ACC CIETNA: Revista de la Escuela de Enfermería
Vol. 11 Núm. 2 (2024): Acc Cietna: para el cuidado de la salud Vol. 11. N° 2 (Dic 2024) , e1204
ARTÍCULO CIENTÍFICO

Barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo, 2023

Jhan Carlos Espinoza Lindo Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú
Maribel Albertina Diaz Vásquez Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú

Objetivo: Analizar las barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería, de una universidad privada en Chiclayo,2023. **Método:** El estudio cualitativo descriptivo, cuya población de estudio fueron 65 estudiantes matriculados en VIII ciclo en el semestre 2023-II; la muestra se determinó por saturación y redundancia, el muestreo no probabilístico por conveniencia, obteniéndose 15 participantes; para la recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructura. Los datos fueron examinados mediante el análisis de contenido y se cumplió con criterios de rigor ético y científico. **Resultados:** A) Barreras de actividad física en estudiantes de enfermería, teniendo las subcategorías: a) Carencia de tiempo por carga académica, recursos económicos e infraestructura para realizar actividad física, b) Ausencia de motivación externa para realizar actividad física, c) Limitaciones físicas y de actitud frente a la actividad física. B) Facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería, con las siguientes subcategorías: a) Disponibilidad de recursos para realizar actividad física, b) Apoyo externo para realizar actividad física, c) Conocimiento de los beneficios de la actividad física para el cuidado de la salud y estética. **Conclusiones:** Los facilitadores y las barreras para la actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería se confrontan entre ellas, mientras unas lo incentivan, otras lo inhiben, como es el caso de la gestión del tiempo, infraestructura y economía, además del entorno social y motivación.

Abstract

Objective: Analyze the barriers and facilitators of physical activity in nursing students, from a private university in Chiclayo, 2023. **Method:** The qualitative descriptive study, whose study population was 65 students enrolled in the VIII cycle in the 2023-II semester; The sample was determined by saturation and redundancy, non-probabilistic sampling for convenience, obtaining 15 participants; The semi-structure interview was used to collect data. The data were examined through content analysis and criteria of ethical and scientific rigor were met. **Results:** A) Physical activity barriers in nursing students, having the subcategories: a) Lack of time due to academic load, economic resources and infrastructure to carry out physical activity, b) Absence of external motivation to carry out physical activity, c) Physical limitations and attitude towards physical activity. B) Facilitators of physical activity in nursing students, with the following subcategories: a) Availability of resources to carry out physical activity, b) External support to carry out physical activity, c) Knowledge of the benefits of physical activity for health care. health and aesthetics. **Conclusions:** The facilitators and barriers for physical activity in university nursing students confront each other, while some encourage it, others inhibit it, as is the case of time management, infrastructure and economy, in addition to the social environment and motivation.

Keywords: Barrier, facilitator, physical activity, nursing students.

Introducción

El concepto de actividad física se basa en la realización de cualquier tipo de movimiento corpóreo que demande un consumo de energía moderado a intenso. Asimismo, se recomienda entre las edades de 18 y 64 años, realizar actividad aeróbica de manera moderada de 2 a 5 horas, y actividad aeróbica vigorosa entre 1 a 2 horas y media, ambas semanalmente, así como actividad de fortalecimiento muscular[1]. Los estudios científicos entorno a la actividad física y la condición corporal entre estudiantes universitarios son numerosos a causa a los múltiples factores implicados relacionados con las diversidades culturales y métodos educativos de los diversos países. Debido que se observan resultados deficientes respecto a práctica de actividad física por parte de estudiantes universitarios, es fundamental captar su atención y generar conciencia[2]. Al realizar un análisis de los motivos por los cuales se presenta esta situación, se puede hacer mención de diferentes barreras, las cuales impiden la realización de ejercicio constante. Según un estudio realizado en una universidad de México, se halló: cansancio, pereza, tareas excesivas, falta de tiempo y escasas instalaciones como obstáculos para la práctica de actividad física[3]. Otra investigación hecha en Costa Rica, hizo mención como principales barreras: cantidad de tiempo que toma el ejercicio, cansancio post ejercicio, y vergüenza[4]. Mientras que un análisis hecho en Qatar mencionó barreras como: falta de tiempo, falta de acceso a instalaciones deportivas y ausencia de compañeros[5]. Por otro lado, entre los facilitadores de actividad física; una investigación hecha en Medellín, mencionaba: identidad deportiva, motivación, voluntad, disfrute, relaciones sociales e integración[6]. Resultados semejantes se hallaron en un estudio realizado en Sevilla, donde se mencionó: mantenerse en forma, satisfacción personal, disfrute, relaciones sociales y tendencia social como principales motivos hacia el deporte[7].

En el Perú existen pocas investigaciones acerca de la práctica de actividad física; sin embargo, en una investigación realizada en la ciudad de Lima, midió el nivel de actividad física en 354 estudiantes universitarios, dando como resultado predominio del ejercicio en forma moderada; sin embargo, 3 de cada 10 estudiantes presentaron bajo nivel de actividad física[8].

Según MINSA[9], 4 de 5 peruanos son sedentarios, mientras que cada 7 de 10 presentan problemas de sobrepeso. En la región Lambayeque, según la Gerencia Regional de Salud, el 60 % de la población general tiene problemas de sobrepeso, siendo una de las causas, la poca o nula actividad física que practican[10].

Expuesto lo anterior, se debe reconocer que estamos frente a una situación alarmante, donde se debe identificar lo que está generando esta problemática, así como identificar los facilitadores que propician la actividad física de manera constante. Es por ello que se realizó este estudio, surgiendo la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son las barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo, 2023?

En este sentido, el presente estudio permitió conocer la realidad del estudiante de enfermería respecto a cuáles son los obstáculos que afronta referente al hábito de practicar actividad física, así como las situaciones que pueden impulsarla eludiendo comportamientos sedentarios que pueden conllevaran a enfermedades crónico-degenerativas. Además, el objeto en estudio tiene un valor relevante para los formadores de los profesionales de Enfermería, quienes están interesados en fomentar la actividad física como estilo de vida saludable.

Materiales y método

La investigación presente fue de tipo cualitativa[12,13], el tipo de diseño metodológico planteado fue el estudio descriptivo[13]. La población de estudio fue 65 estudiantes matriculados en el VIII ciclo del semestre 2023-II pertenecientes a la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Los criterios de inclusión fueron: estudiantes entre las edades de 18 a 30 años. Por el contrario, se excluirán a estudiantes que presenten alguna discapacidad física en el

momento de la entrevista. El tamaño de muestra fue de 15 estudiantes, determinado por criterios de saturación y redundancia[14]. El muestreo fue el no probabilístico, por conveniencia[14], los sujetos de estudio fueron distinguidos por códigos P1 - P15. La técnica usada para la recolección y registro de datos fue mediante la entrevista[14]. Para obtener los datos, el investigador preparó un instrumento constituido por datos generales y 5 preguntas abiertas relacionadas con la temática, este instrumento fue evaluado por 3 expertos. Se obtuvo la resolución N°197-2023-USAT-FMED de aprobación del Comité de Ética en Investigación, luego se procedió a realizar una prueba piloto[14] en 3 estudiantes de enfermería del VII ciclo, matriculados en el semestre 2023-II.

En cuanto al rigor científico, se tuvo en cuenta el criterio de transferibilidad[11], debido a que los resultados que se obtuvieron, van a permitir que sea tomada en investigaciones con características y sujetos de estudio similares, para ello se respetó los criterios de inclusión y exclusión. Así también se consideró el criterio de credibilidad[14], ya que se evidenció a través de grabaciones y trasncripciones las entrevistas realizadas a los participantes, además se verificó la información dada. Del mismo modo, se estimó el criterio de confirmabilidad[11], ya que las entrevistas fueron transcritas sin alterar palabras, además que fue enviado a cada participante vía whatsapp para que puedan corroborar y dar conformidad a la información proporcionada. Por último, se tomó en cuenta el criterio de consistencia[14], ya que las grabaciones de las entrevistas serán resguardadas por un lapso de 2 años por razones de auditoría.

Los datos adquiridos fueron examinados mediante un pre-análisis[14], la información fue transcrita al programa de Microsoft Word, para ser analizadas en conjunto con las grabaciones, de esa manera se desarrolló una mejor comprensión de la situación encontrada. En la siguiente fase, la de codificación, se procedió a clasificar de manera ordenada los datos alcanzados de parte de los estudiantes en coherencia con el objeto de estudio, resaltando las frases y expresiones con información trascendental, para luego asignar un código; por lo cual se subrayó con colores los conceptos primordiales y similares de cada entrevista. Por último, en la etapa de categorización, los datos fueron agrupados de acuerdo a su semejanza, esto con el fin de establecer categorías o subcategorías de la temática en investigación.

Esta investigación se sustentó en los criterios de ética según Sgreccia[15], considerándose el principio de valor fundamental de la vida, también se consideró el principio de libertad y responsabilidad, ya que la entrevista se realizó previo consentimiento del estudiante y a su vez, fue libre de retirarse si lo deseaba; se respetó los derechos de autor, como evidencia de lo mencionado se cuenta con un informe del Software antiplagio Turnitin menor al 25%. De igual forma se consideró el principio de sociabilidad y subsidiaridad, ya que se brindó una infografía sobre los beneficios de practicar actividad física según OMS.

Resultados

A.- BARRERAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

La mayoría de los estudiantes identifican como barrera la falta de tiempo específicamente por la carga académica, manifestando que suelen ocupar la mayoría de su tiempo en realizar tareas universitarias, clases o rotaciones hospitalarias. Seguido de esto, identifican a la falta de medios económicos, mencionando que no pueden pagar una mensualidad en un gimnasio o en algún otro centro deportivo. Por último, hacen mención que no suelen realizar algún tipo de ejercicio, ya que los lugares como gimnasios, parques o centro de deporte, están muy alejados de la zona donde residen. Haciendo manifiesto esto en los siguientes discursos:

…las barreras que tengo dependen del horario que tenga en la universidad, ya que varían, mayormente para mi parecer, quisiera hacer mis ejercicios o mi actividad deportiva en los horarios de la mañana, pues se me hace más fácil hacerlo, pero me complica mucho con los horarios de la universidad… (P2)

…la parte económica diría que también es una barrera para ir al gimnasio, porque también está caro, más de 7 soles creo que está la rutina. Entonces a parte del tiempo, también la parte económica es impedimento… (P3)

…no me facilita mucho para salir a hacer ese deporte que más me gusta, no encuentro esas zonas deportivas, tengo que tomar una moto o un taxi, me sale más caro, en vez de tener esa facilidad de tener un campo deportivo frente a mi casa…(P2)

En esta subcategoría, los estudiantes identifican como barrera, el no tener alguna influencia de parte de familiares, amigos o comunidad que motive a la práctica de actividad física. Así también hacen mención a la ausencia de seguridad ciudadana, pues manifiestan no salir a practicar algún tipo de ejercicio, debido al miedo por los constantes robos. Manifestando lo siguiente:

…en mi entorno familiar no realizamos actividad física, la verdad, bueno mi papá se dedica a la agricultura y él sí está en constante movimiento, pero yo como vivo acá en Chiclayo, vivo con mi hermana, mi mamá y no hacemos actividad física de manera recurrente… (P3)

…en mi localidad sí se dispone para actividades como para correr o trotar, pero no me parece una zona segura, hay muchos robos por ahí… (P1)

1. **Carencia de tiempo por carga académica, recursos económicos e infraestructura para realizar actividad física en estudiantes de enfermería**
2. **Ausencia de motivación externa para realizar actividad física en estudiantes de enfermería**
3. **Limitaciones físicas y de actitud frente a la actividad física en estudiantes de enfermería**

En esta subcategoría, los estudiantes mencionan como barrera principal, el sentirse fatigados, tanto física como emocionalmente, pues refieren sentirse cansados, tener pereza, así como el sentirse desmotivados y sin ningún interés hacia la práctica del ejercicio físico, también relatan no practicar actividad física o haberla dejado por un periodo, debido a que presentaron algún tipo de molestia, mencionando tener dolor, adormecimiento o sentir calambres en alguna de sus extremidades inferiores. Así como se aprecia en los siguientes testimonios:

…y muchas veces, en las noches ya llego muy cansada de la universidad y ya no realizo ejercicio, o a veces justamente por el cansancio en las mañanas duermo hasta 1 hora antes que empiece las clases, y solo me levanto para bañarme, alistarme e ir a la universidad, y dejo de lado la actividad física. Entonces podría decir que el cansancio es una barrera… (P4)

…por mi casa hay parques deportivos, pero también actualmente tengo un dolor en la rodilla que me impide realizar actividad física de forma más intensa. Este dolor me empezó cuando estaba en quinto de secundaria, me pasó, volví a practicar deporte, pero hace como 1 año el dolor volvió, son como punzadas... (P7).

B.-FACILITADORES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA

En esta subcategoría se puede identificar como principal medio facilitador, el tener lugares cercanos donde realizar actividad física, ya sea algún gimnasio o cualquier centro deportivo, o hasta contar con un espacio en casa donde realizar esta actividad. Seguido de esto hacen mención de disponer de medios económicos suficientes que facilitan realizar ejercicio en algún centro deportivo privado. Tal como se detalla en los siguientes discursos:

…realizo este ejercicio en mi casa con vídeos que salen en YouTube. No utilizo ningún tipo de material o máquinas, hago abdominales, saltos, etc. Lo que ahora me facilita es que tengo un pequeño espacio en mi casa donde puedo estar sola, puedo moverme sin problema alguno, tengo

una televisión donde puedo guiarme de los vídeos tutoriales que hay en internet... (P5)

... a parte que hay parques y gimnasios cerca, y es lo que me facilita que también realice actividad física, el gimnasio está frente a mi casa, solo cruzo la pista y llego... (P14)

...la parte económica también me facilita hacer ejercicio, el gimnasio que está por mi casa lo puedo pagar sin problemas... (P6)

En esta subcategoría, la mayoría de estudiantes refieren tener como principal medio facilitador, la influencia académica, pues les enseñan lo importante que es llevar estilos de vida saludables, además de los talleres deportivos gratuitos que la universidad ofrece. Seguido de esto, manifiestan que sus familiares y amigos han tenido influencia sobre ellos, ya que ven ese hábito de realizar algún tipo de ejercicio físico, además que los animan a practicar en conjunto esta actividad. Tal como se observa en los testimonios siguientes:

...en el caso de la universidad, sí ha influido en la manera que te mencioné de los talleres de actividad complementaria, me ha ayudado bastante. En la carrera de enfermería, por el hecho de la formación que nos dan, nos educan en la promoción de la salud, en prevenir las enfermedades, realizar actividad física, comer sano, entonces sí influye... (P1)

...en mi casa, podría decir que sí, por parte de mi familia, ya que mi mamá y mis hermanos realizan actividad física contantemente y veo que se mantienen saludables, eso influyen en mí, entonces como que me hace tomar un poco de conciencia eso...(P12)

... me reúno con mis amistades, ellos también me motivan a ir al gimnasio... ya que no voy sola, sino en compañía. En mi casa, mi papá ha influido mucho, siempre ha sido una persona que ha cuidado mucho su físico, él era el que me entrenaba antes, pero ahora se fue a vivir a Lima. En la misma residencial donde vivo, hay espacios donde se practican diferentes deportes, entonces como que tengo los medios en mi entorno... (P14)

1. **Disponibilidad de recursos para realizar actividad física en estudiantes de enfermería**
2. **Apoyo externo para realizar actividad física en estudiantes de enfermería**
3. **Conocimiento de los beneficios de la actividad física para el cuidado de la salud y la imagen corporal**

En esta subcategoría, se identificó como principal facilitador, el conocer lo beneficioso que es para la salud la actividad física, pues los estudiantes refieren ejercitarse porque los ayuda a sentirse física y emocionalmente mejor, así como para prevenir enfermedades. Del mismo modo manifestaron realizar actividad física para mejorar su imagen corporal. Tal como se aprecia en los siguientes manifiestos:

...lo que me motiva la realización de actividad física, básicamente es mi estado de salud, más que los estereotipos, porque tengo antecedentes familiares con enfermedades como la diabetes o hipertensión, es por ello que la actividad física la tengo en cuenta en mi día a día... (P4)

...también hago ejercicio por salud, me estreso mucho, llevo periódicamente controles con mi doctor y él me recomienda que haga ejercicio por el tema del estrés. También me motiva hacer ejercicio, porque me quiero ver bien, antes era muy delgada, y desde que voy al gimnasio comencé a ganar masa muscular, me siento bien, me veo diferente... (P6).

Discusión

Los resultados reflejan las barreras y facilitadores para los estudiantes de enfermería. En relación a

las barreras de actividad física, los participantes manifiestan carencia de recursos. Los estudiantes partícipes del estudio manifestaron en su mayoría tener dificultad para realizar actividad física, debido al escaso tiempo en disposición, haciendo alusión a los múltiples trabajos universitarios, clases y rotaciones de práctica; también mencionan a la parte económica, pues refieren que no tienen posibilidad de matricularse en un gimnasio u otro centro donde ejercitarse, de igual forma algunos mencionan el no tener centros de deporte cercanos.

Dichos resultados, coinciden de cierta forma con un estudio hecho por Doegah y Acquah[16], donde los hallazgos muestran que los estudiantes asemejan a la falta de tiempo como uno de los principales obstáculos, pues manifiestan estar demasiado saturados en disponibilidad, atribuyendo esto a horarios académicos, tareas domésticas, y tiempo dedicado a conferencias. Resultados semejantes se hallaron en un estudio realizado por Almaqhawi[17], donde se identificó como barreras, al poco tiempo en disposición, debido al trabajo académico, así como obligaciones extracurriculares; del mismo modo, mencionaron el no poder pagar una mensualidad en un gimnasio, puesto que han subido sus tarifas; por último, se hizo mención a las pocas instalaciones deportivas en su entorno. También se encontraron resultados similares en la investigación realizada por Aljehani, Razee, Ritchie, Valenzuela, Bunde-Birouste, Alkhaldi[18], donde los participantes manifiestan barreras como falta de senderos donde realizar caminatas, pocas instalaciones deportivas como gimnasios, centros donde realizar esgrima, maratones, entre otros. Así también hicieron alusión a las altas tarifas que suelen tener los gimnasios, los cuales no pueden pagar.

En relación a lo mencionado, la similitud con este estudio, se puede deber a las horas académicas de enfermería (clases y prácticas con menos creditaje que la teoría) y tareas que demandan mucho tiempo, limitando la actividad física. Además, los estudios refieren que los estudiantes no tienen a disposición lugares deportivos, al igual que lo hallado en esta investigación; otra semejanza, es no poder contar con los suficientes medios económicos para tener acceso a centros deportivos privados, como los gimnasios.

Asimismo, los resultados muestran que los estudiantes declaran tener como barreras de actividad física, a la falta de influencia o apoyo por parte de su entorno; así también mencionan a la falta de seguridad ciudadana como obstáculo para salir a realizar algún tipo de actividad deportiva.

Estos resultados se relacionan como los encontrados en una investigación hecha por Fakhri, Abu, Al-Salim, Osman[19], donde refieren no percibir en su familia el hábito de practicar actividad física; asimismo, mencionan que sus padres son muy “conservadores”, respecto a tener estilos de vida saludable, se observa también en la población femenina, una mayor restricción, pues mencionan que sus padres las sobreprotegen, teniendo temor que puedan terminar heridas de alguna forma. En otra investigación, hecha por Almaqhawi[17], los resultados muestran como barrera, la poca influencia familiar para realizar actividad física, pues dicen que sus familias no son conscientes de lo significativo que es llevar una vida físicamente activa, y por el contrario llevan estilos de vida sedentarios.

Se puede inferir que la familia siempre influye en nuestras acciones, sea positiva o negativamente para la adopción de estilos de vida saludables; tal como lo muestra esta investigación y los estudios en comparación. Asimismo, el comportamiento de la sociedad también influye en la actividad física, como es el caso de inseguridad ciudadana; en el presente estudio por situaciones de robo o asalto, prefieren no salir a realizar actividad física, situación similar a los estudios encontrados por temor al acoso y creencias culturales que restringen el acceso de las mujeres a los gimnasios.

Además, los resultados exponen que los estudiantes expresan como barreras, la desmotivación, desinterés, pereza y cansancio, así como el sentirse restringido frente al ejercicio debido a molestias físicas.

Esta evidencia coincide de cierta manera con los resultados de un estudio realizado por Carballo,

Rico, Barcala[20], donde lo hallado entorno a las barreras son principalmente la pereza, identificado en un 70.8% de los encuestados, así también un 36.8% manifiesta no sentirse competente para realizar actividad física, un 33.5% menciona no disfrutar de esta actividad y un 27.8% manifestó haber dejado de practicar actividad física por haber tenido alguna dolencia, producto de una lesión. En otra investigación realizada por Molano, Vélez, y Rojas[21], se identificó que, dentro de la población que no practicaba actividad física, 57.4% no la realizaban debido a la sensación de pereza. Además, en un estudio por Chaabna, Mamtani, Amit[5], se identificó en un 87% de la población falta de interés hacia la actividad física y en un 70% falta de autodisciplina.

Hecho mención de la comparación de los resultados de este estudio y de otras investigaciones, se deduce que la falta de motivación, y la sensación de pereza, cada vez más se hacen presente en los jóvenes universitarios, siendo estas, actitudes que a largo plazo serán factores de riesgo para su salud. Si bien es cierto, la vida universitaria puede conllevar a sentirse fatigados, siempre hay momentos en donde se puede realizar actividad física.

Sin embargo, los facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería, mencionan disponibilidad de medios para realizar actividad física; donde manifiestan que disponen de algún tiempo libre, cuentan con infraestructura deportiva cercana y también con medios económicos para poder pagar mensualidad en un gimnasio.

Resultados en semejanza se hallaron en una investigación hecha por Hasibagen y Zhang[22], donde los estudiantes manifestaron realizar actividad física, pues cuentan con equipos para ejercitarse en su hogar, así también mencionan que les motiva el tener instalaciones deportivas dentro su universidad. En una investigación hecha en dos Universidades de Europa: Italia y Letonia, se contrastó los niveles de práctica de actividad física de dichos estudiantes, donde los resultados mostraron que los participantes con índices más altos de actividad física, tienen un entorno económico y geográfico mejor al resto[23]. Además, los resultados encontrados en una Universidad de los Emiratos Árabes en 25 estudiantes universitarias, mencionan que les facilita realizar actividad física, el tener gimnasios con costos accesibles, los cuales pueden pagar, así como instalaciones en zonas libres donde ir a practicar algún tipo de deporte[24].

En relación a lo mencionado, se puede decir en la similitud de resultados, que el disponer de medios ya sea en infraestructura deportiva libre o el priorizar económicamente para poder pagar cualquier centro deportivo privado, siempre será un factor de impulso considerable para realizar actividad física. Caso contrario, cuando no se cuenta con infraestructura para el deporte, los jóvenes son más propensos al sedentarismo. Es responsabilidad, por tanto, de autoridades de la ciudad, como de los centros universitarios, el facilitar la construcción de espacios deportivos, de esa manera se crea condiciones para que más jóvenes adopten este comportamiento saludable, puesto que pocos universitarios están dispuestos a pagar este servicio.

También los estudiantes refieren tener como facilitador, el contar con la motivación y apoyo por parte de su centro de estudios, familiares y amigos.

Existe similitud con los resultados hallados en un estudio hecho por Piza, Benito y Rodriguez[25], en España donde la universidad mediante la promoción de descansos activos, (realización de actividad física entre clases universitarias), pretendía conocer cómo afecta la actividad física al rendimiento universitario, obteniendo resultados favorables. Asimismo, en un estudio hecho por Nediermeir, Weiss, Steinl, Burtscher y Kopp[26] demostraron que una sola intervención de actividad física de diez minutos en los descansos de clases podría ayudar a restaurar y mejorar el dominio atencional visual basal de la cognición después de períodos sedentarios prolongados. En otra investigación hecha por Cao, Wang Shi, Pan, Lyu y Ji[27], se menciona que tener amigos con el hábito de realizar algún tipo de ejercicio o deporte, ha sido de influencia, pues en compañía de amistades, hay un mayor disfrute de esta actividad. Evidencia similar se halló en una investigación realizada por Wang, Ren, Shen, Zhu, Zhang y Gao[28], donde se demostró que los estudiantes identifican como fuente facilitadora y de motivación el contar con el apoyo de amigos y familiares (padres, hermanos, pareja), y de su

centro universitario. En otra investigación realizada por Zurita, Georgiano, Chacón y Castro[29], reveló que los participantes que practicaban actividad física de manera constante, habían sido influenciados en gran manera por su entorno familiar, pues los estudiantes manifestaron tener familias inculcadoras de hábitos saludables, entre ellos, el realizar actividad física.

Hecho mención a lo anterior, se deduce que la práctica de actividad física en estudiantes universitarios, se ve favorecida por interacciones sociales positivas, pues la evidencia de este estudio y los comparados, muestran que cuando hay intervención por parte de familiares, amigos y centro académico, los participantes sienten una mayor motivación en realizar actividad física, y es menos probable que desistan de practicarla.

Asimismo, los participantes del estudio que llevan una vida activa físicamente se animan debido a los beneficios que les aporta en muchos aspectos, sea física o psicológicamente.

Esto se relaciona con una investigación hecha por Molano, Vélez y Rojas[19], donde el 58 % de los estudiantes que realizaban actividad física, mencionaron practicarla debido a que los lleva a tener un buen estado de salud, resaltando el aspecto físico. En otro estudio realizado por Vargas, Faúndez y Flánde[30], post pandemia, los estudiantes manifestaron que empezaron a realizar física, debido a que así se mantendrían físicamente más saludable, y con un peso más adecuado, siendo esto de ayuda para poder prevenir un cuadro grave de salud respecto al contagio de la Covid19. Similares hallazgos se encontraron en una investigación hecha durante la pandemia de la Covid19, donde los estudiantes manifestaron realizar actividad física como estrategia de prevención, y mantenerse saludables tanto física como mentalmente[31].

En relación a lo mencionado respecto a los resultados de este estudio y los comparados, se puede decir que el tener presente los beneficios en la imagen corporal y de salud, hace que sea un estímulo para poder realizar algún tipo de deporte o ejercicio físico de manera constante. Entonces también se deduce que brindar educación entorno a la actividad física hará que aumente el porcentaje de personas que la practican.

Conclusiones

Los estudiantes universitarios de enfermería enfrentan barreras para realizar actividad física, como es la falta de tiempo, recursos económicos y apoyo social. Sin embargo, aquellos que practican actividad física, mencionan que los facilitadores que hallan son el tener un horario organizado, acceso a medios económicos, infraestructura deportiva y motivación personal y social.

Las barreras y facilitadores para la actividad física en los estudiantes universitarios de enfermería se contraponen unos a otros por contraste, mientras en forma positiva promueven la actividad física, en forma negativa lo inhiben, como es el caso de la gestión del tiempo, recursos, infraestructura y economía, además del entorno social y motivación

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en:
2. Organización Mundial de la Salud. Salud. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en:
3. Blanco J, Soto C, Benites Z, Fernández M, Jurado P. Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. [Internet]. 2019 [Consultado el 14 de abril del 2023];36(1):80-82. Disponible en:
4. Ortega A, Fumero S, Solano A. Autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses. PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. [Internet].2021 [Consultado 14 de abril del

2023];19(2):1-17. Disponible en:
5. Chabbna K, Mamtani R, Amit A, Maisonneuve P, Lowenfels A, Chema S. La Actividad Física y sus Barreras y Facilitadores entre Estudiantes Universitarios en Qatar: Un Estudio Transversal. [Internet]. 2022 [Consultado 14 de septiembre del 2023]; 19(12). Disponible en:
6. Úbeda J, Molina P, Campos J. Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo. [Internet]. 2016 [Consultado el 2 de mayo del 2023]; 35(1). Disponible en:
7. Castañeda C, Zagalaz L, Arufe V, Campos C. Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. [Internet]. 2018 [Consultado el 2 de mayo del 2023]; 13(1): 79-89. Disponible en:
8. Barrionuevo V, Coronado A, Asencios R, Tapia C, Molina L, Morales J. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima.Health Care & Global Health. [Internet]. 2021 [Consultado el 28 de agosto del 2023]; 5(1):6-12. Disponible en:
9. MINSA. Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena. [Internet]. 2021 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en:
10. RPP Noticias. Lambayeque: Más de 500 mil personas padecen algún tipo de obesidad en la región. [Internet]. 2020 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en:
11. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS. [Internet]. 2021 [Consultado el 2 de mayo del 2023]. Disponible en:
12. Piza N, Amaiquema F, Beltran E. Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. [Internet]. 2019 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en:
13. Hernández R, Torres Chr. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, Cualitativa y mixta. Mc Graw Hill Education; 2018. 753p.
14. Berenguera A, Fernández de Sanmamed J, Pons M, Pujol E, Rodríguez D, Saura S. Escuchar, observar y comprender: Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. Barcelona: Institut Universitario de Investigación en Atención Primaria. Jordi Gol (IDIAP J. Gol); 2014 [consultado 5 mayo del 2023]. Disponible en:
15. Sgreccia E. Manual de bioética. La bioética y sus principios. 4a ed. Madrid: Series BAC Maior; 2014. 879p.
16. Doegah P, Acquah E. Promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes de enfermería: percepciones sobre los facilitadores y barreras a los comportamientos alimentarios y de actividad física. [Internet]. 2022 [Consultado 11 de noviembre del 2023]; 17(6). Disponible en:
17. Almaqhawi A. Barreras percibidas y facilitadores de la actividad física entre las mujeres de Arabia Saudita que viven en East Midlands. [Internet]. 2022 [Consultado 11 de noviembre del 2023]; 17(3). Disponible en:
18. Aljehani N, Razee H, Ritchie J, Valenzuela T, Bunde-Birouste A, Alkhaldi G. Exploración de la participación de estudiantes universitarias en la actividad física en Arabia Saudita: un estudio de métodos mixtos. [Internet]. 2022 [Consultado 11 de noviembre del 2023]. Disponible en:
19. Fakhri G, Abu M, Al-Salim F, Osman E. Abordar el contexto para comprender la actividad física entre estudiantes universitarios musulmanes: el papel del género, la familia y la cultura. [Internet]. 2019 [Consultado 11 de noviembre del 2023]. Disponible en:
20. Carballo A, Rico J, Barcala R, Rey E, Rodríguez-Fernández JE, Varela C. Hábitos y determinantes de la actividad física, sedentarismo y estilo de vida en estudiantes universitarios. [Internet]. 2020 [consultado el 12 de febrero del 2024]; 17(9):3272. Disponible en:
21. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA, Universidad del Cauca, Universidad del Cauca, Universidad del Cauca. Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. [Internet]. 2019 [Consultado 12 de febrero del 2024]; (1):112–20. Disponible en:
22. Zhang Y, Hasibagen, Zhang C. La influencia del apoyo social en la conducta de ejercicio

físico de estudiantes universitarios: el papel mediador de la autoeficacia. Frente Psicol [Internet]. 2022 [consultadoel16defebrerodel2024]; 13. Disponible en:
23. Cicchella A, Vecenane H, Usca S. Estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, según demografía, nacionalidad y especialidad de estudio con especial referencia a los estudios deportivos. Educación frontal. [Internet]. 2022 [Consultado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en:
24. Burton N, Bonnie P, Khan A. Un estudio cualitativo de las barreras y facilitadores de la actividad física entre estudiantes universitarias emiratíes. [Internet]. 2021 [Consultado el 2 de mayo del 2023; 18(7). Disponible en:
25. Piza B, Benito B, Rodriguez L, Gonzales F. Ejercicio físico basado en descansos activos sobre la función cognitiva y la competencia matemática en estudiantes universitarios de grado. [Internet]. 2022 [Consultado 12 de febrero del 2024]. Disponible en:
26. Niedermeier M, Weiss EM, Steidl-Müller L, Burtscher M, Kopp M. Efectos agudos de un breve período de actividad física sobre la función cognitiva en estudiantes de deportes. Int J Environ Res Salud Pública. [Internet]. 2020 [Consultado el 20 de marzo de 2024]; 17(10):3678. Disponible en:
27. Cao J, Wang K, Shi Y, Pan Y, Lyu M, Ji Y. Las asociaciones entre el cambio de apoyo social y la trayectoria de la actividad física desde la adolescencia tardía hasta la edad adulta temprana. Salud Pública de BMC [Internet]. 2023 [consultado 12 de febrero del 2024]; 23(1). Disponible en:
28. Wang T, Ren M, Shen Y, Zhu X, Zhang X, Gao M. La asociación entre apoyo social, autoeficacia, uso de aplicaciones móviles y actividad física: modelos de ecuaciones estructurales con efectos mediadores. JMIR MHealth UHealth [Internet]. 2019 [Consultado el 12 de febrero del 2024]; 7(9). Disponible en:
29. Zurita-Ortega F, Badicu G, Chacón-Cuberos R, Castro-Sánchez M. Motivational climate and physical activity: A multigroup analysis in Romanian and Spanish university students. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2019 [Consultado el 20 de marzo de 2024]; 16(11): 2013. Disponible en:
30. Vargas R, Faúndez C, Flández J, Luna P, Quilodrán L. Relación entre la salud física y salud mental psicológica en estudiantes Educación Física pertenecientes a distintas universidades de Chile. [Internet]. 2023 [Consultado 12 de febrero del 2024]; 24(1):1–20. Disponible en:
31. Abdul Rahim N, Zainol Abidin MZA, Shalan NAAM, Bin Karim Z, Abdul Aziz NU, Avin F A. Bloqueo de COVID-19: actividad física, comportamiento sedentario y motivación académica entre estudiantes universitarios en Malasia. Ann Appl Sport Ciencias. [Internet]. 2023 [Consultado 12 de febrero del 2024]; 11 (1). Disponible en: 1085-en.html

Citas

1. Organización Mundial de la Salud. Actividad Física. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en: https://acortar.link/Z3Yt51
2. Organización Mundial de la Salud. Salud. [Internet]. 2022 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en: https://news.un.org/es/story/2019/11/1465711
3. Blanco J, Soto C, Benites Z, Fernández M, Jurado P. Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género. [Internet]. 2019 [Consultado el 14 de abril del 2023];36(1):80-82. Disponible en: https://www.proquest.com/docview/2699795342/E119C33E1DA54028PQ/15?accountid=37610
4. Ortega A, Fumero S, Solano A. Autoeficacia, percepción de barreras y beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios costarricenses. PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud. [Internet].2021 [Consultado 14 de abril del 2023];19(2):1-17. Disponible en: https://doi.org/10.15517/pensarmov.v19i2.44669
5. Chabbna K, Mamtani R, Amit A, Maisonneuve P, Lowenfels A, Chema S. La Actividad Física y sus Barreras y Facilitadores entre Estudiantes Universitarios en Qatar: Un Estudio Transversal. [Internet]. 2022 [Consultado 14 de septiembre del 2023]; 19(12). Disponible

en: https://doi.org/10.3390/ijerph19127369
6. Úbeda J, Molina P, Campos J. Facilitadores y barreras para la actividad física en tiempo de ocio en alumnado universitario con discapacidad: un estudio cualitativo. [Internet]. 2016 [Consultado el 2 de mayo del 2023]; 35(1). Disponible en: http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v35n1a03
7. Castañeda C, Zagalaz L, Arufe V, Campos C. Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. [Internet]. 2018 [Consultado el 2 de mayo del 2023]; 13(1): 79-89. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311153534008
8. Barrionuevo V, Coronado A, Asencios R, Tapia C, Molina L, Morales J. Nivel de actividad física en estudiantes universitarios del Norte de la Ciudad de Lima.Health Care & Global Health. [Internet]. 2021 [Consultado el 28 de agosto del 2023]; 5(1):6-12. Disponible en: http://revista.uch.edu.pe/index.php/hgh/article/view/76
9. MINSA. Minsa recomienda 30 minutos de actividad física tres veces por semana durante la cuarentena. [Internet]. 2021 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en: http://bitly.ws/D79z
10. RPP Noticias. Lambayeque: Más de 500 mil personas padecen algún tipo de obesidad en la región. [Internet]. 2020 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en: http://bitly.ws/D79Q
11. Rolleat. Cambios en el estilo de vida y concepto según la OMS. [Internet]. 2021 [Consultado el 2 de mayo del 2023]. Disponible en: https://rolleat.com/es/estilo-de-vida/
12. Piza N, Amaiquema F, Beltran E. Métodos y técnicas en la investigación cualitativa. [Internet]. 2019 [Consultado el 14 de abril del 2023]. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000500455
13. Hernández R, Torres Chr. Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, Cualitativa y mixta. Mc Graw Hill Education; 2018. 753p.
14. Berenguera A, Fernández de Sanmamed J, Pons M, Pujol E, Rodríguez D, Saura S. Escuchar, observar y comprender: Recuperando la narrativa en las Ciencias de la Salud. Aportaciones de la investigación cualitativa. Barcelona: Institut Universitario de Investigación en Atención Primaria. Jordi Gol (IDIAP J. Gol); 2014 [consultado 5 mayo del 2023]. Disponible en: https://bit.ly/3tVbJ7o
15. Sgreccia E. Manual de bioética. La bioética y sus principios. 4a ed. Madrid: Series BAC Maior; 2014. 879p.
16. Doegah P, Acquah E. Promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes de enfermería: percepciones sobre los facilitadores y barreras a los comportamientos alimentarios y de actividad física. [Internet]. 2022 [Consultado 11 de noviembre del 2023]; 17(6). Disponible en: https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0270353
17. Almaqhawi A. Barreras percibidas y facilitadores de la actividad física entre las mujeres de Arabia Saudita que viven en East Midlands. [Internet]. 2022 [Consultado 11 de noviembre del 2023]; 17(3). Disponible en: https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2021.11.002
18. Aljehani N, Razee H, Ritchie J, Valenzuela T, Bunde-Birouste A, Alkhaldi G. Exploración de la participación de estudiantes universitarias en la actividad física en Arabia Saudita: un estudio de métodos mixtos. [Internet]. 2022 [Consultado 11 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.829296
19. Fakhri G, Abu M, Al-Salim F, Osman E. Abordar el contexto para comprender la actividad física entre estudiantes universitarios musulmanes: el papel del género, la familia y la cultura. [Internet]. 2019 [Consultado 11 de noviembre del 2023]. Disponible en: https://doi.org/10.1186/s12889-019-7670-8
20. Carballo A, Rico J, Barcala R, Rey E, Rodríguez-Fernández JE, Varela C. Hábitos y determinantes de la actividad física, sedentarismo y estilo de vida en estudiantes universitarios. [Internet]. 2020 [consultado el 12 de febrero del 2024]; 17(9):3272. Disponible en: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/9/3272
21. Molano-Tobar NJ, Vélez-Tobar RA, Rojas-Galvis EA, Universidad del Cauca, Universidad del Cauca, Universidad del Cauca. Actividad física y su relación con la carga académica de

estudiantes universitarios. [Internet]. 2019 [Consultado 12 de febrero del 2024]; (1):112–20. Disponible en: https://revistasojs.ucaldas.edu.co/index.php/hacialapromociondelasalud/article/view/3594

22. Zhang Y, Hasibagen, Zhang C. La influencia del apoyo social en la conducta de ejercicio físico de estudiantes universitarios: el papel mediador de la autoeficacia. Frente Psicol [Internet]. 2022 [consultado el 16 de febrero del 2024]; 13. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36532973/
23. Cicchella A, Vecenane H, Usca S. Estilos de vida saludables de los estudiantes universitarios, según demografía, nacionalidad y especialidad de estudio con especial referencia a los estudios deportivos. Educación frontal. [Internet]. 2022 [Consultado el 20 de marzo de 2024]. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3389/feduc.2022.889603
24. Burton N, Bonnie P, Khan A. Un estudio cualitativo de las barreras y facilitadores de la actividad física entre estudiantes universitarias emiratíes. [Internet]. 2021 [Consultado el 2 de mayo del 2023; 18(7). Disponible en: https://doi.org/10.3390/ijerph18073380
25. Piza B, Benito B, Rodriguez L, Gonzales F. Ejercicio físico basado en descansos activos sobre la función cognitiva y la competencia matemática en estudiantes universitarios de grado. [Internet]. 2022 [Consultado 12 de febrero del 2024]. Disponible en: https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8475542
26. Niedermeier M, Weiss EM, Steidl-Müller L, Burtscher M, Kopp M. Efectos agudos de un breve período de actividad física sobre la función cognitiva en estudiantes de deportes. Int J Environ Res Salud Pública. [Internet]. 2020 [Consultado el 20 de marzo de 2024]; 17(10):3678. Disponible en: https://www.mdpi.com/1660-4601/17/10/3678
27. Cao J, Wang K, Shi Y, Pan Y, Lyu M, Ji Y. Las asociaciones entre el cambio de apoyo social y la trayectoria de la actividad física desde la adolescencia tardía hasta la edad adulta temprana. Salud Pública de BMC [Internet]. 2023 [consultado 12 de febrero del 2024]; 23(1). Disponible en: https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-023-16422-z
28. Wang T, Ren M, Shen Y, Zhu X, Zhang X, Gao M. La asociación entre apoyo social, autoeficacia, uso de aplicaciones móviles y actividad física: modelos de ecuaciones estructurales con efectos mediadores. JMIR MHealth UHealth [Internet]. 2019 [Consultado el 12 de febrero del 2024]; 7(9). Disponible en: https://mhealth.jmir.org/2019/9/e12606
29. Zurita-Ortega F, Badicu G, Chacón-Cuberos R, Castro-Sánchez M. Motivational climate and physical activity: A multigroup analysis in Romanian and Spanish university students. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2019 [Consultado el 20 de marzo de 2024]; 16(11): 2013. Disponible en: https://www.mdpi.com/1660-4601/16/11/2013
30. Vargas R, Faúndez C, Flández J, Luna P, Quilodrán L. Relación entre la salud física y salud mental psicológica en estudiantes Educación Física pertenecientes a distintas universidades de Chile. [Internet]. 2023 [Consultado 12 de febrero del 2024]; 24(1):1–20. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132023000100109&lng=en&nrm=iso&tlng=en
31. Abdul Rahim N, Zainol Abidin MZA, Shalan NAAM, Bin Karim Z, Abdul Aziz NU, Avin F A. Bloqueo de COVID-19: actividad física, comportamiento sedentario y motivación académica entre estudiantes universitarios en Malasia. Ann Appl Sport Ciencias. [Internet]. 2023 [Consultado 12 de febrero del 2024]; 11 (1). Disponible en: http://aassjournal.com/article-1-1085-en.html.