

Percepción de Beneficios y Barreras para la práctica de ejercicio y Actividad Física en Adolescentes del Centro Escolar de Puebla

Gabriela Maritza Guerra Hernández, María del Rosario López Huerta, Florentina Mendoza Salazar.
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla
lopezguerra3004@hotmail.com, maryro_1985@hotmail.com. florentina.salazar@upaep.mx

Los servicios preventivos y curativos protegen la salud y también la educación de los adolescentes y adultos sanos que tienen la posibilidad de contribuir en lo social y lo económico. Cabe mencionar que hoy en día, los adolescentes se encuentran en la etapa más vulnerable puesto que han adoptado estilos de vida inadecuados que los han llevado a tener una vida desorganizada y por ende a padecer enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, etc. El promover los cambios de conducta hacia estilos de vida saludable es campo y preocupación de la disciplina de enfermería por ello en este trabajo se plantea como objetivo conocer la percepción de los beneficios y barreras para realizar actividad física en adolescentes. Metodología: Esta es una investigación cuantitativa descriptiva y transversal; la población fuente está conformada por estudiantes del Centro Escolar Gustavo Díaz Ordaz turno vespertino, el muestreo fue no probabilístico por conveniencia con una N=162 alumnos, hombres y mujeres con un rango de 14-17 años. Se aplicó el instrumento de Percepción de los Beneficios y las Barreras para práctica de ejercicio, elaborada por Sechrist, K. R., Walker, S. N., y Pender, N. J.; reportando un alfa de Cron Bach de 0.954. Resultados: Se encontró una mayor prevalencia del género femenino con un 51.8%, seguido de un 48.2% de hombres. El 73.3 % presenta un estado nutricional normal y el 15% presenta obesidad. La percepción de los beneficios y las barreras para la práctica del ejercicio se identificó alta con una $\bar{X}=87$. Para la actividad física, el 80% muestra niveles altos, 15% moderado y solo el 5% bajo. Conclusiones: los adolescentes muestran una alta percepción de beneficios y bajas barreras lo cual se relaciona con los altos niveles de actividad física, sin embargo aún tenemos un porcentaje importante de adolescentes con obesidad, por lo que se propone sensibilizar a los estudiantes para la práctica de actividad física y mejora de estilos de vida.

Palabras clave: beneficios y barreras, adolescentes, actividad física.