

Autoeficacia, Beneficios y Barreras para la Práctica del Ejercicio en Estudiantes de Licenciatura en Enfermería

Amanda del Jesús Miss Vera, María del Rosario López Huerta, Florentina Mendoza Salazar.
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla
amandadeljesus.miss@upaep.edu.mx , maryro_1985@hotmail.com, florentina.salazar@upaep.mx

La UNESCO entiende que los jóvenes constituyen un grupo heterogéneo en constante evolución y que la experiencia de “ser joven”, varía mucho según las regiones del planeta e incluso dentro de un mismo país, diversos estudios muestran que el ocio se encuentra por encima de la práctica del ejercicio esto ha favorecido la aparición de enfermedades crónicas degenerativas a temprana edad, es por ello que el propósito de este trabajo fue determinar el nivel de percepción de la autoeficacia, beneficios y barreras (PBB) para la práctica del ejercicio, sus afirmaciones más representativas y la correlación autoeficacia con la PBB para la práctica del ejercicio, en estudiantes de licenciatura en enfermería de la UDAL; participaron de manera voluntaria 152 alumnos utilizando muestra censal. Se aplicó: Escala de Autoeficacia General (EAG), cuestionario para medir percepción de los beneficios y barreras para la práctica del ejercicio (EBBS). Los resultados se analizaron con el programa estadístico SPSS versión 19, mostrando 96.1% de los estudiantes niveles altos de autoeficacia y de PBB niveles altos con el 70%. La afirmación más representativa: “Hacer ejercicio disminuye mi estrés y tensión” la percepción de las barreras detectada fue baja con el 28%; la afirmación más representativa fue “Me da mucha vergüenza hacer ejercicio”. Se detectó una relación positiva ascendente entre las altas puntuaciones de autoeficacia percibida; se encuentran relacionadas con altos beneficios y bajas barreras donde $p=0.209$ confirmado que a mayor nivel de autoeficacia, mayores beneficios percibidos para el ejercicio. Conclusiones: A mayor nivel de autoeficacia, se perciben mayores beneficios para la práctica de ejercicio lo cual implica que realice con mayor regularidad, así mismo a menores barreras percibidas el ejercicio se practicara con mayor frecuencia

Palabras clave: autoeficacia, beneficios y barreras, enfermería.