



PARANINFO DIGITAL

MONOGRÁFICOS DE INVESTIGACIÓN EN SALUD

ISSN: 1988-3439 - AÑO IX – N. 22 – 2015

Disponible en: <http://www.index-f.com/para/n22/182.php>

PARANINFO DIGITAL es una publicación periódica que difunde materiales que han sido presentados con anterioridad en reuniones y congresos con el objeto de contribuir a su rápida difusión entre la comunidad científica, mientras adoptan una forma de publicación permanente.

Este trabajo es reproducido tal y como lo aportaron los autores al tiempo de presentarlo como COMUNICACIÓN DIGITAL en **FORO I+E “Impacto social del conocimiento” - II Reunión Internacional de Investigación y Educación Superior en Enfermería – II Encuentro de Investigación de Estudiantes de Enfermería y Ciencias de la Salud**, reunión celebrada del 12 al 13 de noviembre de 2015 en Granada, España. En su versión definitiva, es posible que este trabajo pueda aparecer publicado en ésta u otra revista científica.

Título **Efecto de intervención de enfermería en la autoeficacia percibida para la actividad física de estudiantes universitarios**

Autores María Teresa Pineda Zamora, Georgina Olvera Villanueva, Paulina Bravo Valenzuela, Nicolás Padilla Raygoza

Centro/institución Universidad de Guanajuato, campus Celaya Salvatierra, División de Ciencias de la Salud e Ingenierías

Ciudad/país Celaya, México

Dirección e-mail terepineda19@gmail.com

TEXTO DE LA COMUNICACIÓN

Antecedentes

Promover estilos de vida saludables centrados en la práctica de actividad física es una de las principales recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS)¹. Realizar actividad física tiene efectos beneficiosos en la salud y es una manera de prevenir las enfermedades no transmisibles².

En los últimos años se ha incrementado la población que no es suficientemente activa según las recomendaciones de la OMS³. Esta inactividad se evidencia a lo largo del ciclo vital. En México la población adulta inactiva ha aumentado⁴ y en el estado de Colima, cerca del 17,9% de los adultos de 19 a 69 años de edad son inactivos⁵. Los estudiantes universitarios, que están en una etapa central para la adquisición de conductas de salud, la promoción de la actividad física es fundamental para prevenir las enfermedades no trasmisibles a temprana edad.

La práctica de actividad física está influenciada por factores individuales como la autoeficacia percibida. La autoeficacia fue definida por Bandura en 1977 como “*los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar niveles determinados de rendimiento*”⁶.

Bandura postula que a mayor nivel de autoeficacia existe mayor compromiso en un programa de actividad física⁷.

Este proyecto está basado en el componente teórico de la autoeficacia, considerando que las personas solo realizan las actividades que perciben que son capaces de realizar con éxito⁸.

Estudios evidencian que la autoeficacia percibida influye en la práctica de actividad física; en un estudio en adolescentes españoles se encontró que a mayor grado de autoeficacia percibida es mayor el nivel de actividad física realizada⁹. Otro realizado en estudiantes universitarios demostró que la autoeficacia percibida se asoció significativamente con la actividad física¹⁰.

Una investigación con mujeres chilenas con sobrepeso u obesidad que estudió la asociación entre la autoeficacia percibida para bajar de peso y conflicto decisional en relación a la baja de peso, demostró que la mayoría de las mujeres presentaron baja autoeficacia (63,4%) y alto conflicto decisional. En relación a la autoeficacia para realizar ejercicio y el conflicto decisional, se presentó que a mayor autoeficacia para realizar ejercicio hubo menor conflicto decisional para bajar de peso¹¹. Otro estudio realizado en Estados Unidos evaluó el efecto de una intervención sobre las variables teóricas del cambio en la actividad física (componentes de la teoría social cognitiva) en adultos inactivos con sobrepeso u obesidad. Se encontró que los participantes incrementaron la autoeficacia y eso contribuyó a tener altos niveles de actividad física¹².

Considerando estos antecedentes esta investigación pretende incrementar, mediante una intervención de enfermería, el nivel de autoeficacia percibida para la actividad física.

Objetivos

General: Evaluar el efecto de la intervención de enfermería en la autoeficacia percibida para la actividad física, de estudiantes de pregrado de la Universidad de Colima.

Específicos:

- Identificar el nivel de actividad física y de autoeficacia percibida para la actividad física de los participantes, antes y después de la intervención.
- Diseñar y ejecutar la intervención.
- Comparar los niveles de autoeficacia percibida entre un grupo que recibe la intervención y otro control.

Metodología

Se realizará un estudio cuantitativo con diseño cuasiexperimental, longitudinal y prospectivo. Se ejecutará durante agosto a diciembre de 2015 en la Universidad de Colima.

Los participantes serán los estudiantes de dos facultades de la Universidad de Colima. Para calcular el tamaño de muestra se considerará el total de alumnos inscritos del ciclo agosto 2015- enero 2016. Los participantes se seleccionarán mediante muestreo aleatorio simple, considerando los siguientes criterios de inclusión: ser hombre o mujer con edad de 18 a 30 años, que acepten participar en el proyecto y que firmen el consentimiento informado. Se va a excluir del estudio a los pasantes del servicio social.

Se registrarán las características sociodemográficas de los participantes (edad, género, estado civil, ocupación) y se medirá la estatura y peso para calcular el índice de masa corporal. Las variables a evaluar son la autoeficacia percibida para la actividad física y el nivel de actividad física realizado durante los últimos siete días.

Mediante encuesta se aplicarán la *escala de autoeficacia para la actividad física* (EAF) y la versión larga del cuestionario internacional de actividad física (IPAQ por sus siglas en inglés), ambas validadas para la población mexicana.

Se realizará la encuesta inicial para evaluar el nivel inicial de autoeficacia percibida para la actividad física y el nivel de actividad física de los últimos siete días. Posteriormente, mediante aleatorización se formará el grupo control y el experimental; ambos recibirán un tríptico informativo sobre actividad física y sus beneficios; mientras que el grupo experimental recibirá la intervención para incrementar la autoeficacia.

La intervención será impartida por personal de enfermería, se basará en la *Teoría Social Cognitiva* de Albert Bandura, centrada en las cuatro fuentes de información que producen las creencias de autoeficacia (logros de desempeño, experiencia vicaria, persuasión verbal, control fisiológico) ¹³. Además se considerarán habilidades comunicacionales empleadas en la relación intrapersonal entre la enfermera y el usuario. Las sesiones de la intervención serán colectivas, una hora a la semana, durante tres meses.

Para el análisis estadístico se calculará Z para dos proporciones y valor de p, para probar hipótesis entre los grupos experimental y control. Para cuantificar el efecto de la intervención se calculará la Razón de Riesgos y para cuantificar el impacto de la intervención se calculará Fracción Atribuible en expuestos.

Para demostrar significancia estadística de los resultados el valor de p se fijó en 0.05. El análisis estadístico se realizará en STATA® 13.0 (College Station, TX, EUA)

Plan de trabajo



Maestría en Ciencias de Enfermería

Actividades	Fecha
Aprobación del proyecto de investigación por los comités de Investigación y de Ética de la División de Ciencias de la Salud e Ingenierías de la Universidad de Guanajuato.	Agosto- 2014.
Presentación del proyecto al director de las escuelas seleccionadas para la ejecución del mismo.	03-08-2015
Selección de participantes mediante muestreo aleatorio simple.	18-08-2015
Reunión de información con los participantes seleccionados y firma de los consentimientos informados.	25-08-2015
Evaluación inicial de las variables de estudio.	
Análisis de datos preliminares	26 al 28-08-2015
Intervención de enfermería	31-08-2015 al 30-11-2015
Evaluación final de las variables de estudio.	3-12-2015
Preparación del informe de investigación.	4 al 31- 12- 2015

Bibliografía

1. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Dieta y actividad física [sede Web]2015[actualizado en 2015; consultado en junio de 2015]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>.
2. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Actividad Física. [sitio web] OMS; 2013 [consultado el 30 de noviembre de 2013]. Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/index.html>.
3. OMS. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Inactividad física: un problema de salud pública mundial [sede web] 2015 [actualizada en 2015; consultado en junio de 2015]. Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/.
4. ENSANUT. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, Evidencia para la política pública en salud, resultados de la actividad física y sedentarismo en personas de 10 a 69 años [sede web] México: Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud; 2012 [consultada 4 de diciembre de 2013]. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/ActividadFisica.pdf>.
5. ENSANUT. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, resultados por entidad federativa, Colima [sede web] México: Instituto Nacional de Salud Pública, Secretaría de Salud; 2012 [consultada 9 de noviembre de 2013]. Disponible en: <http://ensanut.insp.mx/informes/Colima-OCT.pdf>.
6. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review [revista en línea] 1977 [consultado el 09 de febrero de 2014]: 84(2); [pp 191-215]. Disponible en: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&uid=1977-25733-001>.
7. Universidad de Cantabria. Teoría de la autoeficacia de Bandura. [Sede Web] 1986 [actualizada en 2014; consultado el 15 de febrero de 2014]. Disponible en: <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/ciencias-psicosociales-i/materiales/bloque-tematico-iv/tema-14.-la-adherencia-al-tratamiento-1/14.4.4-teoria-de-la-autoeficacia-de-bandura>.
8. Lugli R Z. Autoeficacia y locus de control: variables predictoras de la autorregulación del peso en personas obesas. Pensamiento Psicológico [revista en línea] 2011 [consultado el 08 de febrero de 2014]; 9(17). [pp 43-55]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/801/80122596004.pdf>.
9. Serra Puyal J R. Influencia de la percepción de autoeficacia sobre los niveles habituales de actividad física en adolescentes. EFDeportes [revista en línea] 2013 [consultado el 24 de marzo de 2014]; 17(177). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd177/percepcion-de-autoeficacia-de-actividad-fisica.htm>.
10. Astudillo G C, Rojas R M. Autoeficacia y disposición al cambio para la realización de actividad física en estudiantes universitarios. Acta Colombiana de Psicología [revista en línea] 2006 [consultado el 12 de febrero de 2014]; 9(1) [pp 41-49]. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79890104>.
11. Campos R S, Pérez E CJ. Autoeficacia y conflicto decisional frente a la disminución de peso corporal en mujeres. Rev. chil. nutr. [revista en internet] 2007 [consultado en junio de 2015] 34(3). Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000300004.
12. Anderson-Bill ES, Winett RA, Wojcik JR, Winett SG. Web-based guide to health: relationship of theoretical variables to change in physical activity, nutrition and weight at 16-months. J Med Internet Res. [revista en internet] 2011 Jan-Mar [consultado en junio de 2015]; 13(1). Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3221349/>.
13. Redmon, B F. Rivera T M. Self-Efficacy and Social Cognitive Theories. Confluence, PSYCH 484: Work Attitudes and Job Motivation [sede web] 2013 [actualizada el 21 de noviembre de 2013; consultada el 17 de febrero de 2014]. Disponible en: <https://wikispaces.psu.edu/display/PSYCH484/7.+SelfEfficacy+and+Social+Cognitive+Theories>.