
- Fomenta la socialización: Participar en actividades físicas, como deportes en equipo o clases de ejercicios, puede proporcionar oportunidades para conocer gente nueva y desarrollar relaciones sociales.

## 3. La actividad física también desempeña un papel fundamental en el bienestar social, ya que puede tener impactos positivos en las relaciones interpersonales y en la comunidad en general.

- I. Fomento de la interacción social.
- II. Promoción del trabajo en equipo.
- III. Inclusión social.
- IV. Desarrollo de habilidades sociales.

## Prevención de enfermedades crónicas:

- Reducción del riesgo de enfermedades crónicas: La actividad física regular está asociada con un menor riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.

### **Bienestar universitario**

#### **Artículo 187º. Promoción y Fomento**

La Universidad promueve el bienestar integral de los alumnos, personal docente y administrativo brindando programas de asistencia social y servicios de salud. Asimismo, fomenta el deporte para el bienestar físico y emocional de la comunidad universitaria (6).

#### **Artículo 188º. Programas y actividades.**

Los programas y actividades de bienestar se desarrollan a través de la Oficina de Bienestar Universitario, dependencia del Vicerrectorado Académico.

#### **Artículo 189º. Oficina de Bienestar Universitario**

La Oficina de Bienestar Universitario gestiona programas de asistencia para que los integrantes de la comunidad universitaria mejoren su propio bienestar a través de:

- a) Servicio de asistencia alimentaria.
- b) Servicio de transporte.
- c) Servicio de becas parciales o totales para las modalidades deportivas, educativas, situación económica y otras que norme el Reglamento de Bienestar Universitario.
- d) Servicio de Tópico.
- e) Seguro de sistema integral de salud para los estudiantes de forma voluntaria.
- f) Integración de las personas con discapacidad a la comunidad universitaria, de conformidad a la Ley 29973, Ley General de la Persona con Discapacidad.

LAMINA N° 8



**Artículo 190º.** El Reglamento de Bienestar Universitario norma la aplicación de estos programas y servicios en coordinación con los representantes de la comunidad universitaria.

**Artículo 191º.** La promoción del deporte se desarrolla mediante la Unidad de Coordinación del Deporte de Alta Competencia, la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión fomenta la práctica de las disciplinas deportivas: fútbol, vóley, ajedrez y tenis de mesa, en las distintas categorías a efectos de elevar el nivel competitivo de los estudiantes, mediante la participación en olimpiadas inter facultades e inter universidades.

**Artículo 192º.** El otorgamiento de becas, así como los derechos y deberes de los alumnos que participan en las disciplinas deportivas, está normado en el Reglamento de la Unidad de Coordinación del Deporte de Alta Competencia.

**Artículo 193º.** La Oficina de Bienestar Universitario, coordina con el Instituto Peruano del Deporte (IPD), la priorización anual de las disciplinas olímpicas que constituyen los juegos nacionales universitarios.

**Artículo 194º.** Las filiales cuentan con coordinaciones de bienestar con la finalidad de cumplir sus propias actividades, las que coordinan con la Oficina de Bienestar Universitario.

**Artículo 195º.** El Director de la Oficina de Bienestar Universitario, es un personal no docente con el perfil para el ejercicio del cargo, designado por el Consejo Universitario de una terna propuesta por el Rector (6).

### **MODELO DE VIRGINIA HENDERSON**

El Modelo de Virginia Henderson se encuentra entre aquellos modelos que parten de la teoría de las necesidades humanas para la vida y la salud como núcleo central para la actuación enfermera. De acuerdo con este modelo, la persona es un ser integral, con componentes biológicos, psicológicos, socioculturales y espirituales que interactúan entre sí y tienden al máximo desarrollo de su potencial.

## BIENESTAR FÍSICA

El bienestar físico es fundamental para nuestro bienestar holístico. Se refiere al estado de salud de nuestro cuerpo y a cómo nos sentimos físicamente en nuestra vida diaria. Para lograr un buen bienestar físico, es importante cuidar de nuestro cuerpo de manera adecuada.

1. Tipo o modelo de actividad física: se refiere a los distintos tipos de actividad física que pueden realizarse a lo largo de un día, en el trabajo o el estudio, en el tiempo libre en el hogar y en el desplazamiento.
2. Frecuencia: se refiere a la cantidad de sesiones de actividad física que realiza un individuo expresado en número de veces que se es activo.
3. Duración: es el periodo de duración de la sesión de actividad física expresada en unidad de tiempo, por lo general formulada en minutos.
4. Intensidad: basada en el gasto energético requerido para realizar dicha actividad física o deporte. La forma de expresar el gasto energético se expresa a través de consumo de oxígeno. De esta manera se puede clasificar la actividad física baja, moderada o intensa.

## BIENESTAR MENTAL

El bienestar psicológico representa el reconocimiento sobre la satisfacción personal y la realización del potencial propio de cada individuo. “El bienestar psicológico es la respuesta a la percepción relacionado con el logro alcanzado durante la vida y así como el nivel de satisfacción personal con lo que se ha logrado, se puede lograr o se está logrando”.

## BIENESTAR SOCIAL

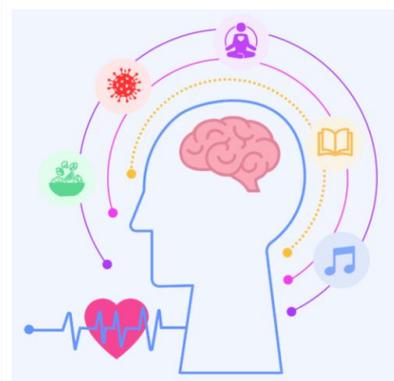
El bienestar social se refiere a nuestras relaciones y conexiones con los demás. Tener relaciones saludables y significativas es fundamental para nuestro bienestar holístico.

Las habilidades sociales son capacidades que les permiten a los individuos interactuar con facilidad, controlando emociones y actuando asertivamente durante un contexto social. “Las habilidades sociales son conductas que realiza el individuo al relacionarse con sus semejantes en las cuales expresa sus sentimientos, actitudes, deseos, opiniones y derechos de forma adecuada al contexto”.

## LAMINA N° 9



## LAMINA N° 10



## LAMINA N° 11



## **CONCLUSIÓN**

El bienestar integral es fundamental para una vida plena y satisfactoria. Cuidar de nuestra salud mental, física y social nos permite enfrentar los desafíos diarios con mayor resiliencia y disfrutar de una mejor calidad de vida. Desde una alimentación saludable hasta la actividad física regular y el apoyo emocional, cada aspecto de nuestra rutina diaria contribuye a nuestro bienestar general.

Para aprovechar al máximo los beneficios de la actividad física, es importante elegir actividades que te gusten y que se adapten a tu nivel de condición física. La consistencia y la variedad son clave. Además, es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de iniciar un nuevo programa de ejercicio, especialmente si hay condiciones médicas preexistentes.

## **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del primer taller?

¿Qué es la actividad física?

¿Qué es el bienestar?

¿La actividad física y el bienestar tienen relación alguna?

## V. BIBLIOGRAFÍA.

- 1 GARCIA BP. GNDIARIO. [Online]; 27/10/2020. Acceso 02 de ENEROde 2023.  
. Disponible en: <https://www.gndiario.com/cuentos-cortos-adultos>.
- 2 Organización Mundial de la Salud. OMS. [Online]; 11 de noviembre de 2022. Acceso . 02 de ENEROde 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/pneumonia>.
- 3 OMS. Plan de acción mundial para la prevención y el control de las enfermedades no . transmisibles 2013–2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2013.
- 4 Ding D , Lawson KD , Kolbe-Alexandar TL , Finkelstein EA , Katzmarzyk PT , Mechelen . W. The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. Lancet. 2016; 388(10051): p. 1311 - 24.
- 5 Bull F , Goenka S , Lambert V , Pratt M. Physical activity for the prevention of . cardiometabolic disease. 3rd ed. Priorities DC, editor. Washington DC: Banco Mundial.; 2017; 79-99.
- 6 UNIVESIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRION. ESTATUTO UNDAC 2020 . [RESOLUCION DE ASAMBLEA UNIVERSITARIA N° 002-2020-UNDAC-A.U.]. CERRO DE PASCO; 2020. Acceso 07 de Abril de 2023. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3962030/ESTATUTO%20UNDAC%20-%202020%20.pdf.pdf>.
- 7 Organización Mundial de la Salud. Actividad física [OMS].; 2022. Acceso 09 de Abril . de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.



**“UNIVERSITARIOS ACTIVOS PARA UN MUNDO MÁS SANO”**

**TALLER N°2**

**I. DATOS GENERALES:**

▪ **PONENTE:**

✓ PUCHOC VALENTIN JOSUE

▪ **A QUIEN VA DIRIGIDO:**

✓ Estudiantes del III Y V semestre de enfermería.

▪ **FECHA:** / / **HORA:**

▪ **DURACIÓN:** 15 a 20 Minutos

▪ **TEMA:**

✓ “Actividad de flexibilidad y coordinación”

▪ **TÉCNICA EDUCATIVA:** Expositivo-dialogado.

▪ **FINALIDAD:**

Importancia de la respiración y activación muscular (movilidad articular)

**II. DIMENSIÓN:**

➤ ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA.

**III. OBJETIVOS:**

- Preparar al organismo para la actividad a realizar.
- Incrementar la temperatura del cuerpo.
- Incrementar el flujo sanguíneo
- Prevenir lesiones del aparato locomotor

**IV. DESARROLLO DEL TEMA:**

## CONTENIDO

## RECURSOS

### PRESENTACIÓN:

Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 2 de “actividad física motivacional”

### MOTIVACIÓN

#### **CUANDO LAS PUERTAS SE CIERRAN**

“Cuando una puerta de felicidad se cierra, otra se abre. Pero con frecuencia miramos tanto a la puerta cerrada que no somos capaces de ver la puerta abierta que esta frente a nosotros.

En la vida hay algunos momentos que no son lo que esperabas. Lo que parecía que iba a ocurrir, de pronto, desaparece.

Aquí tienes dos opciones: quedarte pensando en todo lo que podía haber sido y nunca fue. O ver lo ocurrido como un aprendizaje y seguir adelante.

Las oportunidades nunca vienen solas y por ello debes estar atento. Todo lo que ocurre tiene un motivo y puede que esa puerta cerrada sea lo que necesitabas para ver más allá.

Deja de mirar la puerta cerrada, gira hacia lo que está por venir y piensa en positivo. ¡Saldrá bien!

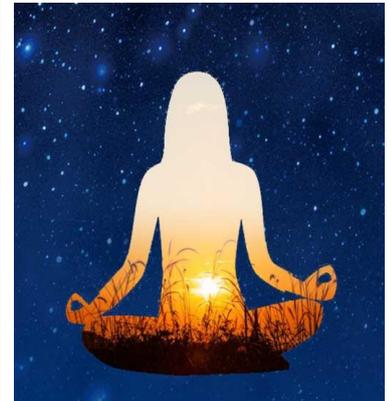
### **PONENTE:**

PUCHOC VALENTIN JOSUE.

### **MATERIALES:**

PROYECTOR MULTIMEDIA

### **LÁMINA N° 1**



## **“ACTIVIDAD DE FLEXIBILIDAD Y COORDINACIÓN”**

### **DEFINICIÓN:**

La actividad de flexibilidad y coordinación es un conjunto de ejercicios diseñados para mejorar la amplitud de movimiento, elasticidad y agilidad en el cuerpo, al mismo tiempo que se trabajan aspectos relacionados con la coordinación motora. Este tipo de actividad se centra en desarrollar la capacidad de los músculos y las articulaciones para realizar movimientos fluidos y controlados, combinando la flexibilidad (la capacidad de estirar y elongar los músculos) con la coordinación (la habilidad para realizar movimientos armoniosos y precisos).

### **FLEXIBILIDAD**

La capacidad del sistema musculoesquelético para moverse de manera amplia y libre a través de su rango completo de movimiento. Está influenciada por factores como la elasticidad muscular, la movilidad articular, la resistencia al estiramiento y la relajación muscular.

### **COORDINACIÓN**

La habilidad del cuerpo para realizar movimientos suaves y controlados utilizando diferentes partes del cuerpo de manera simultánea o secuencial. Implica la integración eficiente de los sistemas neuromuscular y sensorial para ejecutar acciones específicas de manera precisa y eficaz.

### **Técnica de respiración cuadrada o en caja**

Esta técnica, también conocida como Respiración en Caja, ayuda a la relajación y a mejorar la capacidad pulmonar.

1. Inhala profundamente por la nariz, llenando tus pulmones sin esfuerzo, mientras cuentas hasta 4.
2. Cuenta hasta 4 mientras aguantas la respiración.

## **LAMINA N°2**



3. Exhala lentamente por la boca, relajando tu pecho, también durante 4 segundos.
4. Mantén los pulmones vacíos durante otros 4 segundos.
5. Repetición:
  - Repite el ciclo varias veces. A medida que te sientas más cómodo, puedes aumentar gradualmente la retención de la respiración y el tiempo de exhalación.

Es importante hacer este ejercicio de respiración de forma segura y sin forzar tus límites. No retengas la respiración por períodos demasiado largos y detén el ejercicio si sientes mareos o malestar.

Este tipo de ejercicio de respiración puede ayudarte a aumentar la capacidad pulmonar, mejorar la eficiencia respiratoria y ayudar a gestionar el estrés.

Estiramientos.

Para entrar en calor, te recomendamos realizar los siguientes ejercicios de estiramientos. De este modo, activarás músculos y articulaciones para evitar cualquier desgarre o lesión.

### Activación muscular

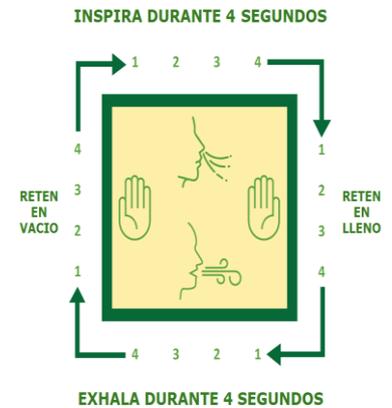
La activación muscular se refiere al proceso mediante el cual los músculos se contraen y generan fuerza. Cuando realizas una actividad física o un ejercicio, tu sistema nervioso envía señales a los músculos para que se contraigan y realicen el movimiento necesario. Este proceso implica la activación de unidades motoras, que son grupos de fibras musculares controladas por una única neurona motora.

### Movilidad articular.

- Podemos seguir un orden comenzando por el cuello y terminando por los tobillos con el fin de recordarlos con más facilidad. Realizar los movimientos varias veces a cada lado.

#### 1. Cabeza y cuello

### LAMINA N°3



### LAMINA N°4



✓ Inspirar en posición frontal y espirar durante la flexión hacia cada lado.

✓ Inspirar en posición frontal y espirar durante la rotación hacia cada lado.

## 2. Hombros

✓ Realizar un movimiento circular con los codos. Repetir en sentido contrario. Inspirar al subir los codos y espirar al bajarlos.

✓ Inspirar al elevar los hombros y espirar al bajarlos

## 3. Muñeca.

✓ Entrelazar los dedos y describir un movimiento circular desde la muñeca, hacia arriba y hacia fuera.

## 4. Columna.

✓ Rotar sobre el eje vertical con los hombros y brazos relajados. Las rodillas ligeramente flexionadas y la espalda recta. Ritmo lento. Repetir en sentido contrario.

✓ Realizar el movimiento lateral de forma suave y relajada colocando la mano en la cadera a fin de no forzar el movimiento.

## 5. Cadera.

✓ Describir movimientos circulares con las caderas (circunducción) a ritmo lento y relajado. Repetir en sentido contrario.

## 6. Rodilla.

✓ Flexionar y extender las rodillas, con movimientos circulares lento y relajados. Repetir en sentido contrario.

## 7. Tobillo.

✓ Con la punta del pie apoyada en el suelo describir movimientos circulares con el tobillo. Repetir en sentido contrario.

### **CONCLUSIÓN**

La respiración y la activación muscular son dos aspectos esenciales para mejorar el rendimiento atlético y el bienestar físico. La respiración adecuada te ayuda a controlar tu energía, mantener la concentración y mejorar la resistencia durante el ejercicio. Por otro lado, la activación muscular mejora la



estabilidad, el equilibrio y la fuerza, lo que te permite realizar movimientos más eficientes y prevenir lesiones.

Al incorporar ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento, puedes experimentar una serie de beneficios, como mejorar la resistencia, la concentración y la estabilidad. Además, estos ejercicios pueden ayudarte a reducir el estrés y promover una sensación de calma y relajación.

Recuerda ser consistente en tu práctica y evitar errores comunes como no prestar atención a la técnica o forzar demasiado los músculos. Busca recursos adecuados, como libros, clases o la guía de profesionales de la salud, para aprender y practicar la respiración y la activación muscular de manera adecuada.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!  
Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

### **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina flexibilidad?

¿Defina coordinación?

¿Beneficios de la respiración en caja?

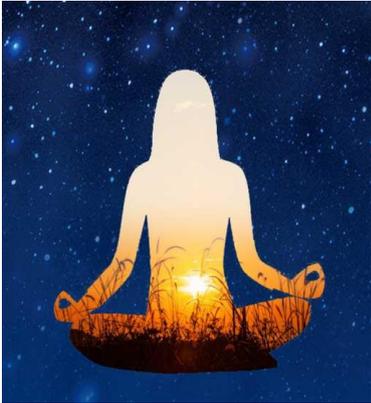
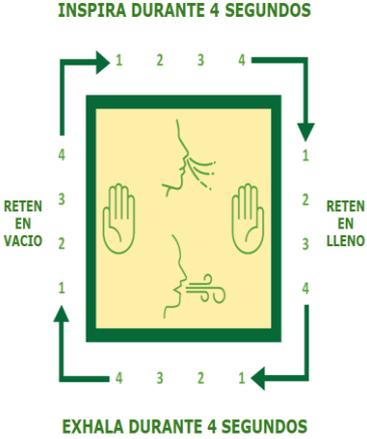
¿Defina con sus propias palabras actividad muscular?



### **LAMINA N° 8**





CONTENIDO	RECURSOS
<p style="text-align: center;"><b><u>PRESENTACIÓN:</u></b></p> <p>Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 3 de “actividad física motivacional”</p> <p style="text-align: center;"><b><u>MOTIVACIÓN:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>NUNCA ES TARDE PARA NADA</b></p> <p>“Nunca es demasiado tarde para ser la persona que podrías haber sido”</p> <p>Es muy común que la mayor limitación a la que tengas que enfrentarte esté dentro de tu cabeza. La mente es muy peligrosa si no se sabe controlar.</p> <p>¿Te has dicho alguna vez que no es posible hacer algo simplemente porque eres demasiado mayor para ello? La edad no es más que un número y tienes que entenderlo como tal.</p> <p>Hay personas que con más de 60 y 70 años han atravesado el Atlántico en kayak, mujeres de más de 75 años que viajan solas o empiezan carreras universitarias.</p> <p>¿Te das cuenta de que la única persona que se auto-limita eres tú mismo? No dejes que la presión social te haga olvidar tus sueños, si realmente confías en ellos, ¡ve a por ellos!</p> <p style="text-align: center;"><b>“5 min. del taller 2”</b></p> <p style="text-align: center;"><b>EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD.</b></p> <p>flexibilidad es la capacidad resultante de la suma de estos dos componentes:</p> <p style="text-align: center;"><b>FLEXIBILIDAD = MOVILIDAD ARTICULAR + ELASTICIDAD MUSCULAR</b></p> <p>❖ Movilidad articular: es la capacidad para desplazar una parte del cuerpo dentro de un recorrido lo más amplio posible, manteniendo la integridad de las estructuras anatómicas implicadas. Esta propiedad se atribuye a las articulaciones.</p>	<p style="text-align: center;"><b>PONENTE:</b></p> <p>PUCHOC VALENTIN JOSUE.</p> <p style="text-align: center;"><b>MATERIALES:</b></p> <p>PROYECTOR MULTIMEDIA</p> <p style="text-align: center;"><b>LÁMINA N° 1</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>LAMINA N°2</b></p> 

❖ **Elasticidad muscular:** es la capacidad de un músculo para elongarse sin sufrir daños estructurales y luego contraerse hasta recuperar su forma y posición originales. Esta propiedad también se atribuye en menor medida a los ligamentos y tendones.

### **Desarrollo y evolución de la flexibilidad.**

La flexibilidad es una capacidad involutiva, es decir, que se pierde paulatinamente y disminuye poco a poco desde la infancia hasta la senectud. El motivo principal por el que se es menos flexible con la edad reside en algunas transformaciones que tienen lugar en el cuerpo:

- Una progresiva deshidratación del organismo.
- Un aumento de los depósitos de calcio y de adherencias en los huesos.
- Cambios en la estructura química de los tejidos.
- La sustitución de fibras musculares y de colágeno por grasa.

El ejercicio puede retrasar la pérdida de la flexibilidad que se produce con el envejecimiento. Parece ser que los estiramientos estimula la producción de lubricante entre las fibras del tejido muscular y previenen la deshidratación y la formación de adherencias.

La pérdida de flexibilidad con la edad no es lineal:

- A partir de los 3-4 años comienzan la regresión.
- Hasta los 10-11 años el descenso es poco significativo.
- Desde la pubertad hasta los 30 años se produce un deterioro importante.
- Hasta la vejez disminuye gradualmente.

### **Ejercicios de flexibilidad (yoga)**

1. El árbol.
2. El perro.
3. El puente.
4. Flexión hacia adelante.
5. La cobra.



### **LAMINA N°3**



6. La rotación.

7. El triángulo.

*lamina N°3*

### Ejercicios de coordinación

La activación muscular se refiere al proceso mediante el cual los músculos se contraen y generan fuerza. Cuando realizas una actividad física o un ejercicio, tu sistema nervioso envía señales a los músculos para que se contraigan y realicen el movimiento necesario. Este proceso implica la activación de unidades motoras, que son grupos de fibras musculares controladas por una única neurona motora.

#### Saltar la cuerda

- Al igual que el ejercicio anterior, es un ejercicio básico y busca equilibrar la fuerza al saltar mientras coordinas tu brazo izquierdo con el derecho para que no baje de más y pierdas el ritmo.
- Con estos ejercicios tendrás mayor coordinación y seguramente mejorarás en el rendimiento físico, lo mejor es que no necesitas aparatos especializados para hacerlos, sino toda la disposición y energía (*lamina N°4*)

#### Recepción de pelota.

- Para este ejercicio tienes que estar apoyado sobre un pie que será el único punto de equilibrio y recibirás una pelota que te lanzará un compañero. Intentarás agarrar la pelota sin perder el equilibrio, ya sea con la mano derecha o con la izquierda. (*lamina N°5*)

#### Gateo del oso en equilibrio.

- El ejercicio del gateo del oso ("Bear crawls") ya te lo explicamos al hablarte de los ejercicios de agilidad, que también son muy recomendables. En este caso, añadiremos dificultad para trabajar más profundamente el equilibrio.



- Se trata de tomar una referencia recta en el suelo, como la unión de las baldosas en casa o una cinta adhesiva. Colócate en posición erguida y pone un pie delante y otro detrás. Después flexiona las rodillas para bajar y apoyar primero una mano y luego la otra.
- Mantén el equilibrio y, cuando consideres que tienes estabilidad, comienza a gatear. Para avanzar, lleva adelante la mano que ha quedado atrás, haz lo mismo con la pierna y repite. También puedes hacerlo hacia atrás.
- Se trata de un gran ejercicio porque además trabaja todos los grupos musculares principales al unísono. Desarrollas fuerza y potencia, aumenta tu metabolismo y mejora tu capacidad cardiovascular. Además brindan un gran desafío mental, ya que el cerebro se enfoca en mantener el equilibrio mientras mantienes todas las extremidades en movimiento a la vez. (lamina N°6)

### **CONCLUSIÓN**

La actividad de flexibilidad y coordinación física es una parte integral de un estilo de vida saludable y activo. Al dedicar tiempo a mejorar la flexibilidad y la coordinación, se pueden experimentar una serie de beneficios que contribuyen a una mejor calidad de vida y rendimiento en las actividades diarias

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!  
Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

### **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina flexibilidad?

¿Defina coordinación?

¿Qué suma da como resultado la flexibilidad?

¿Cómo ayuda a nuestro cuerpo el gateo del oso?



**LAMINA N°4**



**LAMINA N°5**



**LAMINA N°6**





UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“UNIVERSITARIOS ACTIVOS PARA UN MUNDO MÁS SANO”**

**TALLER N°4**

**I. DATOS GENERALES:**

▪ **PONENTE:**

✓ PUCHOC VALENTIN JOSUE

▪ **A QUIEN VA DIRIGIDO:**

✓ Estudiantes del III Y V semestre de enfermería.

▪ **FECHA:** / / **HORA:**

▪ **DURACIÓN:** 15 a 20 Minutos

▪ **TEMA:**

✓ “Alimentación saludable”

▪ **TÉCNICA EDUCATIVA:** Expositivo-dialogado.

▪ **FINALIDAD:**

Brindar información acerca del proyecto.

**II. DIMENSIÓN:**

➤ ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

**III. OBJETIVOS:**

- brinda consejos sobre diversos aspectos de la alimentación saludable que motivan a cocinar platos saludables mejorando la alimentación.

**IV. DESARROLLO DEL TEMA:**

## CONTENIDO

## RECURSOS

### PRESENTACIÓN:

Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 4 de “actividad física motivacional”

### PONENTE:

PUCHOC VALENTIN  
JOSUE.

### MOTIVACIÓN:

### MATERIALES:

#### LA ACTITUD LO ES TODO

PROYECTOR  
MULTIMEDIA

“Sé constante en lo que haces, positivo en tus pensamientos y fuerte espiritualmente, y lograrás todo lo que te propongas”

La actitud que tomes ante la vida será determinante para todo el desarrollo de tu proyecto. Tú eres el único que hace su realidad y el que puede decidir.

Si a esa actitud positiva le unes la constancia y la fuerza de voluntad. Serás invencible.

Tu espíritu se fortalece con tus acciones diarias y con la persistencia. Continúa trabajando por lo que te apasiona y, tarde o temprano, lo conseguirás. A mí ya me ha ocurrido

#### “breve repaso del taller 2 y 3”

✚ respiración cuadrada o en caja - Movilidad articular

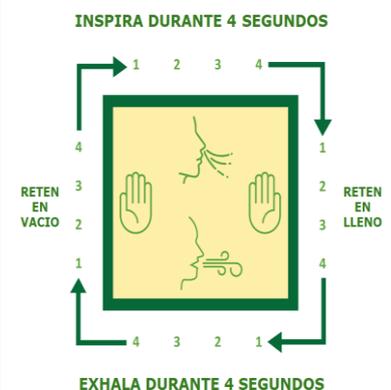
✚ Ejercicios de flexibilidad (yoga) - coordinación

- 1) El árbol.
- 2) Vaca y gato.
- 3) Triangulo invertido.

*lamina N°2*



### LÁMINA N° 1



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades y garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado.

La clave para una alimentación saludable está en comer de manera variada en las porciones adecuadas.

Además, los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos:

### 1. **Macronutrientes:** Incluyen las grasas, los carbohidratos y las proteínas.

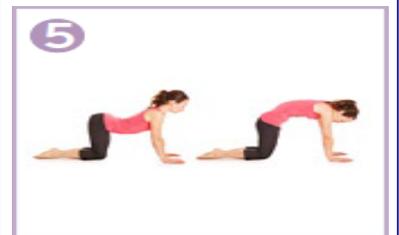
- **Grasas:** Son una fuente importante de energía y ayudan al crecimiento y desarrollo. Es crucial elegir grasas saludables, evitando las grasas trans presentes en alimentos procesados y fritos.
- **Carbohidratos:** Proporcionan energía y deben provenir de fuentes como cereales integrales y frutas.
- **Proteínas:** Son esenciales para la construcción y reparación de tejidos.

### 2. **Micronutrientes:** Comprenden los minerales y las vitaminas

#### ¿Cuáles son las características que debe tener una alimentación saludable?

1. **Completa:** debe contener todos los macro, micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales), agua y fibra.
2. **Variada:** En las comidas principales, incluir alimentos diferentes de cada grupo.
3. **Equilibrada:** Que los nutrimentos guarden las proporciones adecuadas entre sí.
4. **Suficiente:** Que cubra las necesidades nutrimentales y calóricas a fin de garantizar una buena nutrición en adultos y en el caso de los niños y niñas asegurar un correcto crecimiento y desarrollo.

## LAMINA N°2



## LAMINA N°3

5. **Adecuada:** A los gustos, necesidades, recursos económicos y cultura de quien la consume, sin sacrificar el aporte necesario de nutrimentos y energía.

6. **Inocua:** Que sea exenta de microorganismos, toxinas y sustancias nocivas, o sea que su consumo no implique riesgos para la salud.

#### **A. Carbohidratos**

Presentes en mayor proporción en las frutas, cereales, leguminosas, azúcares, leche y yogur, son sustancias encargadas de la producción de energía, algunos aportan fibra. Su clasificación nutricional es:

##### **Carbohidratos Simples**

Proporcionan energía inmediata para nuestro cuerpo.

De forma natural se encuentran en las frutas (Por su alto contenido de fructosa), además de aportar vitaminas, minerales y fibra.

##### **Carbohidratos Complejos (Almidones)**

Se digieren lentamente por lo que provocan sensación de saciedad, además el cuerpo consume más energía para metabolizarlos.

Prefiere los cereales en su forma natural como: papa, avena, tortilla de maíz, arroz, entre otros, además de consumir cereales integrales por su alto contenido de fibra.

##### **Fibra**

Se encuentra en la cáscara de las frutas, por ello es preferible consumir frutas enteras, lo cual aumenta el volumen de las heces favoreciendo el tránsito intestinal.

#### **B. Lípidos (grasas)**

Se encuentran principalmente en los alimentos de origen animal (carne de res, cerdo, pollo, pescado, lácteos y sus derivados (queso, yogur), oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates, pistaches), en aceites vegetales y el aguacate. Los lípidos son la reserva energética del cuerpo y participan en procesos metabólicos, ya que son precursores de diversas hormonas y enzimas. Es

importante elegir la mejor calidad de lípidos que consumimos, los cuales se clasifican en:

❖ **Saturados**

- Aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y aumento de peso.
- Favorece un aumento de los niveles de colesterol LDL. (Malo)

❖ **Monoinsaturados y Poliinsaturados** (ácidos grasos esenciales)

- Regula funciones fisiológicas y mejora la absorción de nutrientes.
- Aportan energía e intervienen en la formación de la membrana celular.
- Reducción de los niveles de colesterol LDL. (Malo)
- Pérdida de peso.
- Reducción de la grasa abdominal.

**C. Proteínas**

Los alimentos de origen animal (res, cerdo, pollo, insectos, pescado, y mariscos), leche y sus derivados (queso, yogur) así como las leguminosas, son rica fuente de proteínas, estas son biomoléculas que conforman casi todas las estructuras corporales (músculos y piel).

Se clasifican de acuerdo a la capacidad de absorción en:

- **Alto valor biológico:** Alimentos de origen animal (Carnes, lácteos y huevo)
- **Bajo valor biológico:** Alimentos de origen vegetal (frutos secos, leguminosas y verduras)

**Alimentos a evitar**

En la alimentación es importante elegir los alimentos de mejor calidad nutricional, por lo que debemos evitar el consumo de carbohidratos simples (azúcares refinadas), grasas saturadas (origen animal) y trans (hidrogenadas) ya que abusar en su consumo tiene repercusiones importantes en la salud.

**Carbohidratos simples.** Se refiere a azúcares refinadas contenidas en: postres, azúcar de mesa, mermeladas, cajetas, jugos industrializados, refrescos, entre otros. Proporcionan una gran cantidad de energía, elevan de forma inmediata

los niveles de glucosa, cuando esta energía no es utilizada se almacena en nuestro cuerpo en forma de grasa.

Excedernos en el consumo de carbohidratos simples favorece el desarrollo de enfermedades como:

- ✓ Diabetes tipo 2
- ✓ Aumento de peso
- ✓ Dislipidemias

**Grasas saturadas.** El consumo excesivo de estas grasas aumenta el riesgo de desarrollar obesidad y enfermedades cardiovasculares como la aterosclerosis, accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos. Estas grasas son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en alimentos de origen animal, como las carnes, embutidos, leche y sus derivados; también están presentes en aceites vegetales como el de coco y palma.

Los alimentos que contienen grasas saturadas no deben ser suprimidos de la dieta, sino que deben ser consumidos con moderación

**Grasas trans.** Se producen a través de un proceso industrial llamado "hidrogenación", cuyo proceso convierte una grasa líquida (aceite) en sólida (trans), las cuales no son reconocidas por el organismo, y no logra

metabolizarlas, provocando su acumulación en el cuerpo lo que conlleva problemas de salud como:

- ✓ Enfermedades cardiovasculares y obesidad.
- ✓ Aumentan el colesterol LDL.
- ✓ Aumento de riesgo accidentes cerebrovasculares.
- ✓ Aumento de peso.
- ✓ Diabetes tipo 2.

Evita el consumo de: margarina, manteca vegetal, y todos los productos que enlisten en su etiqueta alguna de estos como parte de sus ingredientes.

## Medición de raciones

Las manos y medidas caseras son opciones para medir las porciones de alimentos; las medidas caseras son aquellas que tenemos disponibles en casa, en el trabajo o en restaurantes:

### Si usamos las manos:

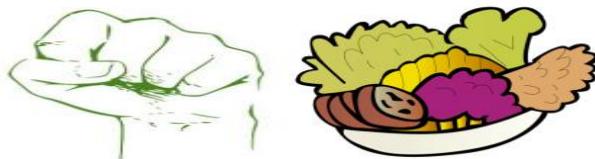
Para **frutas enteras**, se debe escoger la fruta de tamaño estándar o similar al tamaño del puño de la mano. Si hablamos de frutas picadas seguimos la misma premisa, ya que un puño es equivalente a una taza de 240 ml.



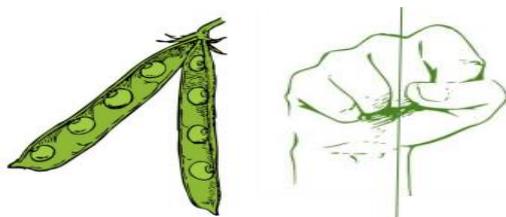
Para las **verduras de hojas verdes**, como la lechuga, espinaca, entre otras, tomaremos como referencia nuestras dos manos para medir una porción.



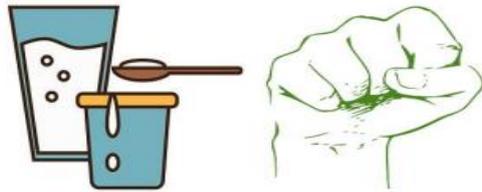
Si son **verduras cocidas**, por ejemplo: brócoli, coliflor, calabaza, etcétera, utilizaremos nuestro puño para calcular el tamaño de una porción



Los **frijoles, alverjones, alubias, garbanzo y lentejas** son leguminosas, una porción de estos es igual a la mitad de nuestro puño, o sea a media taza (120 ml)



La **leche y el yogur**, son equivalentes, por lo que una porción es igual a una taza, o sea al tamaño de nuestro puño.



Para **las carnes y los quesos**, tomaremos como referencia para medir una porción la palma de la mano, que es equivalente al tamaño de una tarjeta bancaria.



**Cereales como la avena, arroz, pastas y papa cocida** son equivalentes y la porción corresponde a media taza, o sea la mitad de un puño. Algunos cereales se miden por pieza, considerando el tamaño estándar del alimento (Una rebanada de pan tostado o pan de caja, una tortilla de maíz, un hotcake, entre otros).



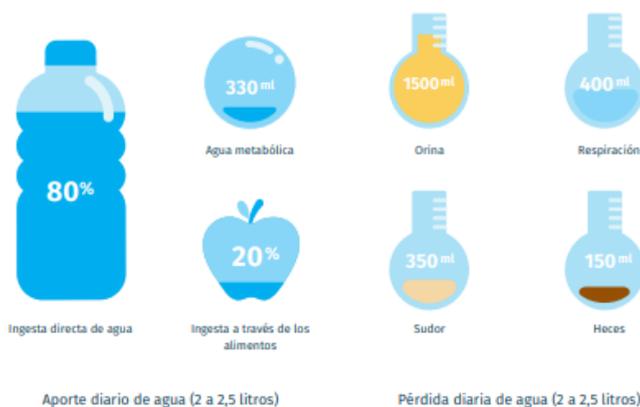
Excedernos en el consumo de **oleaginosas (nueces, almendras, cacahuates)**, es bastante sencillo, por ello debemos tomar como referencia para medir la porción, la palma de nuestra mano.



## LA IMPORTANCIA DE MANTENER UN EQUILIBRIO HÍDRICO CORPORAL CONSTANTE

El agua es el componente principal de nuestro cuerpo. Por término medio, el 60% del peso corporal de una persona está compuesto por agua, convirtiéndose así en el principal nutriente para nuestro organismo. Asimismo, desempeña múltiples funciones vitales que resultan esenciales para el perfecto funcionamiento de nuestros órganos.

Pero, a pesar de ser de gran relevancia para nuestro bienestar y salud, debemos saber que el cuerpo humano no tiene capacidad para almacenar agua y cada día se pierden en torno a dos litros y medio por la respiración (400 ml), el sudor (350 ml), la orina (1.500 ml) y las heces (150 ml), bajo condiciones normales de actividad y temperatura.



En 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) puso en marcha una “Estrategia mundial para fomentar un Estilo de Vida Saludable”, basada en una dieta equilibrada y el desarrollo de una actividad física moderada.

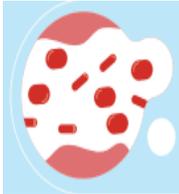
### EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA

La práctica físico-deportiva habitual es otra de las claves para alcanzar un envejecimiento saludable. Es más, según estudios realizados, existe una clara relación entre la actividad física y la esperanza de vida, de forma que las poblaciones más activas físicamente suelen vivir más y mejor que las que son inactivas. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda en edades adultas alcanzar semanalmente al menos 150 minutos de actividad física aeróbica, en el caso de que ésta sea moderada, o 75 minutos si es vigorosa, además de acompañar con actividades de fortalecimiento dos o más veces por semana.

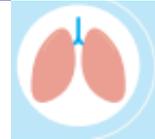
## Hidratación adecuada

El agua tiene, además, un destacado papel en numerosas funciones que contribuyen al equilibrio vital del organismo y es considerada ya como un elemento esencial para la mayoría de los procesos fisiológicos.

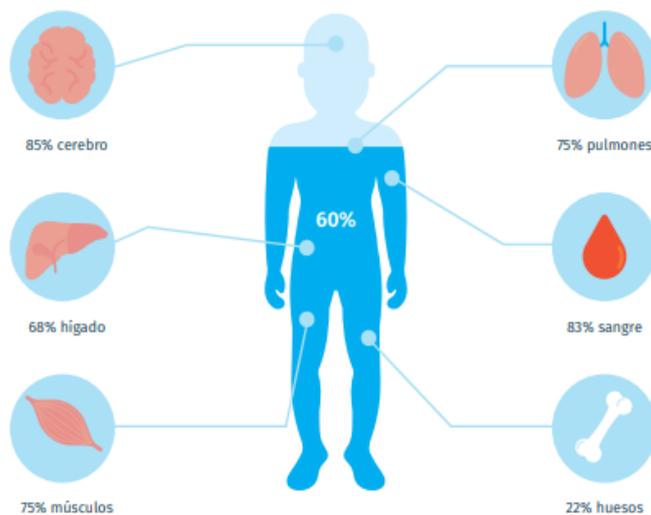
### Beneficios del agua en tu cuerpo

- Juega un papel importante en la digestión de los alimentos y en la absorción de nutrientes en el sistema gastrointestinal. Es necesaria en la disolución de nutrientes para que estos puedan ser absorbidos por la sangre y transportados a las células. 
- Es esencial para que los riñones funcionen bien y favorece la eliminación de toxinas y otros desechos del organismo. 
- Contribuye a mantener las funciones físicas y cognitivas normales. 
- Ayuda a proteger las articulaciones y contribuye a un óptimo funcionamiento de los músculos. 
- Es necesaria para el buen funcionamiento del corazón. Ayuda a regular la presión arterial y la circulación sanguínea. 
- Es imprescindible, como constituyente esencial de la sangre, para transportar hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, minerales y otros nutrientes, así como oxígeno a las células. De esta forma, las células son capaces de producir la energía necesaria para un buen funcionamiento del organismo. 
- Ayuda a regular la temperatura del organismo, especialmente durante la práctica de ejercicio físico y ante situaciones de calor intenso, ya que facilita la redistribución del calor desde los tejidos hasta la piel mediante el enfriamiento del cuerpo a través del sudor. 
- Piel: El agua ayuda a la hidratación y elasticidad de la piel, pues actúa como desintoxicante y purificador de la sangre. 

- Aparato respiratorio: Ingerir agua suficiente hidrata las mucosas, garganta, bronquios y pulmones; disminuyendo la probabilidad de infecciones virales.
- Cerebro: El cerebro depende en gran medida del agua para trabajar de forma más eficaz. Una adecuada hidratación aumenta la capacidad de concentración y de memoria.

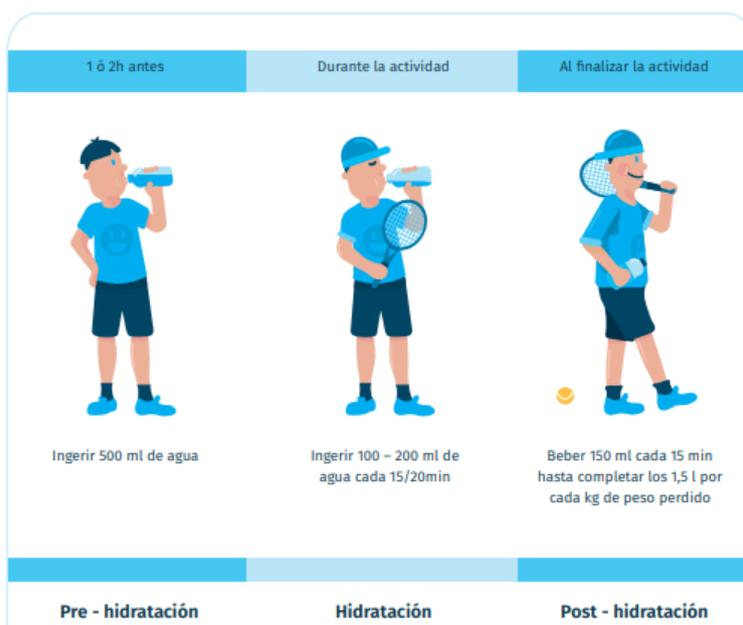


### DISTRIBUCIÓN DEL AGUA EN EL CUERPO



### PLAN DE HIDRATACIÓN AL PRACTICAR

#### UNA ACTIVIDAD FÍSICA



Las necesidades en la ingesta del agua cambian en cada una de sus diferentes etapas. Según la mayoría de los expertos, desde el nacimiento hasta la adolescencia, la infancia puede dividirse en tres tramos de edad: lactantes (0 a 2 años), niños (3 a 12 años) y adolescentes (13 a 17 años).



## **CONCLUSIÓN**

Una alimentación saludable es fundamental para mantener nuestro bienestar. En cuanto a la hidratación, recuerda que el agua es esencial para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. La deshidratación puede acelerar el ritmo cardíaco, causar fatiga, dolor de cabeza y problemas más graves.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!

Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

## **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina alimentación saludable?

¿Cómo ayuda mantenerse hidratado?

¿Beneficios aporta estar hidratado?



**“UNIVERSITARIOS ACTIVOS PARA UN MUNDO MÁS SANO”**

**TALLER N°5**

**I. DATOS GENERALES:**

▪ **PONENTE:**

✓ PUCHOC VALENTIN JOSUE

▪ **A QUIEN VA DIRIGIDO:**

✓ Estudiantes del III Y V semestre de enfermería.

▪ **FECHA:** / /                      **HORA:**

▪ **DURACIÓN:** 15 a 20 Minutos

▪ **TEMA:**

✓ “Actividad cardiovascular (aeróbicas)”

▪ **TÉCNICA EDUCATIVA:** Expositivo-dialogado.

▪ **FINALIDAD:**

Brindar información acerca del proyecto.

**II. DIMENSIÓN:**

➤ ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

**III. OBJETIVO:**

- mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia, controlar el peso, mejorar la salud pulmonar, reducir el estrés y mejorar el bienestar.

**IV. DESARROLLO DEL TEMA:**

## CONTENIDO

### PRESENTACIÓN:

Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 5 de “actividad física motivacional”

### MOTIVACIÓN:

#### **DECIDE ACTUAR, ¡AHORA!**

“Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan con que pasara, otras hacen que suceda”

En vez de esperar a que las cosas ocurran delante de tus ojos como por arte de magia, lo que debes hacer es decidirte a actuar.

No necesitas tener claro todo lo que quieres hacer, pero lo que sí es necesario es que no te paralices. Empieza con pequeñas cosas, cada día haz cosas que te acerquen a tu objetivo.

Tampoco es bueno que pases todo el día soñando con lo que podrías hacer. Los sueños no llegan a nada si no se trabaja para conseguirlos.

Muévete, planifica cómo alcanzar tus metas, conoce a personas que hagan lo mismo que tú y nunca dejes de inspirarte con la vida.

#### **“breve repaso del taller 2 y 3”**

✚ respiración cuadrada o en caja - Movilidad articular

✚ Ejercicios de flexibilidad (yoga) - coordinación

- 1) Marichyasana III
- 2) Janu Sirsasana.
- 3) Vaca y Gato.
- 4) Triángulo Invertido.
- 5) Ashwa Sanchalanasana.

*lamina N°3*

## RECURSOS

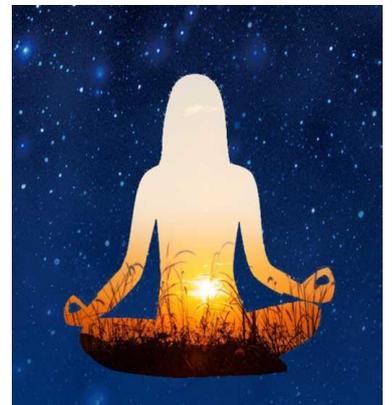
### **PONENTE:**

PUCHOC VALENTIN JOSUE.

### **MATERIALES:**

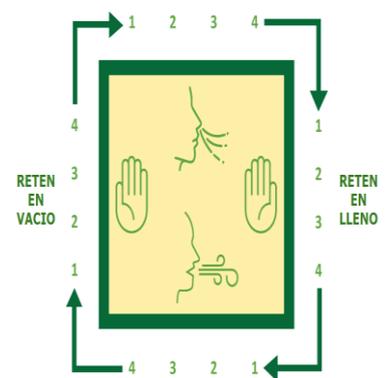
PROYECTOR MULTIMEDIA

### **LÁMINA N° 1**



### **LAMINA N°2**

INSPIRA DURANTE 4 SEGUNDOS



EXHALA DURANTE 4 SEGUNDOS

## Saltar la cuerda

- Al igual que el ejercicio anterior, es un ejercicio básico y busca equilibrar la fuerza al saltar mientras coordinas tu brazo izquierdo con el derecho para que no baje de más y pierdas el ritmo.
- Con estos ejercicios tendrás mayor coordinación y seguramente mejorarás en el rendimiento físico, lo mejor es que no necesitas aparatos especializados para hacerlos, sino toda la disposición y energía (*lamina N°4*)

### ACTIVIDAD CARDIOVASCULAR.

También conocida como ejercicio aeróbico es cualquier actividad que aumenta la frecuencia cardiaca y la respiración de manera sostenida durante un periodo de tiempo. Este tipo de ejercicio beneficia al sistema cardiovascular fortaleciendo el corazón y los pulmones mejorando la circulación sanguínea y aumentando la capacidad.

❖ Es importante realizar al menos 150 minutos de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana, según las pautas de actividad física recomendadas por organizaciones como la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) y los centros para el control y la prevención de enfermedades.

- I. Mejora de la salud del corazón: El ejercicio cardiovascular fortalece el músculo cardíaco, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.
- II. Aumento de la resistencia: El entrenamiento cardiovascular aumenta la capacidad del cuerpo para transportar oxígeno a los tejidos, lo que mejora la resistencia física y la capacidad de realizar actividades cotidianas con menos fatiga.
- III. Control del peso: La actividad cardiovascular es eficaz para quemar calorías y ayudar en la pérdida de peso o el mantenimiento del mismo.
- IV. Reducción del estrés: El ejercicio cardiovascular libera endorfinas, sustancias químicas en el cerebro que actúan como analgésicos

## LAMINA N°3



naturales y mejoran el estado de ánimo, lo que puede reducir el estrés y la ansiedad.

- V. Mejora de la calidad del sueño: La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño y ayudar a conciliar el sueño más fácilmente.
- VI. Control de la presión arterial: El ejercicio cardiovascular puede ayudar a reducir la presión arterial alta y mejorar la salud cardiovascular en general.

#### Actividad física cardiovascular:

- **Correr:** Ya sea en interiores en una cinta de correr o al aire libre, correr es una excelente manera de mejorar la salud cardiovascular y quemar calorías. *(lamina N°5)*
- **Caminar:** Una forma de ejercicio accesible para la mayoría de las personas, caminar a paso rápido puede ser una forma efectiva de ejercicio cardiovascular se realizara ejercicio cien pies. *(lamina N°6)*
- **Baile aeróbico:** Clases de baile que involucran movimientos rápidos y ritmos enérgicos pueden proporcionar un entrenamiento cardiovascular divertido y efectivo. En grupos de 10 personas se realizará presentación baile. *(lamina N°7)*

#### CONCLUSIÓN

La actividad física cardiovascular es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades cardiovasculares. Incorporar actividades aeróbicas en la rutina diaria puede proporcionar una serie de beneficios para la salud física y mental, mejorando la calidad de vida a largo plazo

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!

Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

#### LAMINA N°4



#### LAMINA N°5



#### LAMINA N°6



## **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina actividad cardiovascular?

¿Cuáles son los beneficios de la actividad aeróbica?

¿Qué otra actividad cardiovascular conoce?

¿Cómo ayuda a nuestro cuerpo el gateo del oso?

## **LAMINA N°7**





UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“UNIVERSITARIOS ACTIVOS PARA UN MUNDO MÁS SANO”**

**TALLER N°6**

**I. DATOS GENERALES:**

▪ **PONENTE:**

✓ PUCHOC VALENTIN JOSUE

▪ **A QUIEN VA DIRIGIDO:**

✓ Estudiantes del III Y V semestre de enfermería.

▪ **FECHA:** / /                      **HORA:**

▪ **DURACIÓN:** 15 a 20 Minutos

▪ **TEMA:**

✓ “Actividad cardiovascular (aeróbicas)”

▪ **TÉCNICA EDUCATIVA:** Expositivo-dialogado.

▪ **FINALIDAD:**

Brindar información acerca del proyecto.

**II. DIMENSIÓN:**

➤ ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA.

**III. OBJETIVOS:**

- Mejorar la salud cardiovascular, aumentar la resistencia, controlar el peso, mejorar la salud pulmonar, reducir el estrés y mejorar el bienestar

**IV. DESARROLLO DEL TEMA:**

CONTENIDO	RECURSOS
<p style="text-align: center;"><b><u>PRESENTACIÓN:</u></b></p> <p>Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 6 de “actividad física motivacional”</p> <p style="text-align: center;"><b><u>MOTIVACIÓN:</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>ACEPTA QUE TODOS SOMOS DIFERENTES</b></p> <p style="text-align: center;"><i>“Un tulipán no trata de impresionar a nadie. No se esfuerza en ser diferente de una rosa. No tiene que hacerlo. Es diferente. Y hay sitio en el jardín para cada una de las flores”</i></p> <p>Las diferencias son los aspectos que nos hacen valiosos a cada uno de nosotros. Pero lo importante es saber reconocer cuáles son las diferencias que te hacen especial.</p> <p>Todos tenemos cualidades que si las trabajamos correctamente, pueden convertirse en nuestros mayores aliados. No tienen que ser entendidas por los demás, hay espacio para todos en el mercado.</p> <p>Ten siempre presente, la pasión sin planificación no sirve de nada. Haz que tu negocio se mueva con el motor de lo que te gusta hacer, lo que te hace diferente a los demás.</p> <p style="text-align: center;"><b>“breve repaso del taller 2 , 3 y 5”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ respiración cuadrada o en caja - Movilidad articular</li> <li>✚ Ejercicios de flexibilidad (yoga) - coordinación</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Plancha.</li> <li>2. El guerrero.</li> <li>3. Vasisthasana.</li> <li>4. El barco.</li> <li>5. El camello</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>PONENTE:</b></p> <p style="text-align: center;">PUCHOC VALENTIN JOSUE.</p> <p style="text-align: center;"><b>MATERIALES:</b></p> <p style="text-align: center;">PROYECTOR MULTIMEDIA</p> <p style="text-align: center;"><b>LÁMINA N° 1</b></p> <div data-bbox="1155 1178 1525 1583" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;"><b>LAMINA N°2</b></p>

### lamina N°3

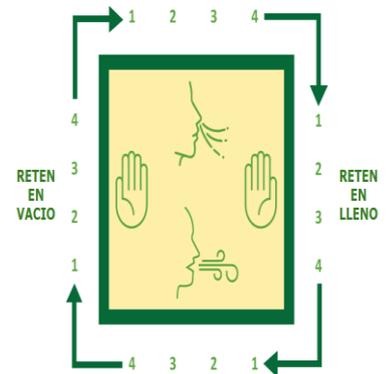
#### Gateo del oso en equilibrio.

- El ejercicio del gateo del oso (“Bear crawls”) ya te lo explicamos al hablarte de los ejercicios de agilidad, que también son muy recomendables. En este caso, añadiremos dificultad para trabajar más profundamente el equilibrio.
- Se trata de tomar una referencia recta en el suelo, como la unión de las baldosas en casa o una cinta adhesiva. Colócate en posición erguida y pone un pie delante y otro detrás. Después flexiona las rodillas para bajar y apoyar primero una mano y luego la otra.
- Mantén el equilibrio y, cuando consideres que tienes estabilidad, comienza a gatear. Para avanzar, lleva adelante la mano que ha quedado atrás, haz lo mismo con la pierna y repite. También puedes hacerlo hacia atrás.
- Se trata de un gran ejercicio porque además trabaja todos los grupos musculares principales al unísono. Desarrollas fuerza y potencia, aumenta tu metabolismo y mejora tu capacidad cardiovascular. Además brindan un gran desafío mental, ya que el cerebro se enfoca en mantener el equilibrio mientras mantienes todas las extremidades en movimiento a la vez. (lamina N°4)

#### Actividad física cardiovascular

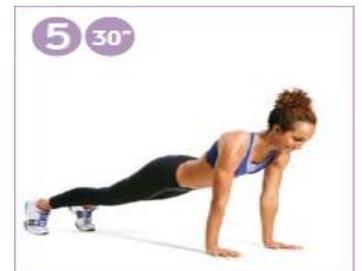
- **Baile aeróbico:** Clases de baile que involucran movimientos rápidos y ritmos enérgicos pueden proporcionar un entrenamiento cardiovascular divertido y efectivo. En grupos de 10 personas se realizará presentación baile. (lamina N°5)
- **Vóley.** En grupos de 6 personas por eliminación. (lamina N°6)

INSPIRA DURANTE 4 SEGUNDOS



EXHALA DURANTE 4 SEGUNDOS

#### LAMINA N°3



## **CONCLUSIÓN**

La respiración y la activación muscular más la suma de La actividad de flexibilidad y coordinación son dos aspectos esenciales para mejorar el rendimiento atlético y el bienestar físico que contribuyen a una mejor calidad de vida.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!  
Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

## **RETROALIMENTACIÓN**

¿Qué mejora la respiración en caja?

¿Cómo ayuda la movilidad articular?

¿Conoce un ejercicio de flexibilidad (demostrar)?

¿Qué suma da como resultado la flexibilidad?

¿Conoce otro ejercicio de coordinación?



**LAMINA N°4**



**LAMINA N°5**



**LAMINA N°6**





## CONTENIDO

### PRESENTACIÓN:

Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 7 de “actividad física motivacional”

### MOTIVACIÓN:

#### **NUNCA GENERALICES, LO BUENO ESTÁ POR LLEGAR**

“Es una locura odiar a todas las rosas porque una te pinchó. Renunciar a todos tus sueños porque uno de ellos no se realizó.”

Al igual que no puedes decir que el sabor de una manzana será el mismo que de la otra, tampoco puedes juzgar las situaciones simplemente porque una no ocurrió como esperabas.

Si alguna vez has sufrido una decepción, no dejes que eso te rompa los sueños. Los errores son pasos necesarios para abrir otras posibilidades que quizá no estaban tan claras al inicio.

Entiende los contratiempos como aprendizajes y sigue siempre adelante. Trabaja duro por tus convicciones y ve a por todas.

#### **“breve repaso del taller 2, 3, 5 y 6”**

✚ **respiración cuadrada o en caja - Movilidad articular**

✚ **Ejercicios de flexibilidad (yoga) - coordinación**

1. El aguila.
2. Parivrta Janu Sirsasana.
3. Ardha Bhekasana.
4. El bailarín.
5. Triangulo bikram.

*lamina N°2*

## RECURSOS

### **PONENTE:**

PUCHOC VALENTIN JOSUE.

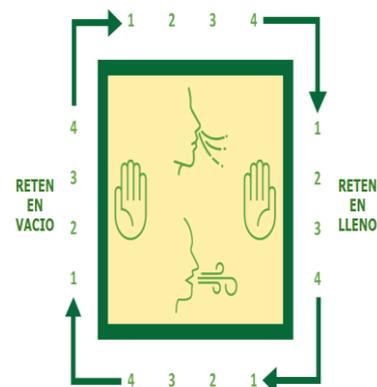
### **MATERIALES:**

PROYECTOR MULTIMEDIA

### **LÁMINA N° 1**



INSPIRA DURANTE 4 SEGUNDOS



EXHALA DURANTE 4 SEGUNDOS

## Saltar la cuerda

- Al igual que el ejercicio anterior, es un ejercicio básico y busca equilibrar la fuerza al saltar mientras coordinas tu brazo izquierdo con el derecho para que no baje de más y pierdas el ritmo.
- Con estos ejercicios tendrás mayor coordinación y seguramente mejorarás en el rendimiento físico, lo mejor es que no necesitas aparatos especializados para hacerlos, sino toda la disposición y energía (lamina N°3)

## Actividad física cardiovascular

- Correr: Ya sea en interiores en una cinta de correr o al aire libre, correr es una excelente manera de mejorar la salud cardiovascular y quemar calorías. (lamina N°4)

### “ACTIVIDAD DE FUERZA (anaeróbicas)”

#### DEFINICIÓN:

La fuerza es la capacidad de generar tensión frente a una resistencia, ya sea estática o en movimiento. Esta fuerza nos permite vencer una resistencia u oponernos a ella mediante contracciones musculares. Esta cualidad guarda relación con el sistema de control del movimiento (sistema nervioso central) y con los sistemas energéticos cardiovascular y respiratorio.

Por un lado, los músculos son los responsables del movimiento de nuestro cuerpo y por el otro lado, las fibras musculares son las que consiguen transformar en movimiento una energía química que proviene del metabolismo.

El entrenamiento de fuerza y los ejercicios permiten tonificar o desarrollar masa muscular y esto nos ofrece múltiples ventajas para nuestro día a día y para la práctica del deporte.

Los principales beneficios que puede aportar a tu salud practicar ejercicio aeróbico son:

- Desarrolla masa muscular y fortalece los músculos.
- Mejora la capacidad para combatir la fatiga.

## LAMINA N°2



- Hace trabajar al corazón y al sistema circulatorio e incrementa la cantidad de oxígeno que se puede consumir durante el ejercicio y, por lo tanto, mejora el estado cardiorrespiratorio.
- Ayuda a evitar el exceso de grasa y a controlar el peso.

### Recomendaciones

- Si haces un trabajo de fitness en un gimnasio o de musculación por tu propia cuenta, asegúrate de hacer los ejercicios en la postura correcta, consúltalo con un profesional.
- Combina ejercicios de fuerza con ejercicios cardiovasculares, los beneficios serán más completos.
- Cuando trabajas los músculos, estos ganan mucha temperatura que hace que el agua del organismo se evapore, así que lleva siempre contigo una botella de agua.
- Si haciendo cualquier ejercicio tienes molestias, déjalo. Escucha siempre las señales de tu cuerpo.

### ¿Sabías que?

- Con este tipo de trabajo, no solo fortalecerás los músculos, también los ligamentos, tendones y los huesos de las articulaciones.
- El ejercicio cardiovascular aumenta el gasto energético del organismo, así que nos ayuda a mantener un peso saludable.
- El corazón bombea durante un día por el sistema circulatorio unos 7200 litros de sangre. ¡Mantenlo fuerte con el ejercicio!

### Ejercicio de fuerza

#### 6. Sentadilla:

- Comienza de pie con los pies separados al ancho de tus hombros. Ahora, baja lentamente tu cuerpo como si fueras a sentarte en una silla. Es muy importante que mantengas alineadas tus rodillas con tus tobillos, ¡fíjate que la postura sea la correcta! (*lamina N°6*)
- Mantén la espalda recta y el peso en los talones. Luego, empuja hacia arriba a través de los talones para volver a la posición inicial. Repite este movimiento de 10 a 12 veces en tres series

### LAMINA N°3



### LAMINA N°4



### LAMINA N°5



### LAMINA N°6



## 7. Burpees:

- Comienza de pie con los pies separados al ancho de tus hombros. Luego, baja hacia una posición de sentadilla y coloca tus manos en el suelo frente a ti. Extiende tus piernas de sentadilla y salta explosivamente hacia arriba con los brazos extendidos sobre la cabeza. Repite este movimiento durante 10 repeticiones en tres series. ¡Vamos a ponernos en forma! (*lamina N°7*)

## 8. Zancadas:

- Da un paso adelante con el pie derecho y baja tu cuerpo hasta que ambas rodillas formen ángulos de 90 grados. Mantén la rodilla derecha alineada con el tobillo y asegúrate de que tu rodilla izquierda no toque el suelo. Empuja hacia arriba con el pie derecho y regresa a la posición inicial. ¡Ahora, repite este ejercicio con el pie izquierdo!
- Recomendamos realizar este ejercicio de 10 a 12 veces en tres series. (*lamina N°8*)

### **CONCLUSIÓN**

La actividad física de fuerza anaeróbica es esencial para mejorar la fuerza muscular, la potencia, la resistencia y la composición corporal. Además, puede ayudar a prevenir lesiones, mejorar la salud ósea y promover un metabolismo saludable. Es importante realizar este tipo de actividad con una técnica adecuada y bajo la supervisión de un profesional del ejercicio, especialmente para principiantes o personas con condiciones médicas preexistentes.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico! Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

### **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina fuerza física?

¿Cómo ayuda al hueso la actividad física anaeróbica?

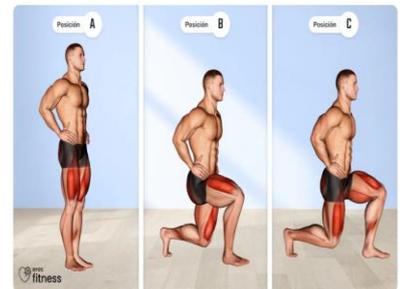
¿Beneficios de la flexibilidad?

¿Cómo ayuda la respiración en la actividad física?

**LAMINA N°7**



**LAMINA N°8**





UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN – FILIAL TARMA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**“UNIVERSITARIOS ACTIVOS PARA UN MUNDO MÁS SANO”**

**TALLER N°8**

**I. DATOS GENERALES:**

▪ **PONENTE:**

✓ PUCHOC VALENTIN JOSUE

▪ **A QUIEN VA DIRIGIDO:**

✓ Estudiantes del III Y V semestre de enfermería.

▪ **FECHA:** / / **HORA:**

▪ **DURACIÓN:** 15 a 20 Minutos

▪ **TEMA:**

✓ “Actividad de fuerza (anaeróbicas)”

▪ **TÉCNICA EDUCATIVA:** Expositivo-dialogado.

▪ **FINALIDAD:**

Brindar información acerca del proyecto.

**II. DIMENSIÓN:**

➤ ACTIVIDAD FÍSICA VIGOROSA

**III. OBJETIVOS:**

- Desarrollar y mejorar la fuerza, la resistencia, la potencia, masa muscular, aumento de la densidad ósea, el metabolismo y salud en general.

**IV. DESARROLLO DEL TEMA:**

## CONTENIDO

### PRESENTACIÓN:

Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 8 de “actividad física motivacional”

### MOTIVACIÓN:

#### **SIGUE CAMINANDO, SIEMPRE**

“La victoria no consiste en su totalidad en vencer, sino en nunca darse por vencido”

No todas las acciones tienes que llevarte a un éxito definitivo y rotundo tal y cómo imaginas. Puede que tengas que pasar por pequeños fracasos para conseguir lo que desees.

Lo importante no es que llegar rápido, sino hacerlo bien y con éxito.

Por ello, no desistas ni cuando pienses que no hay otra salida. Siempre las hay.

Se suele decir que cuanto más difícil sea la meta, más te superas y mayores son los logros.

#### **“breve repaso del taller 2, 3, 5, 6 y 7”**

✚ **respiración cuadrada o en caja - Movilidad articular**

✚ **Ejercicios de flexibilidad (yoga) - coordinación**

- 1) savasana.
- 2) Hasta uttanasana.
- 3) Asana del zapatero.

*lamina N°2*

## RECURSOS

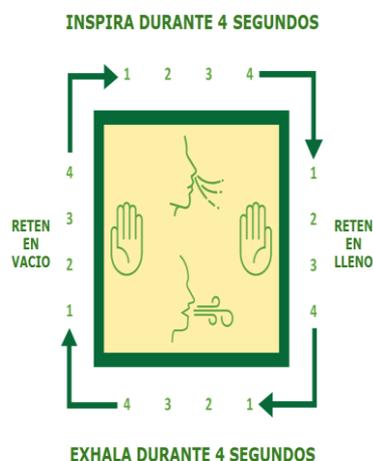
### **PONENTE:**

PUCHOC VALENTIN JOSUE.

### **MATERIALES:**

PROYECTOR MULTIMEDIA

### **LÁMINA N° 1**



## Saltar la cuerda

- Al igual que el ejercicio anterior, es un ejercicio básico y busca equilibrar la fuerza al saltar mientras coordinas tu brazo izquierdo con el derecho para que no baje de más y pierdas el ritmo.
- Con estos ejercicios tendrás mayor coordinación y seguramente mejorarás en el rendimiento físico, lo mejor es que no necesitas aparatos especializados para hacerlos, sino toda la disposición y energía *(lamina N°3)*

### + Actividad física cardiovascular

- Caminar: Una forma de ejercicio accesible para la mayoría de las personas, caminar a paso rápido puede ser una forma efectiva de ejercicio cardiovascular se realizara ejercicio cien pies. *(lamina N°4)*

### + Actividad física de fuerza (anaeróbicas)

#### Ejercicio de fuerza

##### 1) Burpees:

- Comienza de pie con los pies separados al ancho de tus hombros. Luego, baja hacia una posición de sentadilla y coloca tus manos en el suelo frente a ti. Extiende tus piernas de sentadilla y salta explosivamente hacia arriba con los brazos extendidos sobre la cabeza. Repite este movimiento durante 10 repeticiones en tres series. ¡Vamos a ponernos en forma! *(lamina N°5)*

##### 2) Zancadas:

- Da un paso adelante con el pie derecho y baja tu cuerpo hasta que ambas rodillas formen ángulos de 90 grados. Mantén la rodilla derecha alineada con el tobillo y asegúrate de que tu rodilla izquierda no toque el suelo. Empuja hacia arriba con el pie derecho y regresa a la posición inicial. ¡Ahora, repite este ejercicio con el pie izquierdo!
- Recomendamos realizar este ejercicio de 10 a 12 veces en tres series. *(lamina N°6)*

## LAMINA N°2



## LAMINA N°3



## LAMINA N°4



### 3) Carrera en postas.

- En grupo de 6 integrantes se tendrá carreras en postas.

### 4) Básquet.

- En grupos de 5 personas para jugar de manera de eliminación.

## CONCLUSIÓN

La actividad física de fuerza anaeróbica es esencial para mejorar la fuerza muscular, la potencia, la resistencia y la composición corporal. Además, puede ayudar a prevenir lesiones, mejorar la salud ósea y promover un metabolismo saludable. Es importante realizar este tipo de actividad con una técnica adecuada y bajo la supervisión de un profesional del ejercicio, especialmente para principiantes o personas con condiciones médicas preexistentes.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!

Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

## RETROALIMENTACIÓN

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina fuerza física?

¿Cómo ayuda al hueso la actividad física anaeróbica?

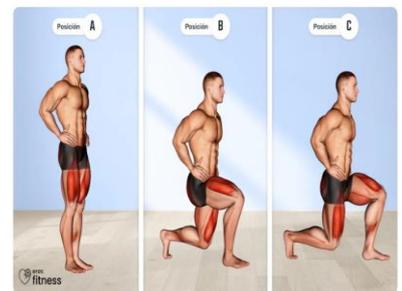
¿Beneficios de la flexibilidad?

¿Cómo ayuda la respiración en la actividad física?

LAMINA N°5



LAMINA N°6



LAMINA N°7



LAMINA N°7





## CONTENIDO

### PRESENTACIÓN:

Buen día con todos ustedes, mi nombre es JOSUE PUCHOC VALENTIN en esta oportunidad le brindare el taller N° 9 de “actividad física motivacional”

### MOTIVACIÓN:

#### SI LA VIDA TE DA LIMONES

“Cuando la vida te ofrezca un limón, exprímelo y haz limonada”

Todas las situaciones de la vida siempre tienen dos caras, tú eres el único que tiene poder para decidir de qué lado tienes que estar.

Esta es una de mis frases favoritas, pues la realidad no es más complicada que esto. Sólo tienes que ver el lado positivo de todo y dedicar tu energía a ser feliz.

Todos tenemos derecho a equivocarnos, a tener malos momentos o a sufrir. Es parte de tu crecimiento personal y profesional. Si ves el lado positivo, aprenderás

“breve repaso del taller 2, 3, 5, 6, 7 y 8”

✚ **respiración cuadrada o en caja - Movilidad articular**

✚ **Ejercicios de flexibilidad (yoga) - coordinación**

1. Flexión hacia adelante.
2. La cobra.
3. La rotación.

*lamina N°2*

## RECURSOS

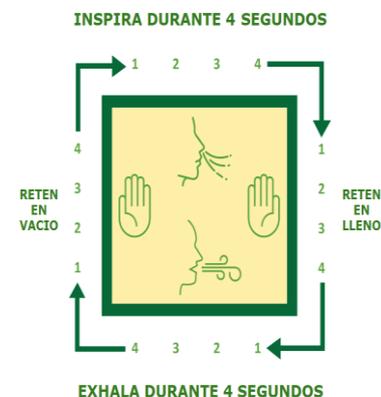
### PONENTE:

PUCHOC VALENTIN JOSUE.

### MATERIALES:

PROYECTOR MULTIMEDIA

### LÁMINA N° 1



## Saltar la cuerda (lamina N°3)

### + Actividad física cardiovascular

- Caminar. (lamina N°4)

### + Actividad física de fuerza (anaeróbicas)

#### Ejercicio de fuerza

## 9. Burpees. (lamina N°5)

### ACTIVIDAD DE RESISTENCIA.

Es la capacidad para realizar un esfuerzo de determinada intensidad durante el mayor tiempo posible y de forma eficaz. Una persona tiene resistencia cuando no se fatiga fácilmente o es capaz de continuar un esfuerzo en estado de fatiga.

La resistencia va a depender de muchos factores biológicos del individuo (aparato respiratorio, aparato cardio-vascular, etc.) pero también va a influir mucho su fortaleza psicológica (fuerza de voluntad, capacidad de soportar el dolor, etc.).

Así pues, podemos definir la resistencia como “la capacidad física y psíquica de soportar la fatiga en esfuerzos relativamente prologados o intensos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzos”.

### FUENTES DE ENERGÍA

Nuestro organismo necesita energía para realizar cualquier esfuerzo y para poder sobrevivir aún en condiciones de reposo absoluto. Esta energía es suministrada por los alimentos, que para ser utilizados por las células musculares, deben ser descompuestos mediante sucesivas reacciones químicas para obtener ATP (ácido adenosíntrifosfato), proveedor principal de energía.

## LAMINA N°2

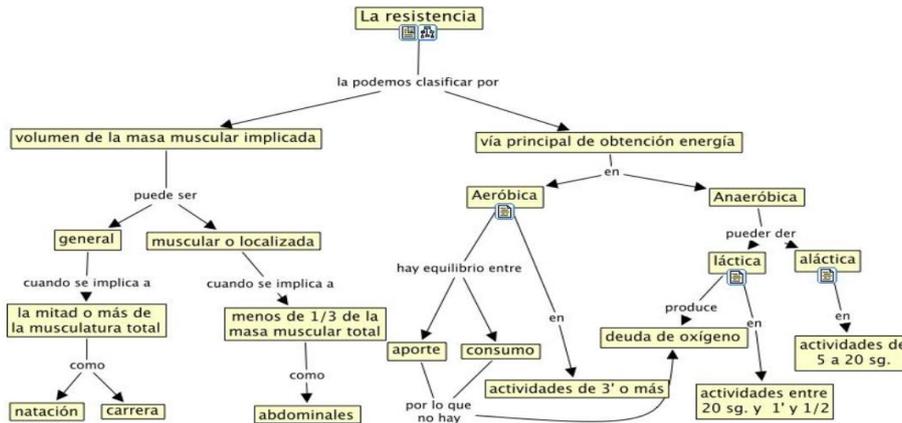


## LAMINA N°3



## TIPOS DE RESISTENCIA.

- **Resistencia aeróbica:** Nos permite realizar un esfuerzo leve o moderado durante un período prolongado. Ejemplos de ejercicios aeróbicos incluyen caminar, correr, nadar, ciclismo y saltar la cuerda.
- **Resistencia anaeróbica:** Se refiere a la capacidad de realizar un esfuerzo intenso durante un período breve. Ejercicios de fuerza como el levantamiento de pesas son ejemplos de resistencia anaeróbica



## ADAPTACIONES QUE SE PRODUCEN EN EL ORGANISMO

Las principales adaptaciones que se producen en el organismo mediante el entrenamiento de la resistencia afectan principalmente al sistema cardiovascular, al respiratorio y al locomotor.

### A. Sistema Cardiovascular:

- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón (resistencia aeróbica), por lo tanto hay mayor volumen sistólico (cantidad de sangre en cada latido).
- El corazón se fortalece, hay un engrosamiento de la pared del músculo cardiaco (resistencia anaeróbica), por lo que puede impulsar más sangre en cada latido.
- Menor número de pulsaciones, tanto en reposo como durante el ejercicio, por lo que el corazón puede descansar más.
- Se abren nuevos capilares, lo que permite una mayor irrigación sanguínea.

### B. Sistema Respiratorio.

## LAMINA N°4



## LAMINA N°5



- Aumenta la ventilación de los pulmones y el organismo se oxigena mejor.
- Disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la profundidad de los movimientos respiratorios.
- Aumenta la capacidad respiratoria o vital: es la cantidad de aire que se puede tomar con una inspiración y expulsar con una expiración. Una persona sedentaria tiene unos 4 litros de capacidad vital en los pulmones, mientras que una entrenada puede tener 6,5 litros.

#### C. Sistema Locomotor:

- Mejora del tono y coordinación neuromuscular.
- Disminución del contenido de grasa del músculo.
- Contribuye al desarrollo positivo del cartílago de crecimiento.
- Fortalece los tendones e inserciones óseo-ligamentosas.

### **DESARROLLO DE LA CAPACIDAD**

#### **Evolución de la resistencia**

Durante la infancia, el nivel de resistencia crece paralelo al desarrollo de la persona. Es a partir de los 12 años cuando esta cualidad mejora ostensiblemente, llegando a su máximo exponente de los 20 a los 25 años. En personas entrenadas, puede alcanzarse entre los 25 y los 30 años. Recuerda pues, que ahora estas en una edad crucial para mejorar la actividad de tus aparatos cardiovascular y respiratorio. Si se entrena convenientemente, el nivel máximo conseguido puede mantenerse hasta los 35 ó 36 años; prueba de ello es que muchos récords del mundo de pruebas de resistencia están realizados por deportistas de más de 30 años de edad

#### **Parámetros de referencia**

El único modo de mejorar cualquier cualidad es mediante su práctica o entrenamiento.

A continuación vamos a ver unas formas de trabajo que de entrada se caracterizan por tener unos parámetros comunes de referencia, estos parámetros son:

- a) **Intensidad:** Velocidad a la que realizamos el ejercicio.
- b) **Tiempo:** Duración del ejercicio.
- c) **Distancia:** Distancia que se recorre.
- d) **Frecuencia:** Número de sesiones a la semana ó número de veces que se realiza un ejercicio.

Estos parámetros variarán según se trate de un sistema de entrenamiento u otro.

### **EJERCICIO DE RESISTENCIA**

1. Baile de 3 min.

<https://www.youtube.com/watch?v=Djcl1wikmLw>

2. 20 min.

[https://www.youtube.com/watch?v=MY\\_gyv3ZDLE&t=103s](https://www.youtube.com/watch?v=MY_gyv3ZDLE&t=103s)

### **CONCLUSIÓN**

La actividad física de resistencia es esencial para mantener y mejorar la salud física y mental a lo largo de la vida. Incorporar ejercicios aeróbicos, anaeróbicos, flexibilidad y coordinación en tu rutina diaria puede proporcionarte una serie de beneficios que contribuyen a una mejor calidad de vida.

¡No pierdas la oportunidad de transformar tu rendimiento y bienestar físico!

Incorpora ejercicios de respiración y activación muscular en tu rutina de entrenamiento y descubre cómo pueden marcar la diferencia en tu vida.

### **RETROALIMENTACIÓN**

¿Cuál es el objetivo del taller?

¿Defina alimentación saludable?

¿Cómo ayuda la actividad de resistencia a la salud?

¿Cuáles son los parámetros de la actividad de resistencia?

# GALERÍA FOTOGRÁFICA

## APLICACIÓN DEL PRE TEST:



## EJECUCIÓN DE ACTIVIDADES PROGRAMADAS





# TRABAJO FUERA DE LA UNIVERSIDAD





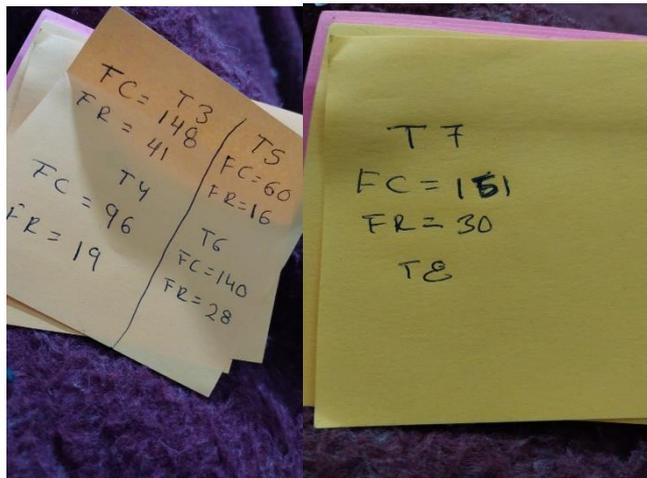




TRABAJO EN SU CASA



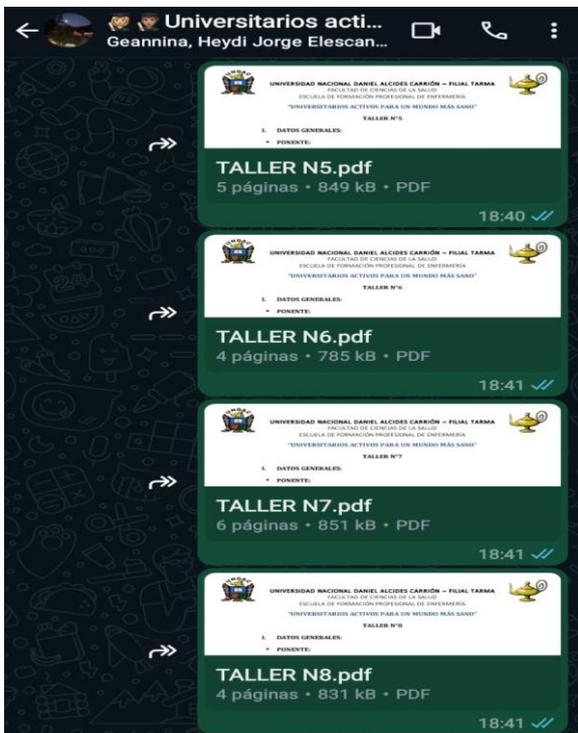




## APLICACIÓN DEL POST TEST



## GRUPOS DE WHATSAPP III SEMESTRE



## GRUPOS DE WHATSAPP V SEMESTRE

Proyecto 😊  
Akemi Campos, Fiorella, +51 9...

**HORARIO V SEMESTRE 2024**

DIA	SEMA							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3	4	5

los espero a las 5 en su salón de clases

Buenas tardes hoy empezamos después de su curso de farmacología espero verlos con ánimos y ganas de trabajar les comparto un poco de mi proyecto en el taller 1 y el taller 2 que hoy se realizará (si pueden estar con buzo de la universidad sería genial) todo es practico

TALLER N1.pdf  
11 páginas • 1.00 MB • PDF

TALLER N2.pdf  
6 páginas • 792 kB • PDF

TALLER N3.pdf  
5 páginas • 876 kB • PDF

TALLER N4.pdf  
13 páginas • 1.0 MB • PDF

TALLER N5.pdf  
5 páginas • 849 kB • PDF

Gracias buen día

Proyecto 😊  
Akemi Campos, Fiorella, +51 9...

TALLER N6.pdf  
4 páginas • 785 kB • PDF

TALLER N7.pdf  
6 páginas • 851 kB • PDF

TALLER N8.pdf  
4 páginas • 831 kB • PDF

TALLER N9.pdf  
6 páginas • 835 kB • PDF

El domingo nos reunimos a las 10 AM en la villa para finalizar el taller 9

Si tienen un inconveniente escribirme personalmente  
Cuento con su participación y miles de gracias por seguir apoyándome