

MOTIVACIONES Y BARRERAS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHILE EN AÑO 2023: ESTUDIO CUALITATIVO

Catalina Valdebenito Bravo^{a*}

Isidora Valdés Contreras^a

Emilia Carmona Celedón^a

Catalina Bonnassiolle Alegría^a

Annabella Montenares Jara^a

^aEstudiante de Enfermería, Facultad de Medicina Clínica Alemana de Santiago - Universidad del Desarrollo.

Artículo recibido el 15 de septiembre, 2023. Aceptado en versión corregida el 12 de marzo, 2024.

RESUMEN

Introducción: Aproximadamente un 27,5% de la población mundial no realiza suficiente actividad física, lo que aumenta la prevalencia de trastornos como la ansiedad, estrés, depresión y enfermedades, principalmente cardiovasculares. **Objetivo:** Indagar sobre las motivaciones y barreras que poseen los estudiantes de enfermería de una universidad privada el año 2023, para realizar o no actividad física. **Metodología:** Investigación con enfoque cualitativo interpretativo, tipo estudio de casos, para generar una comprensión de un fenómeno social, como lo es la conducta sedentaria. Se implementó el método conversacional entrevista semiestructurada donde las preguntas a utilizar se encontraron enfocadas en las motivaciones y barreras que poseía la muestra seleccionada para el desarrollo o no de actividad física. **Resultados y Discusión:** Dentro de los hallazgos recopilados en el testimonio de los participantes, se describen diversas motivaciones para realizar actividad física como los beneficios para la salud, motivación de terceros o factores externos, autopercepción e imagen corporal, facilitadores de tiempo y espacio, y facilitadores económicos. **Conclusión:** Al recapitular, se indagó en las conductas sedentarias presentes en estudiantes de enfermería, con fundamentación en la necesidad del autocuidado para ejercer un cuidado integral de otro.

Palabras clave: Comportamiento sedentario, Estudiantes de enfermería, Actividad física, Motivación, Ejercicio.

ABSTRACT

Introduction: Approximately 27.5% of the world's population does not get enough physical activity, which increases the prevalence of disorders such as anxiety, stress, depression and diseases, mainly cardiovascular. **Objective:** To investigate the motivations and barriers that nursing students of a private university have in the year 2023, to perform or not physical activity. **Methodology:** Research with a qualitative interpretative approach, case study type, to generate an understanding of a social phenomenon, such as sedentary behavior. The conversational semi-structured interview method was implemented where the questions to be used were focused on the motivations and barriers that the selected sample had for the development or not of physical activity. **Results and Discussion:** Among the findings compiled in the testimony of the participants, several motivations for physical activity were described, such as health benefits, motivation from third parties or external factors, self-perception and body image, time and space facilitators, and economic facilitators. **Conclusion:** In summary, sedentary behaviors present in nursing students were investigated, based on the need for self-care in order to exercise an integral care of others.

Key word: Sedentary behavior, Nursing students, Physical activity, Motivation, Exercise.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente un 27,5% de la población mundial, no realiza suficiente actividad física. Esta conducta sedentaria aumenta la prevalencia de trastornos como la ansiedad, estrés, depresión y enfermedades, principalmente cardiovasculares¹. En contraste, la realización de actividad física regular, según la OMS, "puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2, el cáncer, síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general"², lo que destaca la labor del sistema de salud de promover esta práctica dentro de la población.

Dentro de los roles de la enfermería se encuentra la educación al paciente y el promover hábitos saludables. En base a esto surge el cuestionamiento de la realidad respecto a actividad física de estudiantes de enfermería, quienes a futuro tomarán esta responsabilidad ante la población. En la práctica, se enseña que el educar sobre hábitos saludables potencia la realización de estos, por lo que se buscó identificar las motivaciones y las barreras que identifica un grupo que se encuentra activamente aprendiendo sobre las consecuencias de la conducta sedentaria, además de pertenecer como grupo a una etapa del ciclo vital clave para la formación de hábitos perdurables.

*Correspondencia: cvaldebenitob@udd.cl
2024, Revista Confluencia, 7

Para motivos de este estudio, se comprende motivación como un “conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona”³, y hábito como “modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas”⁴.

Según la OMS el comportamiento sedentario está definido como “cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético de $\leq 1,5$ Metabolic – Energy - Equivalents (MET), sea en posición sentada, reclinada o acostada”¹ y es un factor de riesgo común en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, tales como: obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, etc.⁵⁻⁷.

En Chile se destaca un alto nivel de conductas sedentarias, según la Encuesta Nacional de Salud (ENS) 2016 - 2017, un 86,7% de la población es sedentaria, a lo que se suman otros factores de riesgo tales como: “sobrepeso/obesidad, consumo de alcohol, inactividad física y consumo de tabaco”⁸. Dentro del grupo entre 20 - 29 años, más representativo de estudiantes universitarios, destaca un 81,2% que presenta conductas sedentarias⁹.

El estudio de Guthold revela que un 39,1% de la población de Latinoamérica realiza actividad física insuficiente; lo que se presenta en un 34,3% en hombres y 43,7% en mujeres¹⁰. A lo largo de los años se mantiene consistente la realidad de que las mujeres presentan menores índices de actividad física que los hombres, teniendo una prevalencia de inactividad física del 31,7% en 2016, mientras que los hombres presentaban una prevalencia de 23,4% en 2016¹¹.

En cuanto a la perspectiva de género, los estudios nacionales destacan una diferencia entre los niveles de inactividad de hombres y mujeres. Según la ENS, las mujeres presentan un 90% de conductas sedentarias en comparación de los hombres que presentan un 83,3%. Esto toma relevancia para esta investigación, ya que, la carrera de enfermería destaca una importante presencia femenina. Un estudio también sugiere que esta diferencia podría deberse a los niveles de estrógenos que presentan las mujeres antes de la menopausia, dado su efecto cardioprotector, se demostró en el corazón que “la activación de GPR30 (receptor estrogénico acoplado a proteína G) redujo tanto el tamaño del Infarto Agudo al Miocardio (IAM) y preservó mejor la función cardíaca post isquemia, sugiriendo un papel cardioprotector”¹².

Los profesionales de enfermería deben considerar, como menciona Torralba que “la práctica del cuidar exige el autocuidado, solo es posible cuidar correctamente del otro si el agente que cuida se sienta debidamente cuidado”¹³.

A lo largo del proceso de búsqueda de información se evidenció que, si bien existen estudios enfocados

en las motivaciones y barreras para la realización de actividad física en poblaciones adolescentes y adultos, no se han desarrollado grandes estudios en torno a estudiantes universitarios de carreras de la salud, específicamente en enfermería. Sin embargo, algunos estudios extranjeros realizados en estudiantes universitarios de diversas carreras revelan temáticas en común, siendo las principales barreras aquellas relacionadas con la baja disponibilidad de tiempo a causa de responsabilidades académicas o falta de motivación, y las principales motivaciones, a la mantención de la imagen corporal y buena salud¹⁴.

Debido a esto, la presente investigación buscó llenar el vacío existente, con un enfoque centrado en el autocuidado explicitado en el artículo “Esencia del cuidar o siete tesis” desarrollado por Francesc Torralba en 2005, en el cual a lo largo de siete tesis explica en qué consiste cuidar de un otro y el autocuidado. El autor hace un énfasis en el cuidador, ahora bien, esto se relaciona en cómo los estudiantes de enfermería, a pesar de tener el conocimiento de lo que implica el autocuidado en salud, son o no capaces de aplicarlo en su vida diaria¹³.

METODOLOGÍA

El presente estudio, posee un enfoque cualitativo descriptivo dado que el interés central alude a realizar una búsqueda del nivel de conducta sedentaria en el universo de estudio, involucrando a los estudiantes pertenecientes a la carrera de enfermería en la Universidad del Desarrollo, es decir, dicha investigación se centró en el significado de las acciones humanas y en el desarrollo social que estas poseen. También es importante mencionar que, el muestreo fue teórico y el diseño utilizado correspondió al estudio de casos, con la finalidad de describir las motivaciones y barreras que estos presentan para la realización de actividad física, puesto que, al ser una carrera dedicada al cuidado y promoción de la salud, el autocuidado se convierte en uno de los factores más importantes para ejercer un óptimo cuidado del otro.

Los criterios de inclusión corresponden a estudiantes de la carrera de Enfermería en Universidad del Desarrollo en el año 2023 sede Santiago, con una carga académica completa según las horas solicitadas por malla curricular. Por otro lado, los criterios de exclusión, fueron: estudiantes con contraindicaciones médicas para realizar ejercicio físico, menores de 18 años, mayores de 29 años o en internado intra u extra hospitalario. Para seleccionar participantes, se realizó en primera instancia la entrega de *flyer* informativo por vías digitales y presenciales, los cuales proporcionaron el contenido y los objetivos del desarrollo de la investigación. De esta forma, cuando ya se captó a un grupo de personas, se aplicó la técnica de bola de nieve. La técnica de investigación implementada

correspondió al método conversacional entrevista semiestructurada, la cual comprendió a una pauta preelaborada por los investigadores, de uso flexible y que poseía de 11 preguntas enfocadas en las motivaciones y barreras para el desarrollo o no, de actividad física (Figura 1).

PAUTA ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA	
1.	¿Usted realiza algún tipo de actividad física? de ser así ¿Con qué frecuencia la realiza?
2.	¿Qué lo motiva o desmotiva a realizar actividad física? De no realizar actividad física ¿Con qué relación la falta de actividad física en su vida?
3.	Vida social e influencias externas: ¿Tiene usted personas en su vida que lo motivan a realizar actividad física o a mantener una vida más activa? (relación con la autopercepción)
4.	Influencias externas: ¿Cómo influye o ha influido la carrera de enfermería en sus motivaciones para la realización de actividad física?
5.	¿Cómo influye o ha influido la carrera de enfermería en sus barreras para la realización de actividad física?
6.	¿Qué instancias de promoción de actividad física conoce usted que tenga la universidad?
7.	¿Qué barreras siente que hay en su vida que le impidan realizar actividad física?
8.	¿Considera que alguna de estas barreras mencionadas anteriormente puede ser modificable? Si es así ¿De qué manera?
9.	Disposición al cambio: ¿Le gustaría hacer más actividad física de la que actualmente realiza?
10.	¿Qué cree que podría posibilitar la realización de actividad física al nivel que usted desea?
11.	¿Le gustaría a usted tener más hábitos que lo ayuden a cuidar de su salud? ¿Cuáles?

Figura 1. Pauta de entrevista semiestructurada.

Continuando con los métodos de análisis, se realizó un desglose narrativo del contenido, buscando respuesta a la pregunta de investigación en aquello que ha sido manifestado expresamente por los participantes. Para dicho análisis se grabaron y transcribieron las entrevistas, con el objetivo de poder desarrollar una lectura crítica de estas, buscando diversos temas los cuales fueron interrelacionados y clasificados en categorías para tener una visión holística y simplificada de cuáles son las motivaciones y barreras para la realización de actividad física. Es de importancia considerar que la cantidad de entrevistas se encontró determinada de acuerdo a

cuántas fuesen necesarias para alcanzar la saturación de información.

El presente estudio cumple los siete criterios de Ezequiel Emanuel y tiene autorización del Comité de Ética de la Universidad (N° PG60). Además, se entregó de forma previa un consentimiento informado a cada participante.

RESULTADO

Se realizaron diez entrevistas a distintos estudiantes pertenecientes a la carrera de enfermería, 9 sexo femenino y 1 sexo masculino, considerando un promedio de edad de 20 años. Seguido del proceso de obtención de datos de las entrevistas se realizó un análisis integral de estos que se presenta a continuación.

En relación a las motivaciones para la realización de actividad física, los participantes hicieron referencias a un mejor rendimiento académico, asociado a sensaciones de bienestar mental y emocional, además de ser motivados por terceros para realizar actividad física y a responder mejor a rutinas impuestas, en lugar de depender de la autodisciplina. Otra de las influencias identificadas en las motivaciones es la accesibilidad a rutinas de ejercicio a través de dispositivos móviles y diferentes aplicaciones, en conjunto con factores relacionados con la salud, predisposición genética, higiene de sueño y conocimientos en salud de los estudiantes. A su vez se pesquisó que las instalaciones propias de la Universidad, la disponibilidad de tiempo libre de responsabilidades académicas y la buena capacidad económica son considerados facilitadores (Tabla 1).

Tabla 1. Motivaciones explicitadas por entrevistados

Area	Categoría	Motivaciones explicitadas por entrevistados
Autopercepción	Autopercepción	"Me ayudaba igual a relajarme, entonces como que igual era una forma de mantenerme más distraído y no tan estresado" EM, A1-10.
	Rendimiento académico	"Si no hago deporte, no rindo académicamente" EF, A3-5.
	Bienestar mental y emocional	"Botar energía que tengo acumulada" EF, A2-11.
Influencias externas	Motivación por terceros	"Si mis amigos se motivaban, también me daban ganas de ir" EF, A1-9. "Siento que no es, como, pa' mí, sino que también es para el perro, para que salga a pasear" EF, A2-11.
	Imposición de autodisciplina	"Si tuviese un horario, por ejemplo, no sé, a tal hora tengo una clase de, no se, entrenamiento físico, eh, y tengo que cumplir con ese horario, lo voy a hacer, porque me gusta, como, cumplir con las cosas" EF, A2-6.
	Retorno a actividades (Pandemia)	"Una es más floja en la casa, se queda acostada y deja todo para el final entonces uno se queda con menos tiempo, entonces aquí yo siento que me puedo organizar bien, así que no es tan terrible tampoco la universidad presencial, ha sido super buena" EF, A3-8.
Relacionados a la salud	Accesibilidad a rutinas de ejercicios	"Yo tengo una aplicación "Nike Training", ahí guardadita (rie), pero sí de repente esa, y te arma rutinas de los que querai. Si quieris hacer fuerza, si quieris hacer brazo, pierna" EF, A2-11.
	Predisposición genética	"Por dramas familiar que tengo alta probabilidad a tener diabetes o resistencia a insulina... entonces como que igual lo velo por eso, tratar de mantenerme con una buena salud para tratar de evitar a llegar a alguna diabetes o resistencia a la salud" EM, A1-10.
Asociados a facilidades económicas	Conocimientos en salud	"Tener el conocimiento de cómo funcionan las enfermedades, que es probable que me enferme o quizás no, pero me ha ayudado a informarme. Y como, así como a descartar cosas que no quiero hacer y bueno mejorar" EF, A3-8.
	Instalaciones universitarias	"La U igual me da muchas oportunidades, como que igual puedo, como que si uno igual quiere jugar pádel, la U te dice están las canchas, puedes jugar (...) puedes hacer un taller de fútbol, taller de pádel, un taller de ping pong o jugar ping pong, si quieris" EM, A1-10.
Asociados a facilidades económicas	Accesibilidad económica	"Todo está como muy ien encaminado par que se realice actividad física. Ponte tú mis papás me han dado siempre las facilidades para que yo pueda realizar el deporte que me gusta. Eh ojalá en el lugar que me gusta, entonces siempre me han apoyado en ese sentido" EF, A3-5.

Fuente: Elaboración propia. Con énfasis en las barreras identificadas, se presentan factores correspondientes a actividad laboral activa, ausencia de compañeros para ejercitarse, falta de organización y/o incompatibilidad de tiempos con potenciales compañeros de ejercicio.

Por otro lado, se encuentran las relacionadas con: incomodidad propia, falta de hábitos y bajo agrado para desarrollar actividad física, ausencia de autodisciplina, agotamiento físico y emocional, transición escolar a universidad, cansancio. A esto se le agrega el cuidado de familiares, en donde el entrevistado cumple el rol del cuidador, además de una

alta carga académica y efecto generado tras pandemia.

También es relevante mencionar que existen otras limitaciones debido a el costo de implementos o clases que posibiliten el desarrollo de actividad física y a limitaciones de espacio y tiempo; encontrándose por ejemplo la distancia entre hogar, universidad y lugar de entrenamiento (Tabla 2).

Tabla 2. Barreras explicitadas por entrevistados

Area	Categoría	Barreras explicitadas por entrevistados
Vida social	Actividad laboral activa Ausencia de compañeros para ejercitarse Incompatibilidad horaria entre compañeros	"Hay muchos compañeros que trabajan" EF, A3-5. "Si pudiera ir quizás con gente conocida, quizás cómo me puede dar un poco de vergüenza ir sola, así que por eso prefiero no ir (al gimnasio)" EF, A3-8. "Generalmente no calzan, por ejemplo, (una amiga) quiso en un momento ir al gimnasio, pero querían ir a las 6 de la tarde y a mí a las 6 de la tarde significa salir a las 7 y llegar a mi casa a las 9, entonces también eso no me convenía" EF, A2-11.
Autopercepción	Incomodidad Bajo agrado actividad física Ausencia autodisciplina Agotamiento físico y emocional	"Desde chica era la que faltaba a educación física, la que se saltaba las clases, siempre... lo evité mucho. La verdad, no me siento muy cómoda haciendo actividad física, como por un tema físico. A mí me incomoda" EF, A4-2. "Tampoco tengo, como, gran gusto por hacer actividad física" EF, A2-6. "Es, como, difícil dar inicio a la actividad (física), sumado a la sensación de requerir de presión externa para establecer la rutina (el horario para hacer actividad física) me lo tiene que dar algo externo, porque si me lo hago yo misma pasa eso de, como, ah bueno, hoy no hago y puedo ir y hacer otra cosa" EF, A2-6. "Hay días que en verdad no quiero más, me ha ido pésimo en la U, quiero puro llegar a bañarme y acostarme, (...) si te sacaste un 2 en una prueba, obviamente no vas a querer llegar a hacer deporte" EF, A2-11.
Influencias externas	Cuidado de familiares Alta carga académica	"En este minuto estoy viviendo con mi papá y mi hermana, y mi papá trabaja todo el día, entonces yo me hago cargo de mi hermana (...) entonces yo dejaría de ir a buscarlo al colegio, preparar almuerzo en la casa para que coma mi hermana, entonces se van sumando y pierdo tiempo en cosas" EF, A1-9. "Me meto a (plataforma académica virtual) (...) ok, 5 tareas (...), subo 5 tareas y aparecen 6 más, y es como (...) Podrían hacerme hacer un trabajo que quizás sea más largo, más trabajado (...) y no uno por semana" EF, A3-5.
Barreras económicas	Costo monetario	"Lo que me limitaba un poco era que no tengo ninguno de los implementos, ni el palo, ni nada de nada. (...) si los compro y no quedo, voy a tener eso guardado ahí y no gracias (ríe)" EF, A2, 6.
Asociado a limitaciones tiempo y espacio	Incompatibilidad horaria Práctica clínica Distancia traslado	"Ahora no tengo la opción porque, bueno, en la U está esta selección de volley que tenía unos horarios imposibles pa' mí, aparte de que vivo lejos, entonces salía a las 9 y a mi casa llegaría como a las 11" EF, A2-11. "Iba al hospital toda la mañana de 8:30 a 2:30. Llegaba a mi casa muerta (...) entonces, como que esos días no me daba para ir a entrenar, cero chance de ir a entrenar" EF, A3-5. "las distancias... la distancia de mi casa a la universidad es mucha, así que ahí ocupo mucho tiempo también" EF, A4-4.

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

Dentro de los hallazgos recopilados en el testimonio de los participantes, se describen diversas motivaciones para realizar actividad física como los beneficios para la salud, motivación de terceros o factores externos, autopercepción e imagen corporal, facilitadores de tiempo y espacio, y facilitadores económicos. Comparativamente, un estudio realizado por Othman¹⁴ y otro por Hilger-Kolb¹⁵, menciona dentro de las motivaciones para el desarrollo de la actividad física la mejora de la apariencia corporal, beneficios de salud, compañerismo, instructor/entrenador, disciplina, instalaciones, entretenimiento y liberación de estrés.

Los participantes mencionan dimensiones similares a lo descrito en la investigación anterior. No obstante, en ninguna entrevista se hizo alusión a la figura de entrenador como una motivación para ejercitar, más bien, se busca contar con el apoyo de un par para realizar estas actividades. En los escritos correspondientes a Othman¹⁴ y Sukys¹⁶ hace referencia al deseo por parte de los participantes de conocer los beneficios en salud derivados de la actividad física y el efecto positivo que tiene este en

la motivación, sin embargo, al ser este estudio realizado directamente en estudiantes de la salud, dicho conocimiento se considera como una característica de la población testeada, más que una variable, siendo este mismo punto considerado en la elección de la muestra a analizar.

Referente a las barreras, se evidencian múltiples semejanzas entre el estudio de Othman¹⁴ con aquellas identificadas en el presente proceso investigativo referente a las temáticas de: falta de animosidad y motivación para ejercitar, límites de tiempo y deficientes instalaciones adecuadas. El estudio anteriormente mencionado identifica el dolor durante o después de ejercitar como una barrera, el cual no fue identificado como impedimento por parte de los entrevistados. Dentro de la totalidad de las barreras identificadas, las principales son los impedimentos externos, con una mayor prevalencia de barreras de espacio y tiempo. Mientras que, con énfasis en las barreras internas, la mayoría se relaciona con la autopercepción; situación consistente con el estudio de Sukys¹⁶.

El hallazgo de instalaciones universitarias dispuestas insuficientes para la cantidad total de

estudiantes, concuerda con la literatura^{15,17}, y actúa efectivamente como un limitante. Tal como se expresa en los resultados y en Diehl¹⁷, el estudiantado responde de forma positiva a la variedad de actividades ofrecidas por la institución educativa, no obstante, pierde su relevancia como facilitador al situarse condicionantes para estas actividades, como lo es el contar exclusivamente con selecciones deportivas para ciertas disciplinas, generando un estándar de habilidad que no todo estudiante se siente capacitado para cumplir. Junto con lo anterior, la inflexibilidad horaria de la jornada académica para la asistencia a talleres deportivos universitarios^{14,15}, limita el acceso de los estudiantes a las actividades. La investigación correspondiente al autor nombrado concuerda en la apreciación de una falta de intención para realizar actividad física basada en dificultades relacionadas con la autopercepción; como lo es la dificultad para iniciar la actividad, junto con otras barreras como: la alta carga académica, cansancio físico y mental asociado a la agenda universitaria, en conjunto al tiempo de estudio autónomo fuera de la institución, lo cual genera agotamiento en los estudiantes. En relación con las percepciones entregadas por los participantes, son acordes a las destacadas en el estudio de Diehl¹⁷ las cuales consisten en adaptar los horarios e incorporación de nuevos cursos deportivos para expandir y promover la actividad física dentro del establecimiento.

Durante el proceso investigativo, se pesquisó el ámbito económico como una motivación y como barrera según el contexto individual. En caso de los participantes con mayor estabilidad económica, se vio una mayor facilidad para acceder a deportes o diversas actividades físicas de la preferencia del participante. Por el contrario, en aquellos participantes con mayores dificultades económicas, el ámbito económico se comporta como barrera en puntos clave como el costo de clases particulares, como menciona EF, A2-6: *“Me interesaba pilates, pero las clases de pilates salen muy caras, entonces dije no.”*

CONCLUSIÓN

Mediante lo recopilado, se pudieron observar diversas motivaciones y barreras para el desarrollo de actividad física, lo que permitió responder la pregunta de investigación planteada y por consiguiente el cumplimiento del objetivo general y específicos, identificando de forma concreta e integral diversas motivaciones, tales como un mejor rendimiento académico, asociado a sensaciones de bienestar mental y emocional.

Por otro lado, se encuentran las barreras evidenciadas, tales como: desmotivación para realizar actividad física, límites de tiempo, deficientes instalaciones adecuadas y una alta carga académica. Sin embargo, tras lo que explicitan los entrevistados,

surgen nuevos impedimentos no identificados en las referencias bibliográficas analizadas, como el rol de cuidador.

Durante la realización del estudio se evidenció la baja representatividad del sexo masculino, relacionado con un menor porcentaje de hombres inscritos en la carrera de enfermería, como una limitación del estudio, por lo que los resultados obtenidos se centran mayoritariamente hacia el sexo femenino.

Finalizando, se pudo observar que existen múltiples motivaciones y barreras que promoverán o dificultarán el desarrollo de actividad física en estudiantes de enfermería, siendo esta una población que posee los conocimientos en cuento a los beneficios de realizar deportes o actividades, por lo que cada individuo deberá realizar un análisis integral propio y generar hábitos que busquen promover la actividad física, con la finalidad de desarrollar una práctica del cuidar a otro, encontrándose presente en primera instancia el autocuidado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. 2020 [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med [Internet]. 2020 [citado el 27 de junio de 2023];54(24):1451–62. Disponible en: <https://bjsm.bmj.com/content/54/24/1451>
3. Real Academia Española. Motivación [Internet]. Diccionario de la Real Academia Española. 2022 [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/motivaci%C3%B3n?m=form>
4. Real Academia Española. Barrera [Internet]. Diccionario de la Real Academia Española. 2022 [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://dle.rae.es/barrera?m=form>
5. Moreno-Bayona JA. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. Rev Cub Salud Publica [Internet]. 2018 [citado el 27 de junio de 2023];44(3). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000300009&lng=es&tlng=es
6. L Prado Solar, M González Reguera, N Paz Gómez. La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Modelos y teorías en enfermería [Internet]. 2014 [citado el 27 de junio de 2023];9:540–78. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v36n6/rme040614.pdf>
7. Díaz-Martínez X, Petermann F, Leiva AM, Garrido-Méndez A, Salas-Bravo C, Martínez MA, et al. Asociación de la inactividad física con la obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico en la población chilena. Rev Med Chil [Internet]. 2018;146(5):585–95. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000500585>

8. Aburto MJ, Romero D, Rezende LFM, Sanchez ZM, Bolados CC, Guzmán-Habinger J, et al. Prevalence and co-occurrence of lifestyle risk factors for non-communicable diseases according to sociodemographic characteristics among adults Chilean residents. *Sci Rep* [Internet]. 2021 [citado el 27 de junio de 2023];11(1):21702. Disponible en: <https://www.nature.com/articles/s41598-021-01167-9>
9. Ministerio de Salud, Chile. Encuesta Nacional de Salud 2016-2017. Primeros resultados [Internet]. Chile: MINSAL. 2017 [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf
10. Guthold R, Stevens GA, Riley LM, Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *Lancet Glob Health* [Internet]. 2018;6(10):e1077–86. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](http://dx.doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
11. Mayo X, Liguori G, Iglesias-Soler E, Copeland RJ, Clavel San Emeterio I, Lowe A, et al. The active living gender's gap challenge: 2013-2017 Eurobarometers physical inactivity data show constant higher prevalence in women with no progress towards global reduction goals. *BMC Public Health* [Internet]. 2019;19(1):1677. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12889-019-8039-8>
12. Acuña M, Zamorano C, Sanhueza M, Torres R, Toro L, Valencia M, et al. Terapia Estrogénica y Prevención Cardiovascular Primaria. *Rev Chil Obstet Ginecol* [Internet]. 2019;84(6):514–24. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0717-75262019000600514>
13. Torralba F. Sal terrae: Revista de teología pastoral [Internet]. Wordpress.com. 2005 [citado el 27 de junio de 2023]. Disponible en: <https://sanjuandediostf.files.wordpress.com/2018/11/sencia-del-cuidar-siete-tesis-f-torralba.pdf>
14. Othman MS, Mat Ludin AF, Chen LL, Hossain H, Abdul Halim II, Sameeha MJ, et al. Motivations, barriers and exercise preferences among female undergraduates: A need assessment analysis. *PLoS One* [Internet]. 2022;17(2):e0264158. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0264158>
15. Hilger-Kolb J, Loerbroks A, Diehl K. 'When I have time pressure, sport is the first thing that is cancelled': A mixed-methods study on barriers to physical activity among university students in Germany. *J Sports Sci*. 2020 Nov;38(21):2479-2488. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1792159>
16. Sukys S, Cesnaitiene VJ, Emeljanovas A, Mieziene B, Valantine I, Ossowski ZM. Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating Effect of Health Education. *Percept Mot Skills*. 2019 Dec;126(6):1084-1100. Disponible en: <https://doi.org/10.1177/0031512519869089>
17. Diehl K, Fuchs AK, Rathmann K, Hilger-Kolb J. Students' motivation for sport activity and participation in university sports: A mixed-methods study. *Biomed Res Int* [Internet]. 2018;2018:9524861. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1155/2018/9524861>