

## **Percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio relacionado con la autoeficacia en el adulto mayor de la Estancia del DIF Municipal de Atlixco**

Eva Rosas Aguilar, María del Rosario López Huerta, Florentina Mendoza Salazar.  
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla  
evarosas10@outlook.com, maryro\_1985@hotmail.com, florentina.salazar@upaep.mx

A nivel mundial uno de cada tres adultos no practica suficiente ejercicio, lo cual contribuye a la alta prevalencia de enfermedades no transmisibles como ciertos tipos de cáncer, obesidad, diabetes, etc. La jubilación en los adultos mayores (AM), permite que el tiempo libre aumente significativamente en contraste con los jóvenes quienes actualmente no han sido educadas para realizar deporte como hábito, además, la proporción de AM que practican ejercicio es preocupantemente baja por lo que es una de las barreras para vencer; por ello el objetivo de esta investigación es conocer la capacidad que se tiene para realizar una determinada acción mejor conocida como autoeficacia, así como la percepción de beneficio y barreras para la práctica de ejercicio. Metodología: El presente es un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacionar, transversal, en el que se realizó un muestreo no probalístico por conveniencia. La muestra se calculó por análisis de potencia con efecto estimado de 0.60 y poder de 0.90. La  $n = 58$  AM; para atenuar el efecto de atracción se anexaron 2 participantes para dar una  $n = 60$ . Se aplicó la escala de Autoeficacia General (EAG) y, el instrumento de percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio (EBBS), el primer instrumento reporta una confiabilidad de 0.81 y el segundo 0.86. Resultados: La muestra se conformó por 80% de mujeres, 15% con profesión y el 60% con nivel primaria, la autoeficacia reporta  $\bar{X}=36.27$ , reportando que el 100% de los sujetos mostraron niveles altos de autoeficacia. y en el EBBS se obtuvo una  $\bar{X}=149.32$ , con respecto a la percepción de los beneficios, muestra que el 72% los encuentra altos y solo el 21% encuentra altas barreras. Se muestra una correlación estadísticamente alta de autoeficacia y EBBS con una  $p=0.408$ . Discusión: No existe diferencia por género en los resultados de autoeficacia, otros autores mencionan que los factores personales muestran cambios significativos sin embargo en nuestro estudio este efecto no se reproduce. Conclusiones: los AM tienen alta percepción de autoeficacia ante la práctica de realizar ejercicio así como alta percepción de los beneficios y bajas barreras para la práctica del ejercicio en su vida cotidiana.

**Palabras clave:** autoeficacia, beneficios y barreras, adulto mayor