

Percepción de los Beneficios y Barreras para la Práctica del Ejercicio en Relación a los Factores Personales y la Autoeficacia del Profesional de Enfermería de un Hospital de Puebla

Guadalupe Enríquez Díaz, María del Rosario López Huerta, Florentina Salazar Mendoza
Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla
maryro_1985@hotmail.com

En los países desarrollados, más de la mitad de los adultos no practican suficiente ejercicio, esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio, a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales, domésticas y a el aumento del uso de los medios de transporte "pasivos", esta problemática afecta a los profesionales de salud y aunque parezca paradójico, es el personal de enfermería el principal promotor de estilos de vida saludables y de la práctica del ejercicio de forma cotidiana, por lo que es importante conocer las percepciones de beneficios y barreras para la práctica de ejercicio del personal de enfermería relacionado con factores personales, laborales y la autoeficacia de esta práctica. Metodología: El presente es un estudio cuantitativo, descriptivo, y correlacionar y, de corte transversal, la muestra se calculó por análisis de potencia dando una $n= 99$ profesionales de enfermería. Resultados: La población de estudio es mayoritariamente del género femenino con el 93.9% (93) seguido de un 6.1% del género masculino, otra característica de esta población es que esta conformada por adultos jóvenes (25-40 años). Como resultado de este estudio, se identificó que el 59.5% de la muestra obtuvo alta percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio con una $\bar{X}=91.2$ y $DE \pm (16.9)$, no se encontraron diferencias estadísticas con respecto al género y al turno en relación a la percepción de beneficios y barreras para la práctica del ejercicio, interesantemente se identificó mayor autoeficacia a mayor nivel académico. Conclusiones: el profesional de enfermería debe ser coherente con los hábitos que promueve y los que practica para fomentar mejores hábitos y estilos de vida saludables que generen autoconfianza y eliminen la percepción de obstáculos.

Palabras clave: Autoeficacia percibida, beneficios y barreras, enfermería.