

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

**POR: BONNASSIOLLE ALEGRÍA, CATALINA  
CARMONA CELEDÓN, EMILIA  
MONTENARES JARA, ANNABELLA  
VALDEBENITO BRAVO, CATALINA  
VALDÉS CONTRERAS, ISIDORA**

Tesis presentada a la Facultad de Medicina Clínica Alemana Universidad del Desarrollo para  
optar al título profesional de Enfermería

**PROFESORA GUÍA: YULY ADAMS CACES**

Julio 2023  
SANTIAGO

# Índice

Índice.....	1
Resumen.....	3
Introducción.....	3
Marco teórico .....	5
Pregunta de investigación.....	9
Objetivos .....	10
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos.....	10
Metodología .....	10
Aspectos éticos .....	16
Análisis de resultados .....	18
Motivaciones para la realización de actividad física.....	18
Relacionado a la autopercepción.....	18
Influencias externas .....	19
Relacionado a la salud.....	20
Asociado a facilitadores de espacio y tiempo .....	21
Asociado a facilidades económicas .....	21
Barreras para la realización de actividad física .....	22
De la vida social.....	22
Relacionado a la autopercepción.....	22
Influencias externas .....	24
Barreras económicas .....	25
Asociado a las limitaciones de tiempo y espacio.....	25
Disposición al cambio.....	28

Discusión.....	28
Conclusión .....	31
Referencias bibliográficas .....	33
Anexos .....	36
• Anexo 1: Instrumento de recolección de datos – Entrevista semiestructurada....	36
• Anexo 2: Consentimiento informado .....	37
• Anexo 3: Autoevaluación.....	41

## Resumen

Actualmente, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud aproximadamente un 27,5% de la población mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina comportamiento sedentario (OMS, 2020), siendo un factor de riesgo modificable, el cual aumenta la prevalencia de una serie de situaciones condicionantes, por ejemplo, ansiedad, estrés, depresión y enfermedades, principalmente de origen cardiovascular.

La presente investigación con enfoque cualitativo interpretativo posee la finalidad de 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, con la finalidad de poder definir qué cambios están dispuestos a realizar para la inserción o mantención de dicho hábito. Se hizo uso del estudio de casos, con el objetivo de generar una comprensión de un fenómeno social, como lo es la conducta sedentaria.

Con la finalidad de recolectar información atinente a la temática planteada, se implementó el método conversacional de entrevista semiestructurada donde las preguntas realizadas se encuentran enfocadas en las motivaciones y barreras que posee la muestra seleccionada para el desarrollo o no, de actividad física.

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 a otro.

**Palabras claves:** *sedentary behavior, nursing students, physical activity, motivation, exercise.*

## Introducción

Actualmente, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud aproximadamente un 27,5% de la población mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina

comportamiento sedentario (OMS, 2020), siendo un factor de riesgo modificable, el cual aumenta la prevalencia de una serie de situaciones condicionantes, por ejemplo, ansiedad, estrés, depresión y enfermedades, principalmente de origen cardiovascular.

De esta forma la implicancia de una baja actividad física en la población hace que la temática detallada sea de gran relevancia. Es decir, la inserción del hábito en la población mundial es fundamental, lo cual se visualiza en una de las recomendaciones indicadas por la Organización Mundial de la Salud:

“La actividad física es buena para el corazón, el cuerpo y la mente. Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, la actividad física puede reducir los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general”. (OMS, 2020)

Es por esta razón que la temática de la investigación se centró en la conducta sedentaria, cuestionando qué motiva y qué impide que estudiantes de enfermería de una universidad privada practiquen regularmente actividad física. Además, se hizo énfasis en los factores que pueden ser o no modificables, dicho de otra manera, en aquellos que promueven o limitan el desarrollo de la actividad física, indagando de la misma forma en factores físicos, psicológicos, sociodemográficos, lo que generó un análisis en las motivaciones que posee el grupo seleccionado para el establecimiento del hábito.

Según se establece, la definición de motivación hace referencia a “Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona” (RAE, 2022). Por otro lado, cuando se hace referencia a hábito, esto corresponde a “Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originados por tendencias instintivas” (RAE, 2022).

Entonces, se estudiaron las motivaciones y barreras que presentan estudiantes de enfermería de la Universidad del Desarrollo, para la inserción del hábito de actividad física periódica. Es importante destacar que se realizó en un grupo que posee conocimiento sobre los riesgos asociados a la falta de actividad física.

Ahora bien, es importante destacar que se evaluó si efectivamente logran la motivación para incorporar el ejercicio dentro de su rutina, permitiendo de esta forma valorar una faceta del autocuidado, en una población que se encargará del fomento de este mismo en su actividad laboral, siguiendo la *teoría del déficit del autocuidado en la enfermería* planteada por Dorothea Orem (Berbiglia & Banfield, 2018).

Por lo tanto, en los siguientes párrafos, se profundiza la pregunta de investigación, la cual reúne a un grupo particular de sujetos, además de contar con un lugar y tiempo específicos.

Posterior a la justificación del estudio, se encuentra el objetivo general, del cual se desglosan los objetivos específicos, los cuales guiaron el desarrollo del estudio, para finalmente revelar las referencias bibliográficas, es importante mencionar que éstas fueron extraídas de búsquedas y análisis de literatura, con el fin de proporcionar información actualizada y verídica.

## **Marco teórico**

Se pretende describir los diversos factores sociodemográficos y académicos que afectan a la motivación para la realización de actividad física en los estudiantes de enfermería en la Universidad de Desarrollo, así como también evidenciar y describir si el conocimiento sobre conductas sedentarias que poseen los estudiantes de enfermería logra que integren hábitos que prevengan estas conductas y que estimulen su autocuidado.

La conducta sedentaria tiene una estricta relación con el ámbito nacional, ya que es un factor muy relevante para evaluar el riesgo que genera y su efecto en la vida de los habitantes; como también en el grupo etario seleccionado.

Dicha temática, es un factor de riesgo común de la mayoría de enfermedades cardiovasculares, tales como: obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial, síndrome metabólico, enfermedades cardiovasculares, cáncer y mortalidad (Díaz-Martínez, et al., 2018), las cuales tienen una importante prevalencia en Chile, lo que vuelve esencial el estudio de conductas sedentarias tanto en el ámbito nacional como en la muestra seleccionada, dado que se encuentran en una etapa del ciclo vital en que se

facilita el formar nuevos hábitos en salud y corresponden a una población que posee el conocimiento de los riesgos mencionados, por esta razón tienen el potencial de tomar medidas preventivas de forma autónoma, lo que se podrá identificar con esta investigación.

Según la OMS el comportamiento sedentario está definido como “cualquier comportamiento en estado de vigilia caracterizado por un gasto energético de  $\leq 1,5$  MET, sea en posición sentada, reclinada o acostada.” Complementando esta definición se encuentra la utilizada por Moreno-Bayona (2018): “La persona que no realiza al menos 30 min de ejercicio en la mayoría de los días de la semana o aquella que no gasta más de 600 equivalentes metabólicos METs/min semanales.”

Basado en estas definiciones, se destaca un preocupante nivel de conductas sedentarias en Chile, según la Encuesta Nacional de Salud 2016 - 2017, el porcentaje actual corresponde a un 86,7%, notándose una disminución de tan solo un 5,8% respecto a años anteriores. Además, es importante destacar que entre los 20 - 29 años, este porcentaje es muy alto, correspondiente a un 81,2%, representando este grupo etario a la gran mayoría de estudiantes universitarios.

Es importante destacar que la conducta sedentaria es un factor de riesgo para diversas enfermedades crónicas y que la primera pesquisa es realizada por los enfermeros/as en la atención primaria de salud, pudiendo identificar hábitos alimenticios, actividad física, antecedentes de enfermedades crónicas, entre otros; lo cual permite analizar la población de riesgo, que en este caso son estudiantes universitarios, y actuar desde la atención primaria en salud. A su vez, el profesional de enfermería debe tener en cuenta, como menciona Torralba (2005) que:

“La práctica del cuidar exige el autocuidado, solo es posible cuidar correctamente del otro si el agente que cuida se siente debidamente cuidado (...) muy frecuentemente perdemos la vista que el cuidador también es un sujeto humano y que, en cuanto tal, es vulnerable y debe protegerse y cuidar de sí mismo para poder desarrollar correctamente su labor en la sociedad”.

Es importante indagar en cómo diversos factores pueden sentar una base para el desarrollo de conductas sedentarias, tales como: altas cargas académicas, horarios extensos, largos tiempos de traslado y diversas condiciones físicas.

Lo anteriormente mencionado se puede complementar con un estudio desarrollado por equipos de la OMS, en donde se analizaron encuestas poblacionales de 168 países, sumando a un total de 1.9 millones de personas participantes, concluyendo que:

“El hecho que la actividad varía enormemente entre países, incluso entre regiones, sugiere que los factores que influyen a la inactividad se encuentran mayormente a nivel nacional, subnacional o comunitario; que es donde las políticas son necesarias para aumentar la actividad física” (Guthold, et al., 2018).

Es por esto que dentro del marco internacional podemos determinar que la actividad física en los países europeos ha ido en aumento desde el año 2013-2017 en la población adulto joven con un mayor índice en mujeres (Mayo, et al., 2019). También se evidencia que hay un alto nivel de insuficiente actividad física (>40%) en mujeres en el 2016 en América latina y el Caribe, Sudeste asiático y países occidentales de altos ingresos (Guthold, et al., 2018).

El estudio realizado por Guthold, et al. (2018) revela que en 2016 un 39,1% de la población de Latinoamérica y el Caribe realiza actividad física insuficiente; lo que se presenta en un 34,3% en hombres de esta región y en un 43,7% de las mujeres.

A lo largo de los años se ha mantenido consistente la realidad de que las mujeres presentan menores índices de actividad física que los hombres, teniendo las mujeres una prevalencia de inactividad física del 31,5% en 2001 y de 31,7% en 2016, mientras que los hombres presentaban una prevalencia de 25,5% en 2001 y de 23,4% en 2016; lo que además revela que mientras los hombres han aumentado su actividad física, las mujeres la han disminuido.

Específicamente en Chile, según la Encuesta Nacional de Salud (ENS) de 2016-2017, un 86,7% de la población es sedentaria, porcentaje que se asocia a un importante factor de riesgo para el desarrollo de patologías cardiovasculares y otras enfermedades no

transmisibles como obesidad, diabetes e hipertensión (Díaz-Martínez, et al., 2018), a lo que además se le agregan otros factores de riesgo con importante prevalencia en el país, tales como: “sobrepeso/obesidad (75,6%), consumo de alcohol (74,8%), bajo consumo de frutas y verduras (51,7%), inactividad física (36,3%) y consumo de tabaco (27,9%)” (Aburto, et al., 2021); sin embargo, a pesar de la alta representatividad de estos en el escenario nacional, la conducta sedentaria sigue siendo la más prevalente a nivel país, lo cual requiere principal atención dado que se asocia con deficientes resultados en índices salud.

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 en la carrera de enfermería destaca una importante presencia femenina por sobre la masculina.

Según el estudio de Díaz-Martínez, et al., (2018),

“Ser físicamente inactivo se asocia a una salud cardiometabólica deteriorada, expresada en una mayor probabilidad de desarrollar obesidad, DMT2 e HTA tanto en hombres como en mujeres, mientras que solo se asocia a una mayor probabilidad de desarrollar obesidad central o síndrome metabólico en varones”.

El estudio también sugiere que esta diferencia entre hombres y mujeres podría deberse a los niveles de estrógenos que presentan las mujeres antes de la menopausia, dado su efecto cardioprotector. Según presenta Acuña, et al. (2019), se demostró en el corazón que “la activación de GPR30 (receptor estrogénico acoplado a proteína G) redujo tanto el tamaño del IAM, como la lesión por isquemia/reperfusión y preservó mejor la función cardíaca post isquemia, sugiriendo un papel cardioprotector.”

Se puede evidenciar que a lo largo de la búsqueda desarrollada no se han generado grandes estudios que evalúen de forma específica la motivación y barreras para la realización de actividad física en estudiantes pertenecientes al área de enfermería, un área dedicada al cuidado y bienestar de la población, motivo por el cual esta investigación busca indagar dichas aristas.

Estudios realizados en estudiantes universitarios de diversas carreras en otros países sobre la motivación y barreras para realizar actividad física revelan temáticas en común, siendo las principales barreras aquellas relacionadas a baja disponibilidad de tiempo por las responsabilidades académicas y falta de motivación (Othman, et al., 2022; Hilger-Kolb, et al., 2020), y los principales motivantes eran la mantención de la imagen corporal y buena salud (Othman, et al., 2022; Diehl, et al., 2018).

Por lo que la presente investigación busca llenar el vacío existente en relación con la escasez de información sobre las motivaciones para la realización de actividad física y factores que dificulten el desarrollo de actividad física en estudiantes de enfermería de Chile, indagando en las razones variables y sociodemográficas.

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 describe y explica en qué consiste cuidar de un otro, como se realiza, que es importante considerar a la hora de cuidar a otra persona; y lo más importante para este estudio, el autocuidado o la sexta tesis, Torralba hace un énfasis en el cuidador mencionando “muy frecuentemente perdemos de vista que el cuidador también es un sujeto humano y que, en cuanto tal, es vulnerable y debe protegerse y cuidar de sí mismo para poder desarrollar correctamente su labor en la sociedad”, esto a su vez enfocado 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 hacerle frente en su vida diaria. Para así poder realizar la labor de enfermería como corresponde a la hora de cuidar al otro de manera eficiente y consciente con su entorno y consigo mismo.

## **Pregunta de investigación**

¿Cuáles son las motivaciones y las barreras de los estudiantes de enfermería en la Universidad del Desarrollo para realizar actividad física, en el año 2023?

## **Objetivos**

### *Objetivo general*

Indagar en las motivaciones y barreras para realizar actividad física en los estudiantes de enfermería pertenecientes a la Universidad del Desarrollo en el año 2023.

### *Objetivos específicos*

1. Identificar las motivaciones a realizar actividad física que poseen los estudiantes de enfermería de la Universidad del Desarrollo en el año 2023.
2. Describir las barreras mencionadas por los estudiantes de enfermería, pertenecientes a la Universidad del Desarrollo en el año 2023.
3. Indagar qué cambios están dispuestos a realizar los estudiantes para mejorar su motivación y disminuir las barreras que se enfrentan para la realización de actividad física.

## **Metodología**

El presente estudio posee un enfoque cualitativo descriptivo, dado que el interés central consistió en realizar una búsqueda que describa qué existe, cómo varía en diferentes circunstancias y cuáles son las causas subyacentes del fenómeno analizado, el cual corresponde al nivel de conducta sedentaria en la muestra estipulada correspondiente a ciertos estudiantes de enfermería de primer a cuarto año de la Universidad del Desarrollo. Por lo que, en base a lo nombrado con anterioridad, dicha investigación se enfocó en el significado de las acciones humanas y en el desarrollo social que estas poseen.

Por otra parte, el diseño utilizado es el estudio de casos, el cual tiene como finalidad la comprensión en profundidad de un fenómeno social visto como caso. De esta manera se pudo abordar intensivamente a un grupo de estudiantes de una universidad privada en cumplimiento con los criterios de inclusión y exclusión, logrando describir las motivaciones y barreras que estos manifestaron para la realización de actividad física. La elección de este diseño se fundamentó en su utilidad para analizar la información en profundidad, para posteriormente describirla en base a realidades y conocimientos múltiples.

Respecto al universo del estudio, este correspondió a los y las estudiantes pertenecientes a la carrera de enfermería en la Universidad del Desarrollo. En lo mencionado, 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, además, corresponde a una población que posee la capacidad y las herramientas informativas para poder modificar sus hábitos, con la finalidad de un futuro saludable y un cuidado integral al otro.

Asimismo, es importante destacar que la muestra se basó en criterios de representatividad de discurso, por lo que se propuso un número reducido de personas. Fue de suma importancia tener en consideración que la muestra debió recabar información suficiente hasta alcanzar la saturación, es decir, tuvo que representar las diversas miradas y realidades existentes, permitiendo responder a las interrogantes de los objetivos del estudio.

Por su parte, el tipo de muestreo fue teórico, dado que la selección de casos se realizó en base a diversos estudiantes que cursaban, desde primero a cuarto año, la carrera de enfermería en la Universidad del Desarrollo.

Dentro de los criterios de inclusión implementados para el desarrollo de la investigación, se establecieron: estudiantes de la carrera de enfermería en la Universidad del Desarrollo, en el año 2023, sede Santiago y estudiantes con carga académica completa según malla. Estos fueron seleccionados, dado que el estudio se dirigió a descubrir las realidades de la mayoría de los estudiantes que se encontraban cursando la carrera, relacionando la carga académica con la realización o no de actividad física, por lo que, de no contar con carga completa, se perdía una limitante clave a considerar dentro de la población en estudio.

Continuando con los criterios de exclusión, estos correspondieron a: estudiantes con contraindicaciones médicas para realizar ejercicio físico, menores de 18 años, mayores de 29 años y estudiantes que hayan estado cursando su internado académico. Lo anterior, dado que se deseaba pesquisar motivos no médicos para la realización o no de

actividad física, dentro de un grupo etario que sea representativo, con características similares referentes a edad y carga académica.

Ahora bien, para poder generar un reclutamiento y selección de participantes atingentes a la temática a estudiar y considerando los criterios de selección muestral, se realizó en primera instancia la entrega de flyer informativos por vías digitales y presenciales, los cuales proporcionaron el contenido, temática y los objetivos de la presente investigación, motivando a los observadores a ser partícipes. Una vez captado un grupo de personas, que de manera voluntaria desearon participar del estudio, se aplicó la técnica de bola de nieve, también denominada “Snowball Sampling”, con la finalidad de generar una reacción en cadena, en donde se incentivó a las personas entrevistadas en primera ocasión, a que divulguen a estudiantes que identifiquen como buenos informantes, a participar de dicha entrevista y aportar en la investigación.

El método de captación de participantes nombrado se eligió dado que se poseían amplias herramientas tecnológicas que facilitan la comunicación entre pares, lo que favoreció la captación de participantes.

La técnica de investigación implementada para el desarrollo del estudio correspondió al método conversacional entrevista semiestructurada, el cual consiste en un guion o conjunto de preguntas previamente desarrolladas por los investigadores de uso flexible, el cual requirió la preparación de una pauta atingente a los objetivos y a aquello en que se deseaba indagar. Dichas preguntas aplicadas se enfocan en las motivaciones y barreras que posee la muestra seleccionada para el desarrollo o no, de actividad física.

Se seleccionó la presente técnica, dado que este mecanismo proporciona la obtención de información en modalidad abierta, posibilitando la existencia de flexibilidad entre el entrevistador y entrevistado, permitiendo repreguntar, reformular la pregunta, ofrecer interpretaciones, cuestionar, pedir aclaraciones, entre otros, sin perder las directrices de la investigación.

Este estudio buscó explorar y profundizar tanto en las motivaciones, como en las barreras existentes en los estudiantes de enfermería de la Universidad del Desarrollo en el año 2023, basado en el planteamiento que el problema base en la falta de actividad física de

las futuras generaciones de estudiantes de enfermería se debe a la alta carga académica, así como también a los diversos factores sociodemográficos y las barreras a las que se ven enfrentados los participantes. También se pretendió estudiar a los estudiantes que logran encontrar un equilibrio dentro de las variables mencionadas anteriormente y cuáles son sus motivaciones para poder llevar a cabo su actividad física.

Por lo tanto, la presente investigación se enfocó en evidenciar y exponer las barreras predominantes en la población seleccionada, entendiendo esto como “Valla, compuerta, madero, cadena u otro obstáculo semejante con que se cierra un paso.” (RAE, 2022), es decir, algo que le impide que la persona realizar una acción, etc. Junto con lo anterior, se indagó en las motivaciones de los participantes a la hora de generar o mantener un hábito de actividad física.

Lo nombrado se investigó a través de una entrevista semi estructurada, lo que permitió que los participantes logren comunicar lo suficiente para obtener la información necesaria entorno a los objetivos investigativos, explorando barreras o motivaciones presentes en el ámbito académico o en su vida cotidiana, incluyendo dentro de la última categoría los factores sociodemográficos, antecedentes de salud mental, alta carga académica, hábitos que rondan en la conducta sedentaria, etc.

La pauta consistió de 11 preguntas elaboradas por los investigadores del presente estudio, teniendo cada entrevista una duración máxima de 45 minutos. La primera pregunta se enfocó en conocer si los participantes realizan actividad física y con qué frecuencia, por su parte, las preguntas 2 a la 7 estaban orientadas a las motivaciones y barreras de los participantes entorno a la actividad física, planteadas desde el ámbito personal y académico; y, por último, las preguntas 9 a 11 se centraron en qué cambios podrían facilitar el desarrollo del hábito de actividad física que desean y la posibilidad de poder realizarlos.

Lo mencionado en el párrafo anterior, tiene como sustento primordial la confianza y seguridad de los participantes, donde no se revelará el nombre, ni se solicitará información personal fuera de los ámbitos investigativos. El participante pudo decidir si

quería o no participar de la entrevista sin daño alguno, así como también contaba con la opción de abandonar el proceso en cualquier punto de su desarrollo sin repercusiones.

Al inicio de la entrevista se identificó tanto el entrevistador como el entrevistado, luego se presentó el consentimiento informado, respondiendo cualquier duda presentada por el participante. Una vez que firmado y aceptada su inclusión en el estudio se dio inicio a la entrevista, las cuales fueron guiadas por las preguntas expuestas en la pauta, realizando aclaraciones o reformulando estas cuando el entrevistado así lo requirió, y generando otras preguntas que permitieron indagar y profundizar en aquellas temáticas que resultaron relevantes para este estudio, bajo la guía de la pregunta y los objetivos de investigación.

Antes de finalizar la entrevista, el entrevistador se cercioró de haber extraído toda la información posible que logre satisfacer los objetivos de esta investigación y que el participante no haya presentado dudas al finalizar el proceso.

Se desarrolló un análisis narrativo del contenido, buscando la respuesta a la pregunta de investigación en aquello que fue manifestado expresamente por los participantes. Para realizar este análisis se grabaron las entrevistas con el debido consentimiento informado firmado presencialmente por los entrevistados, posteriormente se ejecutó la transcripción de las grabaciones, enviando a cada participante la transcripción de su entrevista donde pudieron validar su contenido y detectar cualquier punto que no logre expresar correctamente su discurso o que hayan deseado retractar de la investigación. Las transcripciones se realizaron con el objetivo de poder hacer una lectura crítica de estas, donde se buscó en su contenido diversos temas que posteriormente se interrelacionaron y clasificaron en categorías y subcategorías según correspondía, para tener una visión más simplificada y completa de cuáles son las motivaciones y barreras para la realización de actividad física que estudiantes de la carrera de enfermería pudieron identificar dentro de sus vidas, y qué acciones mencionaron creer necesarias para poder impulsar las motivaciones y disminuir las barreras. Es importante considerar que, para desarrollar las últimas etapas, primero se debió completar el proceso de entrevistas, cuya cantidad se determinó de acuerdo a cuántas fueron necesarias para alcanzar la saturación de información.

En la etapa de lectura de las transcripciones, se utilizaron distintos colores para codificar aquello que fue identificado como una motivación, como una barrera o cómo una acción que el estudiante estaría dispuesto a tomar. Además, se crearon códigos utilizados para rápidamente distinguir y destacar temas que se manifestaron dentro de los puntos de interés de esta investigación, de esta forma se pudieron organizar los resultados para la subsecuente categorización de estos, y finalmente se alcanzó la etapa de la interpretación de todo lo que se pudo rescatar de las entrevistas, donde se pudo develar necesidades de esta población en lo que respecta a la motivación y los impedimentos para la realización de actividad física de forma más óptima y eficiente, junto con aquellos puntos en que se puede incitar a los estudiantes para que puedan realizar los cambios que desean con el fin de alcanzar un nivel de actividad física deseado, logrando de tal manera el facilitar y fomentar la formación de hábitos de ejercicio que puedan ser duraderos, logrando una reducción de los posibles niveles de conductas sedentarias de este grupo, los cuales se encuentran en un rango etario que posee mayor facilidad para modificación de hábitos saludables y de autocuidado, importante para la práctica del cuidar.

Para desarrollo el proyecto se utilizaron los siguientes criterios de rigurosidad:

1. *Adecuación teórico-metodológica:* Dado que la coherencia metodológica del estudio consiste en la correspondencia adecuada del problema a investigar y la teoría que se utiliza para comprender dicho problema. Este criterio se ve aplicado en el marco teórico de la presente investigación, dado que gracias a él se logró plantear una pregunta de investigación atingente al caso, con respaldo teórico suficiente.
2. *Relevancia:* Corresponde a la relación entre la justificación de la investigación y los resultados de la misma, es decir, se valora desde el logro de los objetivos planteados en el proyecto. Es por esta razón, que es imprescindible contar con este criterio de rigurosidad, dado que al realizar la investigación se esperaba que esta logre el objetivo general y los objetivos específicos de investigación y, por consiguiente, que sea de gran relevancia para los futuros profesionales del área de salud, principalmente de enfermería.

3. *Credibilidad*: Tiene relación con el grado en que los resultados reflejan el fenómeno estudiado. Es decir, se refiere al valor “verdad” de los resultados desde el consenso de los actores involucrados en la investigación. Ahora bien, este debe ser considerado para lograr el criterio de relevancia anteriormente mencionado y con el fin de asegurar que exista credibilidad, se utilizará el mecanismo de triangulación mediante la revisión entre pares, en donde se le pedirá a un experto en la temática que realice una “auditoría” de los resultados a los que se llegó en la investigación.

Tras un análisis integral de las posibles limitaciones que se podrían presentar a lo largo del desarrollo de la investigación, se pensó en primera instancia la baja participación e inasistencia a la entrevista agendada, lo anterior, dado que cada participante pudo presentar alguna adversidad que imposibilite su asistencia y, junto con lo anterior, la colaboración en el presente estudio es de carácter voluntario, por lo que cada participante contaba con la opción de decidir desistir en la contribución en cualquier circunstancia.

Además, en conjunto a lo que se nombró anteriormente, otra limitación que se pudo presentar alude a la baja presencia del género masculino dentro de la muestra, esto debido a que en la carrera de enfermería se ve una mayor representatividad de personas de género femenino, sumando la posibilidad de que los limitados participantes masculinos puedan presentar algún criterio de exclusión, lo cual los dejaría fuera del proceso investigativo.

### **Aspectos éticos**

Es importante mencionar que se envió el presente documento al comité de ética del establecimiento pertinente, por lo cual se adjunta código correspondiente a PG\_60-2022.

El consentimiento informado que se entregó a los participantes se encuentra en el anexo 2 del presente documento.

*Criterios éticos de Ezequiel*

1. Valor social	Este estudio aporta información relevante para la salud pública, abordando un vacío en el conocimiento sobre las motivaciones y barreras en estudiantes de enfermería para la realización de actividad física, la importancia de esto examinado en el marco teórico.
2. Validez científica	La metodología aplicada logra responder la pregunta de investigación y cumplir con los objetivos propuestos de la investigación.
3. Selección de participantes	La estrategia de reclutamiento y selección de participantes permitió que toda persona que cumpla los criterios de inclusión pueda participar voluntariamente del estudio, con la única excepción de aquellos que cumplieran con algún criterio de exclusión. Tanto la estrategia como los criterios de inclusión y exclusión se encuentran mencionados en la metodología.
4. Proposición favorable de riesgo - beneficio	Del estudio, los participantes pudieron obtener beneficios sin una mayor contraparte de riesgo, contando además con la opción de retirarse del estudio en cualquier momento y retractar su consentimiento.
5. Evaluación independiente	No hay conflicto de interés en el estudio y este fue presentado ante un comité de ética, dando su aprobación.
6. Consentimiento informado	Previo a la aplicación de la entrevista semiestructurada se hizo entrega de un consentimiento informado a los participantes donde explicitó el carácter voluntario y confidencial de las respuestas entregadas y los beneficios del estudio.
7. Respeto a sujetos inscritos	Todo participante tuvo la opción de retractar su consentimiento en cualquier momento durante la investigación y fue informado de cualquier novedad que modifique las condiciones aceptadas

	en el consentimiento informado, por ejemplo, nuevos riesgos. Todo participante tiene además acceso a los resultados obtenidos una vez finalizado el estudio.
--	--

## **Análisis de resultados**

En cuanto a la muestra, se realizaron diez entrevistas a distintos estudiantes pertenecientes a la carrera de enfermería; 9 de sexo femenino y 1 de sexo masculino, encontrándose un promedio de edad correspondiente a 20 años. Seguido del proceso de obtención de datos de las entrevistas realizadas a los participantes, se realizó un análisis integral de estos, los cuales se presentan a continuación.

### **Motivaciones para la realización de actividad física**

#### ***Relacionado a la autopercepción***

En relación a las motivaciones para la realización de actividad física, con énfasis en lo que respecta a la autopercepción, los participantes realizaron referencias a sensaciones de bienestar al referir de forma verbal; “siento que me ha subido el ánimo hacer deporte” EF A1-9; “me ayudaba igual a relajarme, entonces como que igual era una forma de mantenerme más distraído y no tan estresado” EM, A1-10.

Otras de las motivaciones identificadas se relacionaron con la autopercepción de rendimiento en lo académico, EF A3 – 5 menciona: “Si no hago deporte, no rindo académicamente”. Otros puntos identificados son el uso de la actividad física para “botar energía que tengo acumulada” EF, A2-11, como estrategia para liberar energía del cuerpo, lo que EF, A3-5 refirió que le ayuda, siendo que ella se autodefine como una persona hiperactiva.

Las áreas descritas anteriormente comparten la característica de centrarse en el ámbito del bienestar mental y emocional de los entrevistados.

### ***Influencias externas***

Varios de los participantes mencionaron ser motivados por terceros para realizar actividad física: “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” comenta EF, A2-11 respecto a las caminatas de una hora que realiza al sacar a pasear a su mascota; “mis papás me dicen cómo - y cuando voy a los doctores me dicen cómo tenés que hacer educación - alguna actividad física en verdad.” EF, A2-6.

Continuando con el área correspondiente a las influencias externas identificadas, se encontró la idea de responder mejor a rutinas impuestas en lugar de depender de la autodisciplina, “si tuviese un horario, por ejemplo, no sé, a tal hora tengo una clase de, no sé, entrenamiento físico ponéle, eh, y tengo que cumplir con ese horario, lo voy a hacer, porque me gusta, como, cumplir con las cosas.” EF, A2-6.

Posterior a la pandemia y por consiguiente el retorno a las actividades, los estudiantes mencionaron que: “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. Dando a entender que la movilización a espacios físicos diferentes del hogar, les permitió generar una organización más eficiente a sus responsabilidades.

Los hábitos familiares adaptados por condiciones del ambiente también se vieron como facilitadores para favorecer la movilización, como caminando en lugar de la utilización de vehículo, tal y como mencionó EF, A2-6 “Aparte estoy acostumbrada, porque, cuando vivía allá, mi mamá no sabe manejar, y mi papá estaba acá, entonces, todas las cosas que hacíamos las hacíamos caminando hasta el colectivo y las distancias son más largas, entonces estoy acostumbrada, cómo, a caminar que a hacer como otras cómo, no sé, tomar micro o ir en auto.”

Otra de las influencias identificadas en las motivaciones para la realización de actividades físicas, es la accesibilidad a rutinas de ejercicio a través de dispositivos móviles y diferentes aplicaciones: “Yo tengo una aplicación “Nike Training”, ahí guardadita (ríe),

pero si, de repente esa, y te arma rutinas de lo que querai. Si quieres hacer fuerza, si quieres hacer brazo, pierna.” EF, A2-11.

EF, A2-11 mencionó que en su etapa escolar participó de distintos deportes, siendo ella quien buscó las instancias para poder practicarlos. Al preguntarle sobre qué fue aquello que motivó la búsqueda, respondió lo siguiente, “fue después de, creo, unos juegos olímpicos que quería hacer gimnasia [...] Y volley fue porque un día saliendo vi las canchas, fui a ver de pura sapa y, me quedé mirando y me gustó”.

### ***Relacionado a la salud***

Dado los beneficios que posee la actividad física sobre la salud, temas relacionados con lo destacado fueron mencionados por los participantes, siendo uno de estos el tener una predisposición genética:

“Por dramas familiar que tengo alta probabilidad a tener diabetes o resistencia a la 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” EF A1-10.

Se mencionó además de la higiene de sueño, “el sueño, me afectaba mucho, si dormía bien, tenía muchas ganas de hacer deporte” EF, A1-9, y referencias a la imagen corporal junto con la salud física, “Para motivación [...] verme bien y también este año que recién empecé a sumar con el tema de estar sano” EF A3 – 8.

Los conocimientos en salud de los estudiantes también han influido en su relación con la actividad física, mencionando que “tener el conocimiento de cómo funcionan las enfermedades, que es probable que me enferme o quizá no, pero me ha ayudado a informarme. Y como, así como a descartar cosas que no quiero hacer y bueno mejorar” EF A3 – 8; asimismo, reconocieron el efecto que tiene la actividad física en el estrés, “[la actividad física] me sacaría, como, del estrés y me distraería un poco de, como, todo lo que está pasando alrededor.” EF, A2 – 6.

### ***Asociado a facilitadores de espacio y tiempo***

A lo largo del desarrollo de las entrevistas, se hizo alusión a aspectos asociados a la facilidad que puede aportar el espacio y/o el tiempo para la realización de actividad física. Se logró pesquisar que varios estudiantes nombraron instalaciones propias de la Universidad del Desarrollo en conjunto a otros, “la U igual me da muchas oportunidades, como que igual puedo, como que si uno igual quiere jugar padel 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 quieres” EM, A1-10; “yo realizo actividad física en Católica y yo sé que puedo llegar a católica, ponte tú si yo quiero correr, yo voy a ir a la católica, me voy a meter dentro del estadio a correr dentro del estadio” EF A3 - 5.

Además, EF, A3-8 destacó los beneficios de contar con un espacio equipado para la realización de actividad física, junto con tener la capacidad de organización por parte del individuo para posibilitar en su vida un tiempo para ejercitarse; ella comenta “me gusta venir al gimnasio porque está todo, a mí me gusta así, entonces hago eso. Igual planifico desde antes la idea del gimnasio”, EF, A4-2 añadió a este punto refiriéndose a lo positivo de tener flexibilidad en los horarios que se establece para realizar actividad física “el tema del gimnasio es algo que uno va a sus tiempos... y se demora lo que uno quiere... y si tengo prueba al día siguiente iré menos tiempo y al otro día haré más...entonces uno se puede organizar”. Por otro lado, también expresó que la disponibilidad de tiempo libre de responsabilidades académicas es un facilitador para impulsarse a mantenerse activo, “como en las vacaciones, porque no tengo nada que hacer, entonces digo voy a hacer actividad física” EF, A2-6.

### ***Asociado a facilidades económicas***

En una de las entrevistas que se desarrollaron, se logró identificar la capacidad económica como uno de los factores que motivan y posibilitan al participante a la realización de actividad física, ya sea para costear monetariamente espacios físicos, deportes y/o actividades.

“Todo está como muy bien encaminado para que 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.

## **Barreras para la realización de actividad física**

### ***De la vida social***

Dentro de las barreras identificadas correspondiente al área destacada, un participante mencionó que “hay muchos compañeros que trabajan” EF A3 – 5, lo que se identificó como una barrera habitual que los alumnos presentan para poder comprometerse a mantener un hábito de actividad física.

EF A3 – 8 menciona que “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]”, situación que se repitió entre los estudiantes del estudio, esto se relaciona con el punto anterior, ya que, de no tener compañeros con quien acudir a espacios disponibles para la realización de actividad física, no se puede sobrellevar la barrera mencionada de preferir ejercitarse en compañía en este tipo de espacios.

Al punto anterior, se sumo la dificultad de compatibilizar los tiempos con potenciales compañeros de ejercicio, debido a diferencias de disponibilidad:

“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.

### ***Relacionado a la autopercepción***

Impactando en la capacidad de mantenerse activo se encuentran las barreras asociadas a la autopercepción. EF, A4 – 2 mencionó que “desde chica era la que faltaba a educación física, la que se saltaba las clases, siempre... lo evite mucho. La verdad, no me siento muy cómoda haciendo actividad física, como por un tema físico. A mí me incomoda”, levantando un tema importante respecto a la relación con el cuerpo como un impedimento.

Otra problemática que se ha presentado, es no encontrar placentera la experiencia de realizar actividad física, “tampoco tengo, como, gran gusto por hacer actividad física.” EF,

A2 – 6, generando una reducción en su atractivo e influyendo en la motivación para el desarrollo de dicha actividad.

Otros entrevistados levantaron otras dificultades asociadas a no poseer una rutina establecida, “cuando volvimos a hacer presencial [las clases] igual me costó porque yo no hacía ejercicio nunca, entonces igual era, como, hay que hacer obligada” EF A3 – 8. Lo anterior, representó el desafío de tener que establecer el hábito, lo que se puede ver dificultado por lo que comenta EF, A2 – 6, quien dice que “es, como, difícil dar inicio a la actividad [física]”, sumando 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; lo destacado también podría caracterizarse como ausencia de autodisciplina en lo que respecta al compromiso con la ejecución de actividad física, reconociendo esta dificultad como una barrera, como estipuló EF, A2 – 11 “sola, también yo me limito, digo como, ya filo, da lo mismo (ríe), lo hago mañana.”

A esta última limitación se pudo agregar la idea de que “el hacer deporte tiene más gasto energético de lo que vale, como, la reducción del estrés” EF, A2 – 11, lo que se sumó a una sensación de agotamiento basal que puede ser de naturaleza tanto física como emocional, manifestado por comentarios expuestos por los participantes: “no tengo energía” EF, A2-11, “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.

En lo que respecta a las capacidades del individuo, un participante refirió “no logro organizarme para hacerlo [actividad física]” EM A1-10, además de esto, a lo largo de las entrevistas, un gran número de individuos identificaron a las selecciones deportivas como instancias universitarias de actividad física, sin embargo, también cuestionaban su capacidad de poder ser parte de ellas, por lo que no representaron una verdadera oportunidad para ser activo dentro de la universidad, así lo comenta EF, A2 – 6, “me gustaría hacer hockey, pero acá en la U hay como, emh, selección de hockey y no sé si estoy suficientemente preparada como para entrar a la selección”.

### ***Influencias externas***

Otras de las barreras referentes a influencias externas es el cuidado de familiares, en donde el entrevistado cumple el rol del cuidador:

“En este minuto estoy viviendo con mi papá y mi hermana, y mi papa trabaja todo el día, entonces yo me hago cargo de mi hermana (...) entonces yo dejaría 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.

Por otro lado, se identificó otra prioridad en los entrevistados, que correspondió a la alta carga académica, esta se interpone en la capacidad para la realización de actividad física en los estudiantes, algunos de ellos mencionaron que “partimos con los certámenes y como que no me quiero echar un ramo el primer semestre” EF A1-9. Una de las dificultades que se obtuvieron de esta situación fue “encontrar el balance entre estudiar e ir a entrenar es lo complicado” EF A3 - 5. Se suma a esto la autoexigencia que se imponen los estudiantes, “mi propia exigencia de, como, estudiar continuamente y que sienta que lo que estudie con ese tiempo libre, o sea, no sea lo suficiente como para dar mi 100%.” EF, A2-6.

También se mencionó que, si bien a los participantes les gustaría realizar otro tipo de actividades o incluso descansar en sus tiempos libres, el estudio siguió siendo una de sus prioridades: “Cómo, venir una hora antes a la U igual, prefería o usar un tiempo más para dormir o a hacer o a estudiar algo o venir a sala de estudio y estudiar si vengo una hora antes.” EF, A2-6.

Con el ingreso a la Universidad, los estudiantes pasaron por un proceso de transición desde lo que es el nivel escolar, lo cual supone una modificación en la carga académica, horarios, etc. Respecto de esto EF, A4 – 4 expresa que:

“Antes de la universidad, hacía natación tres veces a la semana y salía a andar en bicicleta una vez a la semana; entrando a la universidad ehh, fue disminuyendo mucho. Además, cuando entré a la universidad, empezó la pandemia, por lo que también fue todo nulo. Y después de la pandemia, volver 100% presencial y no estar acostumbrada, eliminó la posibilidad de hacer actividad física.”

Con lo anterior, se evidenció el efecto que tuvo la pandemia para potenciar esta situación, reforzando las barreras existentes previamente.

Junto con el ingreso a la universidad se mencionó la alta carga académica, situación que se evidenció por varios de los estudiantes entrevistados. EF A3 – 5 nos comentó sobre la gran cantidad de tareas asignadas “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”. De esta forma se relacionó la alta carga académica y la priorización “Se veían muchos ramos, como, se veían difíciles, entonces dije no, no voy a ocupar tiempo que puedo ocupar en estudiar para estos ramos para hacer hockey.” EF, A2-6.

### ***Barreras económicas***

Dentro de las barreras económicas identificadas se encontró: el costo de implementos para llevar a cabo la actividad física o algún deporte específico y el costo que implica asistir a un gimnasio o realizar deportes en específico.

Con énfasis a efectuar la disciplina de hockey en la selección de la universidad “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. Respecto de otro tipo de actividades, EF, A2-6: “Me interesaba pilates, pero las clases de pilates salen muy caras, entonces dije no.”

### ***Asociado a las limitaciones de tiempo y espacio***

Entre los temas conversados durante las entrevistas surgió la temática de las selecciones deportivas en la universidad y la dificultad que representan los horarios para asistir a ellas o siquiera considerarlo como una opción para la realización de actividad. “Con las selecciones me pasa que, ya, los horarios son terribles, pero los lugares que escogieron este año son peores (risas) y son pocos. O sea, a mí me encantaría, ya, si no estuviera en la selección, poder hacer un taller de volley o , no sé, taller de hockey, y no hay, todos son selecciones, entonces limita eso.” EF, A2-11.

Esto permitió ver que, estas no siempre son realizadas en la universidad, por lo que además de la dificultad en cuanto al horario, se le agrega la distancia que deben recorrer

desde la universidad al lugar de entrenamiento y posteriormente a sus casas, esto consumió bastante tiempo de sus actividades diarias. “Ahora no tengo la opción porque, bueno, en la U está esta selección de volley que no tenía unos horarios imposibles pa’ mi, aparte de que vivo lejos, entonces salía a las 9 y a mi casa llegaría como a las 11.” EF, A2-11.

Aquellos que si participan de selecciones deportivas en la universidad describieron la falta de flexibilidad como una barrera para mantener esta actividad “[Referente a horarios de participantes de selección deportiva] El tema de la flexibilidad. Porque no, no les cuesta nada ser flexibles” EF A3 – 5, nos describió que, a pesar de haber más de una sección o clases con horarios más compatibles, los participantes de las selecciones no pudieron llegar ningún tipo de acuerdo en cuanto al horario para seguir llevando a cabo sus actividades.

Las largas distancias y tiempos de traslado hacia la universidad representaron otra de las barreras mencionadas por los participantes, “Las distancias... La distancia de mi casa a la universidad es mucha, ahí que ahí ocupo mucho tiempo también.” EF, A4 - 4.

Uno de los factores referentes a las limitaciones temporo - espaciales se relacionaron al colapso del espacio universitario, principalmente para realizar actividad física, el gimnasio, “he escuchado que siempre está lleno [el gimnasio de la universidad]” EF A1-9, percepción que se repite entre los estudiantes “últimamente está repleto [el gimnasio de la universidad], por lo que conversan mis amigas, dicen que no hay horas nunca. O sea que son 50 cupos y los 50 cupos están ocupados todas las horas” EF, A2-11.

La Universidad cuenta con algunos talleres deportivos, sin embargo, los horarios de estos no siempre son compatibles con los horarios de los estudiantes. EF, A4 – 4 comenta que: “Boxeo, solamente se da los lunes a las 11:30, así que no tengo posibilidad de ir.” EF, A4 – 4, situación que se repitió en el resto de talleres como handball, volleyball, etc.

Por otro lado, continuando con el horario extenso de práctica clínica, durante el desarrollo de la carrera, dichas actividades son esenciales para integrar el conocimiento sobre el qué hacer de enfermería, sin embargo, los horarios de estas y el cansancio que generan en los estudiantes afectan en el desarrollo de actividad física. Una de las participantes

manifestó: “Iba al hospital toda la mañana de 8:30 a 2:30 h. 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.

El contar con un espacio adecuado, se volvió una de las preocupaciones identificadas en los encuestados, muchos de ellos consideraron complicado el adaptar espacios más familiares, como el hogar para la realización de actividad física: “Tendría que buscar otro lugar y todo eso como que me genera una complicación y salir a correr o andar en bici no me gusta como ejercicio, así que eso me complicaría cómo hacer en mi casa (...) en mi casa tengo que preparar el ambiente” EF A3 – 8.

Uno de los aspectos importantes para los estudiantes, en cuanto, a la realización de actividad física es la comodidad, la cual para algunos no siempre se cumple. El calor de las instalaciones, la falta de ventilación, los olores, texturas y el uso inadecuado por parte de la comunidad universitaria de los espacios destinados a la actividad física, son algunas de las situaciones pesquizadas a lo largo del proceso de entrevista. Lo anterior, se manifiesta dado que: “En el domo hacía mucho calor, no prendía el aire y por obvia razón había mucho calor y estaba sufriendo mucho eso y- y eso.” EF, A2-6. En relación a la misma línea destacada con anterioridad “un gimnasio con máquinas no me motiva demasiado [...] El olor y, como, el pegote del gimnasio mismo.” EF, A2-11.

Continuando con diversas áreas que presentó el recinto universitario, los entrevistados hicieron referencia “Como que, los espacios que están disponibles en la universidad, como que, son más bien incómodos y respecto a las canchas, ¿tú lo verías como viable un día llegar con ropa de deporte y ponerte a correr, ponte tú, ahí? O sea es que generalmente está la gente echada en la cancha, entonces también eso como que limita un poco.” EF, A2-11.

La privacidad, formó parte de los factores que los estudiantes consideraron como una barrera para la realización de actividad física. Una de las participantes mencionó: “Tampoco me gustan mucho como los gimnasios (ríe), como que siento un poco de, como vergüenza o, no sé si vergüenza, como mucha gente, yo quiero estar en mi lugar, como haciendo educación física o actividad física” EF, A2-6.

## **Disposición al cambio**

Los participantes nombraron opciones que podrían tomar para generar cambios en sus hábitos e integrar la actividad física, como EF, A2-6 mencionó al decir que “podría administrar de buena forma mis tiempos y así poder meter todas las actividades que pueda, tener descanso, tener actividad física y tener estudio suficiente”; EF, A2-11 expresó que podría hacer una búsqueda activa de talleres deportivos que le generen interés e intentar de compatibilizar su horario académico con uno de estos.

Por otro lado, sólo una estudiante de primer año refirió tener una disposición para realizar los cambios que propone, mencionando que “me quiero adaptar bien y conocer bien el hábito de estudio que me funciona mejor, y de verdad adaptarme y yo creo que ahí en el segundo semestre voy a partir” EF A1-9.

## **Discusión**

Un estudio realizado por Othman, et al. (2022) menciona dentro de las motivaciones para el desarrollo de la actividad física: mantención o mejorar la apariencia corporal, beneficios para la salud, compañerismo, instructor o entrenador, disciplina o compromiso, instalaciones, entretenimiento y liberación de estrés; los participantes del estudio mencionan dimensiones similares a lo descrito en la investigación anterior. No obstante, en ninguna entrevista se mencionó figura de entrenador como motivante o como un elemento esencial para poder realizar actividad física, mas bien, se buscó contar con el apoyo de un par para lograr el desarrollo de dicha actividad.

Hilger-Kolb, et al. (2020), presenta hallazgos similares a los identificados por Othman, et al. (2022) referente a las principales motivaciones, y por ende, similares a los resultados analizados en las entrevistas realizadas.

La principal motivación que mencionaron los entrevistados para realizar actividad física se relacionó con beneficios para la salud, seguido por influencias externas, posteriormente por aquellos aspectos relacionados a la autopercepción junto con facilitadores de tiempo/espacio y finalmente, las facilidades económicas; siendo lo anterior mencionado sólo por un participante.

Analizando comparativamente a Othman, et al. (2022) con los resultados obtenidos, la mantención de la apariencia física, si bien estuvo presente, no se evidenció como uno de los factores más incidentes en la realización de actividad física.

Continuando con ambos autores nombrados y sus estudios respectivos, los estudiantes situaron prioritariamente la dedicación de tiempo a actividades académicas, en conjunto con períodos de descanso o actividades de ocio; ubicando en última instancia la preferencia del desarrollo de actividad física.

En los escritos correspondientes a Othman, et al. (2022) y Sukys, et al. (2019), se hizo referencia al deseo por parte de los participantes de conocer los beneficios en salud que genera el ejercicio 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 consideró como una característica de la población testeada, más que una variable en el estudio, siendo este mismo punto considerado en la elección de la muestra a analizar.

Referente a las barreras, se evidenciaron múltiples semejanzas entre el estudio de Othman, et al. (2022), aquellas se identificaron en la recolección de información del presente proceso investigativo referente a las temáticas de: falta de animosidad al ejercicio, falta de motivación para ejercitar, límites de tiempo y deficientes instalaciones adecuadas. El estudio anteriormente mencionado identificó 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, el mayor de los factores obtenidos correspondió a los impedimentos externos, con mayor presencia de aquellos relacionados a barreras de espacio y tiempo. Mientras que, en las barreras internas, la mayoría se relacionó con la autopercepción de los participantes; situación consistente con lo que menciona el estudio de Sukys, et al. (2019).

Continuando con el área de barreras para el desarrollo de actividad física en la muestra que se menciona, el hallazgo de que las instalaciones dispuestas en el espacio universitario resulten insuficientes para la cantidad total de estudiantes, concuerda con la literatura (Diehl, et al., 2018; Hilger-Kolb, et al., 2020) y actúa efectivamente como un

limitante, al igual que el tener que recorrer extensas distancias para alcanzar un lugar apto para la realización de actividad física, según mencionaron los participantes tanto de este estudio como en Hilger-Kolb, et al. (2020).

Tal como se expresó en los resultados y en Diehl, et al. (2018), el estudiante respondió de forma positiva a la variedad de actividades ofrecidas por la institución educativa, no obstante, perdió su relevancia como facilitador al situarse impedimentos para lograr acceder a lo que se menciona, como lo es el contar exclusivamente con selecciones deportivas para ciertas disciplinas, generando un estándar de habilidad que no todo estudiante se sintió capacitado para cumplir. Junto con lo anterior, se present como barrera la inflexibilidad horaria de la jornada académica para la asistencia a los talleres que el centro universitario ofrece (Hilger-Kolb, et al., 2020; Othman, et al., 2022), lo cual se transforma en limitante al acceso que pueden tener los estudiantes a actividades deportivas que les motive a ejercitar.

Hilger-Kolb, et al. (2020) completa estos hallazgos mencionando problemas relacionados a cursos deportivos con cupos de asistencia colapsados, y presenta junto a Diehl, et al. (2018) que, a pesar de contar con variados talleres, aún se cuenta con estudiantes que no encontraron cursos dentro de su área de interés y/o no pudieron acceder al de su preferencia.

La investigación correspondiente al autor nombrado concuerda en la apreciación de una falta de intención para la realización de actividad física basada en dificultades relacionadas con la autopercepción; como lo es la dificultad de iniciar la actividad, junto con otras barreras provenientes de lo externo; como la alta carga académica, el cansancio físico y mental posterior a la jornada completa universitaria, en conjunto al tiempo de estudio realizado fuera de la institución, lo cual origina una escasa energía en los estudiantes, dificultando y/o imposibilitando la realización de actividad física.

En relación a las propuestas o percepciones entregadas por los participantes, concuerdan con aquellas destacadas en el estudio de Diehl, et al. (2018), las cuales consisten en adaptar los horarios e inclusión de nuevos cursos deportivos para expandir y promover los deportes o actividad física dentro del establecimiento universitario.

Finalizando, durante las entrevistas se logró obtener diversos resultados, algunos de estos evidenciaron similitudes con lo planteado previamente como también diferencias. Por otro lado, surgieron nuevas evidencias que no estaban presentes dentro de lo estipulado a lo largo de la investigación. En relación a los aspectos nuevos que se pesquisaron son, el uso de la actividad física en una estudiante que se auto refiere como hiperactiva, como facilitador para poder rendir académicamente dado el gasto energético que conlleva el hacer deporte.

Por otro lado, durante el proceso investigativo y de análisis hacia los participantes, se logró pesquisar una nueva motivación como también una nueva barrera, la cual se enfoca en el ámbito económico. Dentro de las facilidades monetarias que se mencionaron, estas se basaron en los recursos que posee el entorno familiar del participante, lo que, en contexto de que exista la accesibilidad económica, le permitirá realizar el deporte que sea de su mayor agrado, dado que cuenta con los recursos para solventarlo. Por el contrario, este se transforma en barrera, lo cual se evidenció en un participante que hace alusión a el costo de los implementos, el poder asistir a un gimnasio o acceder a clases particulares, explicitando EF, A2-6: “Me interesaba pilates, pero las clases de pilates salen muy caras, entonces dije no.”

## **Conclusión**

Se pudo observar durante el proceso generado mediante el método conversacional entrevista semiestructurada que los participantes del proceso investigativo presentaron 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. Además, de ser motivados por terceros para la realización de actividad física y a responder mejor a rutinas impuestas, en lugar de depender de la autodisciplina. Cabe destacar que posterior a la pandemia y, por consiguiente, el retorno a las actividades presenciales, el movilizarse a espacios físicos, diferentes del hogar, les permitió generar una organización más eficiente, entre otras mencionadas con anterioridad.

Por otro lado, se encuentran las barreras evidenciadas, las cuales coincidieron con las identificadas a lo largo de la recolección de información, tales como; falta de animosidad al ejercicio, falta de motivación para ejercitar, límites de tiempo, deficientes instalaciones adecuadas y alta carga académica. Sin embargo, tras lo que explicitan los entrevistados, surgieron nuevos impedimentos para el desarrollo de actividad física no identificados en las referencias bibliográficas analizadas, tales como, el efecto generado posterior a la pandemia por COVID-19.

Continuando con las limitaciones del estudio, se encuentra una baja representatividad del sexo masculino en la muestra analizada, lo cual se encuentra relacionado con un menor porcentaje de hombres inscritos en la carrera de enfermería; por lo que, los resultados obtenidos se centran mayoritariamente hacia el sexo femenino.

Se puede evidenciar que a lo largo de la búsqueda desarrollada no se han generado grandes estudios que evalúen de forma específica la motivación y barreras para la realización de actividad física en estudiantes pertenecientes al área de enfermería, un área dedicada al cuidado y bienestar de la población, motivo por el cual esta investigación buscó resolver dichas aristas.

El presente estudio permitió observar que existen múltiples motivaciones y barreras que promueven o dificultan el desarrollo de actividad física específicamente en los estudiantes de enfermería, siendo este universo una población que posee los conocimientos de los beneficios que puede generar el desarrollo de la mencionada acción.

Entendiendo la importancia que tiene la actividad física como factor influyente en el mantenimiento de la salud cardiovascular, se observa la importancia de fomentar esta en todos los grupos poblacionales y, como se menciona en este estudio, específicamente en aquellos que ejercen la enfermería, viendo la actividad física como un hábito de autocuidado necesario para el cuidado de otros. Es debido a esto que se destaca el rol que pueden jugar las instituciones formadoras de estos profesionales en facilitar la formación y en la mantención del hábito mencionado, dado que según demuestra este estudio, la mayor parte de las barreras presentadas por el grupo de estudiantes de enfermería se basan en influencias externas, especialmente de espacio y tiempo, por lo

que el disponer de la infraestructura necesaria dentro del espacio educativo, junto con la posibilidad de un horario protegido para el desarrollo de la actividad, sería un punto beneficioso para este grupo, quienes se encuentran en un punto clave del ciclo vital para el desarrollo de hábitos duraderos.

Cabe destacar que parte del rol de enfermería consiste en el fomento de la formación de hábitos saludables, siendo muy utilizada la educación al paciente para lograr este objetivo, sin embargo, al tratar de una población que ya cuenta con el conocimiento respecto a la importancia de la actividad física para la salud integral, se debe considerar que se requiere adoptar medidas adicionales que tomen en cuenta las barreras reales que presenta este grupo y continuar promoviendo aquello que se identificó en el área de las motivaciones que estos mismos presentaron.

## Referencias bibliográficas

- Aburto, M. J., Romero, D., Rezende, L., Sanchez, Z. M., Bolados, C. C., Guzmán-Habinger, J., Rios, M., Suárez-Reyes, M., Marques, A., Drenowatz, C., Cristi-Montero, C., & Ferrari, G. (2021). Prevalence and co-occurrence of lifestyle risk factors for non-communicable diseases according to sociodemographic characteristics among adults Chilean residents. *Scientific reports*, 11(1), 21702. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01167-9>
- Acuña, M., Zamorano, C., Sanhueza, M., Torres, R., Toro, L., Valencia, M., Valenzuela, T., & Valenzuela, A. (2019). Terapia Estrogénica y Prevención Cardiovascular Primaria. *Revista chilena de obstetricia y ginecología*, 84(6), 514-524. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262019000600514>
- Berbiglia, V. & Banfield, B. (2018). Teoría del déficit de autocuidado. En M. Raile (Ed). *Modelos y teorías en enfermería* (9a ed., pp 540-578). Elsevier.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines

on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>

Díaz-Martínez, X., Petermann, F., Leiva, A. M., Garrido-Méndez, A., Salas-Bravo, C., Martínez, M. A., Labraña, A. M., Duran, E., Valdivia-Moral, P., Zagalaz, M. L., Poblete-Valderrama, F., Alvarez, C., & Celis-Morales, C. (2018). No cumplir con las recomendaciones de actividad física se asocia a mayores niveles de obesidad, diabetes, hipertensión y síndrome metabólico en población chilena [Association of physical inactivity with obesity, diabetes, hypertension and metabolic syndrome in the chilean population]. *Revista médica de Chile*, 146(5), 585–595. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872018000500585>

Diehl, K., Fuchs, A. K., Rathmann, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Students' Motivation for Sport Activity and Participation in University Sports: A Mixed-Methods Study. *BioMed research international*, 2018, 9524861. <https://doi.org/10.1155/2018/9524861>

Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet. Global health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)

Hilger-Kolb, J., Loerbroks, A., & Diehl, K. (2020). '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. *Journal of sports sciences*, 38(21), 2479–2488. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1792159>

Mayo, X., Liguori, G., Iglesias-Soler, E., Copeland, R. J., Clavel San Emeterio, I., Lowe, A., Del Villar, F., & Jimenez, A. (2019). 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*, 19(1), 1677. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-8039-8>

- Ministerio de Salud. (2017). *Encuesta Nacional de Salud 2016–2017*.  
[https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17\\_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf](https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2017/11/ENS-2016-17_PRIMEROS-RESULTADOS.pdf)
- Moreno-Bayona, J. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista Cubana de Salud Pública*, 44(3), e881.  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662018000300009&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662018000300009&lng=es&tlng=es)
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]*.  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Othman, M. S., Mat Ludin, A. F., Chen, L. L., Hossain, H., Abdul Halim, I. I., Sameeha, M. J., & Tahir, A. (2022). Motivations, barriers and exercise preferences among female undergraduates: A need assessment analysis. *PloS one*, 17(2), e0264158.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264158>
- Real Academia Española (2022). *Diccionario de la lengua española*. (23.<sup>a</sup> ed.)  
<https://dle.rae.es>
- Sukys, S., Cesnaitiene, V. J., Emeljanovas, A., Mieziene, B., Valantine, I., & Ossowski, Z. M. (2019). Reasons and Barriers for University Students' Leisure-Time Physical Activity: Moderating Effect of Health Education. *Perceptual and motor skills*, 126(6), 1084–1100. <https://doi.org/10.1177/0031512519869089>
- Torralba, F. (2005). Esencia del cuidar. Siete tesis. *Sal terrae: Revista de teología pastoral*, 93 (1095), 885-894.

## Anexos

- **Anexo 1: Instrumento de recolección de datos – Entrevista semiestructurada**

### 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 relaciona la falta de actividad física en su vida?.
3. Vida social e influencias externas: ¿Tiene usted personas en su vida que lo motiven 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 modificables? 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?

- **Anexo 2: Consentimiento informado**



Motivaciones y barreras para la realización de actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad privada en Chile en el año 2022 - 2023".

**CONSENTIMIENTO INFORMADO - INFORMACIÓN A LOS PARTICIPANTES**

**Nombre del proyecto:** "Motivaciones y barreras para la realización de actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad privada en Chile en el año 2023: estudio cualitativo".

**Nombre del investigador principal y tutor**

- **Tutora:** Yuly Adams Caces

**Investigadores:**

- Catalina Bonnassiolle Alegría - Estudiante de Enfermería Facultad de Medicina UDD.
- Emilia Carmona Celedón - Estudiante de Enfermería Facultad de Medicina UDD.
- Annabella Montenaes Jara - Estudiante de Enfermería Facultad de Medicina UDD.
- Catalina Valdebenito Bravo - Estudiante de Enfermería Facultad de Medicina UDD.
- Isidora Valdés Contreras - Estudiante de Enfermería Facultad de Medicina UDD.

Actualmente, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud aproximadamente un 27,5% de la población mundial, no realiza suficiente actividad física, lo que se denomina conducta sedentaria (OMS, 2020). La investigación, se centra en indagar sobre las motivaciones y barreras para la realización de actividad física, específicamente en los estudiantes de enfermería de una universidad privada en Chile en el año 2023, la cual corresponde a la Universidad del Desarrollo.

El objetivo general es indagar e identificar las motivaciones y barreras para realizar actividad física en los estudiantes de enfermería pertenecientes a la Universidad del Desarrollo en el año 2023. Además, es importante conocer en detalle qué cambios están dispuestos a realizar los estudiantes para mejorar su motivación y disminuir las barreras que se enfrentan para la realización de actividad física.

En este estudio pueden participar estudiantes de todos los géneros, que se encuentren estudiando la carrera de enfermería en la Universidad del Desarrollo y que además, actualmente se encuentren entre 1ero a 4to año. Junto con lo anterior, deberán tener un rango de edad correspondiente entre 18 a 29 años. Y finalmente, es importante que estos no posean ninguna contraindicación médica para realizar actividad física.

### **PROCEDIMIENTO DEL ESTUDIO**

Lo mencionado se realizará mediante una entrevista semiestructurada de aproximadamente 30 minutos de forma presencial, la cual posee preguntas fabricadas por los investigadores. Se desarrollará en la sala de estudio de la biblioteca ubicada en el campus RESB.

Dentro de los beneficios potenciales del participante, podemos encontrar: el autoanálisis que requerirá desarrollar para el aporte de información sobre las motivaciones y barreras para el desarrollo de actividad física, el cual corresponde a un ejercicio de autovaloración y autoevaluación, permitiendo lograr un conocimiento más detallado de sí mismo. Junto con lo anterior, otro beneficio indirecto será la obtención de una Guía Express, sobre recomendaciones para el desarrollo de actividad física.

Su participación es de carácter voluntario y personal. Como participante está en su derecho a retirarse o negarse a participar en la investigación en el momento que usted estime conveniente sin consecuencias negativas en ningún aspecto universitario, es decir, no afectará en su desempeño académico ni en el ámbito social.

Además, es importante destacar que no se requerirá en ningún momento, el gasto económico por parte de los entrevistados.

Aquellos datos entregados por usted serán utilizados sólo para fines de la investigación y de uso académico. También, se asegura que su identidad se mantendrá anónima, resguardando de esta forma su privacidad.

Finalmente es importante recalcar que sus respuestas serán analizadas únicamente por los investigadores principales y la tutora correspondiente. En caso de necesitar información o en caso de consultas, le invitamos a comunicarse con:

**Investigador responsable (alumna):**

ISIDORA FRANCISCA VALDÉS CONTRERAS

[ISVALDESC@UDD.CL](mailto:ISVALDESC@UDD.CL)

+223279110 Número de secretaría de la facultad, preguntar por la alumna.

CARRERA DE ENFERMERÍA UDD

**Presidenta de comité de ética:**

Sra. Alejandra Valdés

CEC PG UDD

[avaldesv@udd.cl](mailto:avaldesv@udd.cl)

**REGISTRO EXPRESIÓN DE VOLUNTAD - CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Reconocimiento del Participante (o su Representante) en la investigación:

- He leído y he entendido la información escrita en este formulario de Consentimiento Informado del proyecto de investigación llamado "Motivaciones y barreras para la realización de actividad física en estudiantes de enfermería de una universidad privada en Chile en el año 2023: estudio cualitativo"
- He tenido la oportunidad de formular preguntas respecto a esta investigación las que han sido respondidos en forma satisfactoria.
- Entiendo que recibiré una copia firmada y fecha de este formulario de CI.
- Consiento en el uso y divulgación de la información del estudio según lo que se describió en este formulario. La información sensible será usada de manera

estrictamente confidencial y sin ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

- Entiendo que puedo retirar y/o rechazar mi participación en cualquier momento sin consecuencias, por lo que no afectará en mi desempeño académico ni en el ámbito social.
- He sido informado que en el caso de no participar en este estudio, ello no afectará ningún aspecto universitario, es decir, no afectará en mi desempeño académico ni en el ámbito social.
- Declaro que libremente mi decisión es (marque su decisión):

Acepto participar en este proyecto de investigación \_\_\_\_\_

Rechazó participar en este proyecto de investigación \_\_\_\_\_

**Nombre y Firma Participante:**

\_\_\_\_\_

**Fecha de la firma:**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Declaración del Investigador:**

El suscrito declara que ha explicado en forma total y cuidadosa la naturaleza, propósito, riesgos y beneficios de esta investigación al participante o su representante que está firmando este formulario de consentimiento y que ha contestado las preguntas y dudas de manera satisfactoria.

**Nombre y firma del investigador que toma CI:**

\_\_\_\_\_

**Fecha de la firma:**

\_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**Autoridad institucional que autoriza:** \_\_\_\_\_

- **Anexo 3: Autoevaluación**

Los cambios realizados a lo largo del informe fueron principalmente de redacción y la puesta en plural de los verbos escritos en los objetivos y pregunta de investigación, dado que no solo se encontrará una motivación y barrera sino que podrían ser múltiples.

En relación al trabajo grupal, se apreciaron una serie de fortalezas y debilidades, lo que permitió la realización de la presente investigación y la búsqueda de nuevos mecanismos para producir cada labor de forma óptima y eficiente.

Dentro de las fortalezas visualizadas se encuentran; la proactividad, la motivación, el compromiso y la confianza existente entre pares. Las características existentes mencionadas, repercuten desde el inicio del desarrollo de la investigación, generando un ambiente que se asemeja más a trabajar en equipo que a realizarlo de forma grupal.

Continuando con las debilidades identificadas se pudo observar que, la diferencia de horarios a disponer para el avance, dada la disimilitud en horarios de prácticas clínicas, repercute de forma directa en contexto de poder generar feedbacks sobre el curso de la investigación.

Por lo que, tras el análisis grupal de lo comentado con anterioridad se propone, como aspecto a mejorar, establecer en el inicio de semana, horarios en los cuales cada participante pueda acceder, colaborar y contribuir, con la finalidad de obtener una mejora a nivel de equipo, que se vea manifestado en el trabajo a generar.