

Barreras para la práctica de actividades físicas en estudiantes de la Escuela Latinoamericana de Medicina

Escuela Latinoamericana de Medicina

Lázaro N. Izquierdo Martínez, Maritza Hernández Dechappelle, Olga Lidia Urrutia.

RESUMEN

Con el objetivo de determinar las barreras para la realización de la actividad física que perciben los alumnos del segundo año de la carrera de Medicina en la Escuela Latinoamericana de Medicina se realizó un estudio descriptivo con diseño transversal. La muestra fue de 136 estudiantes, 60 mujeres y 76 hombres. Como instrumento se aplicó la versión en español del cuestionario Barriers To Being Active Quiz. Las barreras más observadas fueron: la falta de energía (50%), la falta de tiempo (42%), la falta de voluntad (40%), la falta de recursos (40%) y la falta de influencia social (22%). Los estudiantes perciben numerosas barreras para la realización de la actividad física lo que reafirma la apreciación negativa existente en torno a sus bajos niveles de práctica y las preocupaciones por su salud.

Palabras clave: barreras; actividad física; estudiantes.

INTRODUCCIÓN

Si bien cada día aparecen nuevos descubrimientos que corroboran el valor de la actividad física (AF) para la salud de las personas, el comportamiento de las mismas parece marchar en el sentido opuesto al de la disminución de la cantidad y la calidad de los movimientos.

El bajo nivel de AF continúa siendo la cuarta causa de mortalidad por enfermedades crónicas que incluyen la enfermedad cardiovascular, la diabetes y el cáncer; y contribuye con más de tres millones de muertes prevenibles por año a nivel mundial.(1)

Es necesario continuar las pesquisas científicas sobre el tema, en especial, de aquellos grupos poblacionales que, como los estudiantes universitarios de los países en vías de desarrollo, no han sido muy estudiados.

Algunos estudios demuestran sus limitados niveles de práctica. En una revisión realizada por S. Pengpid et al. (2) se evidenció la existencia de 50,5% de inactivos para el Sudeste de Asia, 45,8% en el Sur de Asia y China, 37,2% en África Subsahariana, 37,1% en el este cercano y el centro de Asia y 45,8% en Sudamérica y el Caribe.

Temas como la percepción de barreras para realizar AF están entre los asuntos más investigados por los científicos del área de Educación Física.(3) Consideradas como "los motivos, las razones o las disculpas declaradas por el individuo que representan un factor negativo en su proceso de toma de decisiones"(4) pueden ser: demográficas, psicológicas, comportamentales, socioculturales, ambientales, o relacionadas con la propia AF.(5)

Estudios efectuados con diversas poblaciones (6,7,8) evidencian la existencia de buen número de ellas, tanto externas (no tener tiempo, no tener con quien, falta de facilidades) como barreras internas (cansancio, ser

suficientemente activo, no saber cómo hacerlo, ser perezoso) y su asociación positiva a bajos niveles de práctica.

En la Escuela Latinoamericana de Medicina, en Cuba, estudian jóvenes de más de 90 países en vías de desarrollo. Aunque reciben la disciplina Educación Física, entre los profesores de la misma existe consenso respecto a que muchos no realizan, más allá de las clases, la suficiente AF como para cumplimentar la cantidad establecida como saludable, es decir, 30 minutos de AF moderada al menos cinco días a la semana. Además, despliegan un elevado número de horas de sedestación diaria, factor independiente del nivel de AF y de igual modo perjudicial a la salud. A ello se agrega la preocupación por la persistencia de estilos de vida poco activos en el futuro.

En un estudio efectuado (9) donde se incluyen a exalumnos que se encuentran en años subsiguientes de la carrera, se corroboran estas inquietudes. Al evaluar la AF que desplegaban se detectó que más del 55% no alcanzaban los niveles recomendados.

El estudio de las barreras para la realización de AF que perciben los estudiantes, representa un importante insumo en el afrontamiento a las inquietudes sobre los bajos niveles de práctica de las mismas y los daños al bienestar presente y futuro que puedan causar.

Objetivo general: Determinar las barreras para la realización de AF que perciben los alumnos del segundo año de la carrera en este centro.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó un estudio descriptivo con diseño transversal entre octubre y noviembre de 2016. Se tomó una muestra probabilística de 136, 60 mujeres y 76 hombres, a través

de un muestreo aleatorio simple para una población finita de 1187 estudiantes del segundo año de la carrera, calculada para un error de muestreo del 5% y un nivel de confianza del 95%.

Como instrumento se aplicó el cuestionario Barriers To Being Active Quiz, versión al español (10) aplicado de manera individual y al que se añadieron preguntas para recabar información sociodemográfica: edad y sexo. El mismo es una medida de autoinforme compuesta por 21 preguntas que evalúan siete barreras percibidas para hacer AF: falta de tiempo, influencia social, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos.

Para el procesamiento estadístico se empleó el programa informático Excel. Todos los estudiantes firmaron el consentimiento informado para su participación en la investigación y la misma fue avalada por la Comisión

Científica del Departamento de Educación Física de la institución.

RESULTADOS

Los 136 cuestionarios aplicados fueron respondidos de manera adecuada quedando la muestra conformada por esa cantidad de participantes (60 mujeres y 76 hombres) con 17 y 23 años como edad promedio.

El 79% percibió la existencia de varias barreras. Las más percibidas aparecen reflejadas en la tabla 1. Se destacan la falta de energía, la falta de tiempo, la falta de voluntad, la falta de recursos y la influencia social por ese orden. Esto para ambos sexos, excepto en las relativas a la falta de tiempo y la falta de voluntad. La primera, en segundo lugar entre las mujeres y cuarto entre los hombres y la segunda, a la inversa.

Tabla 1. Barreras percibidas por los estudiantes

Barreras percibidas	Presencia de la barrera	(%)	Mujeres	(%)	Hombres	(%)
Falta de energía	68	50	57	75	30	50
Falta de tiempo	57	42	21	36	35.2	46
Falta de voluntad	54	40	30	50	24.2	32
Falta de recursos	54	40	24.5	40.9	29.7	39.2
Influencia social	30	22	19	32	14	18
Falta de habilidades	24	18	13.3	22.2	8.1	10.7
Miedo a lastimarse	19	14	5.4	9	17.8	13.5

DISCUSIÓN

Las investigaciones consultadas muestran la existencia de barreras para la AF en una buena parte del estudiantado universitario como se evidenció en este estudio. Las mismas son también ilustrativas de semejanzas y diferencias en cuanto a la prevalencia y jerarquía de las que se perciben. Como evidencia de las primeras cabe citar la realizada por Rubén F. Rubio y María T. Varela (11) con 155 estudiantes colombianos (52% M), empleando el mismo instrumento. Obtuvieron resultados similares en cuanto a barreras identificadas pero la "falta de tiempo" fue la más prevalente.

En general, estas cuatro son bastante recurrentes, en especial la "falta de tiempo", aunque difieren en el posicionamiento.

En otros trabajos, en tanto, tienen especial relevancia: "tener que estudiar" y "no estar motivado", (12) "la jornada de estudios extensa", "la preferencia por hacer otras cosas" y "el desconocimiento de cómo hacerlo", (13) "el cansancio" o "el no encontrar facilidades para la práctica", (14) en lo que tiene importante incidencia la variedad de enfoques metodológicos (distintos instrumentos de medición y el modo de plasmar las posibles barreras) y el insoslayable contexto.

CONCLUSIONES

Los estudiantes evaluados perciben varias barreras para la realización de la actividad física lo que reafirma la apreciación negativa existente en torno a sus bajos niveles de práctica y las preocupaciones por su salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. La Carta de Toronto para la Actividad Física: Un llamado Global para la Acción. *Journal of Physical Activity and Health* [Internet]. 2010 [citado 14 oct 2015]; 7(Suppl 3): [aprox. 4p.]. Disponible en: <http://www.rafa.org/attachments/article/522/la-carta-de-toronto-para-la-actividad-fisica.pdf>.
2. Pengpid S, Peltzer K, Kassean H K, Tsala JP, Sychareun V, Muller-Riemenschneider F. Physical inactivity and associated factors

- among university students in 23 low-middle and high-income countries *Int J Public Health* [Internet]. 2015 [citado 2 de Feb. 2016]; 60: [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://download.springer.com/static/pdf/725/art%253A10.1007%252Fs00038-015-0680-0.pdf>
3. Martins MO, Petroski EL. Mensuração da percepção de barreiras para a prática de atividades físicas: uma proposta de instrumento. *Revista Brasileira de Cineantropometria Desempenho Humano* [Internet]. 2000 [citado 21 de Nov. 2016]; 2(1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.google.com/cu/search?scient=psy>
 4. Sallis JF, Owen N. *Physical Activity & Behavioral Medicine*. Califórnia: Sage Publications; 1999.
 5. Brown SA. Measuring perceived benefits and perceived barriers for physical activity. *Am J Health Behav* 2005; 29(2):107-16.
 6. Justine M, Azliyana A, Hassan V, Salleh Z, Manaf H. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J* [Internet]. 2013 [citado 25 de Nov. 2016]; 54(10): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <https://www.sma.org.sg/UploadedImg/files/SMJ/5410/5410a6.pdf>
 7. Martínez O, Fernández E, Camacho MJ. Percepción de dificultades para la práctica de actividad física en chicas adolescentes y su evolución con la edad. *Apunts. Educación Física y Deportes* [Internet]. 2010 [citado 21 de Jul. 2016]; 99 (1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.revista-apunts.com/es/hemeroteca?article=1413>
 8. Serra JR, Generelo E, Zaragoza J. Barreras para la realización de actividad física en adolescentes en la provincia de Huesca. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* [Internet]. 2010 [citado 24 de Jun. 2016]; 10(39): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista39/artbarreras177.htm>
 9. Gárciga O, Surí C, Rodríguez R. Consumo de drogas legales y estilo de vida en estudiantes de medicina. *Revista Cubana de Salud Pública*. [Internet]. 2015 [citado 3 de May 2015]; 41(1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v22n1/mgi03106.pdf>
 10. División de Nutrición y Actividad Física de los CDC. Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo? [Internet]. 2010 [citado 21 de Jul. 2016]: [aprox. 2p]. Disponible en: <http://www.cdc.gov/diabetes/ndep/pdfs/20-road-to-health-physical-activity-quiz-spanish-508.pdf>
 11. Rubio RF, Varela MT. Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de Salud Pública*. [Internet]. 2016 [citado 15 de Jul. 2016]; 42(1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rcsp/v42n1/spu07116.pdf>
 12. Chan M, Aznurally KB. La actividad física en el tiempo libre entre los estudiantes universitarios en Mauricio. *American Journal of Health Research*. [Internet]. 2013 [citado 11 de May 2015]; 1 (1): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.sciencepublishinggroup.com/j/ajhr>
 13. Roso J, Rodrigues T, Roth MA. Barreiras percebidas e nível de atividade física de universitários residentes na Casa do Estudante da Universidade Federal do Sul do Brasil. *EFDeportes.com, Revista Digital*. [Internet]. 2011 [citado 11 de May 2015]; 15 (153): [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd153/barreiras-percebidas-e-nivel-de-atividade-fisica.htm>
 14. Gómez M, Granero A, Baena A. Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of Sports Science and Medicine*. [Internet]. 2010 [citado 15 de Sep 2016]; 9: [aprox. 10 p.]. Disponible en: <http://www.jssm.org/research.php?id=jssm-09-374.xml> o en pdf, 374-381

SUMMARY

Barriers to the practice of physical activities in students of the Latin American School of Medicine

Con el objetivo de determinar las barreras para la realización de la actividad física que perciben los alumnos del segundo año de la carrera de Medicina en la Escuela Latinoamericana de Medicina se realizó un estudio descriptivo con diseño transversal. La muestra fue de 136 estudiantes, 60 mujeres y 76 hombres. Como instrumento se aplicó la versión en español del cuestionario Barriers To Being Active Quiz. Las barreras más observadas fueron: la falta de energía (50%), la falta de tiempo (42%), la falta de voluntad (40%), la falta de recursos (40%) y la falta de influencia social (22%). Los estudiantes perciben numerosas barreras para la realización de la actividad física lo que reafirma la apreciación negativa existente en torno a sus bajos niveles de práctica y las preocupaciones por su salud.

Palabras clave: barreras; actividad física; estudiantes.