

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**Barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería  
del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**AUTOR**

**Jhan Carlos Espinoza Lindo**

**ASESOR**

**Maribel Albertina Diaz Vasquez**

**<https://orcid.org/0000-0002-7950-8805>**

**Chiclayo, 2024**

**Barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de  
enfermería del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo,  
2023**

PRESENTADA POR  
**Jhan Carlos Espinoza Lindo**

A la Facultad de Medicina de la  
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo  
para optar el título de

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

APROBADA POR

Socorro Martina Guzman Tello  
PRESIDENTE

Mary Judith Heredia Mondragon  
SECRETARIO

Maribel Albertina Diaz Vasquez  
VOCAL

## **Dedicatoria**

A Dios por darme la fortaleza para poder seguir adelante en mis estudios; a mi madre por su apoyo incondicional que con su amor me ayudó a continuar todos los días a cumplir con mis metas; a mis hermanos por brindarme su cariño y entusiasmo para superar los retos que se presentaron.

## **Agradecimientos**

A los compañeros participantes del estudio por la disposición de su tiempo. Asimismo, agradezco grandemente a mi asesora la Mgtr. Maribel Albertina Diaz Vasquez, por su firme apoyo y dedicada labor en la culminación de la presente tesis y a los miembros del jurado por sus aportes y sugerencias.

# BARRERAS Y FACILITADORES DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL VIII CICLO, DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA EN CHICLAYO, 2023

## INFORME DE ORIGINALIDAD

6%

INDICE DE SIMILITUD

5%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

1%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

## FUENTES PRIMARIAS

1

[tesis.usat.edu.pe](https://tesis.usat.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

2

[repositorio.ucss.edu.pe](https://repositorio.ucss.edu.pe)

Fuente de Internet

1%

3

Submitted to Universidad del Desarrollo

Trabajo del estudiante

<1%

4

[www.coursehero.com](https://www.coursehero.com)

Fuente de Internet

<1%

5

[www.usat.edu.pe](https://www.usat.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

6

Submitted to University of Birmingham

Trabajo del estudiante

<1%

7

[www.slideshare.net](https://www.slideshare.net)

Fuente de Internet

<1%

8

[prezi.com](https://prezi.com)

Fuente de Internet

<1%

## Índice

<b>Resumen.....</b>	<b>6</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>7</b>
<b>Introducción. ....</b>	<b>8</b>
<b>Revisión de la literatura: .....</b>	<b>10</b>
<b>Materiales y métodos .....</b>	<b>13</b>
<b>Resultados:.....</b>	<b>17</b>
<b>Discusión:.....</b>	<b>25</b>
<b>Referencias: .....</b>	<b>33</b>
<b>Anexos .....</b>	<b>39</b>

## Resumen

La insuficiente práctica de actividad física es uno de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades metabólicas. Asimismo, las personas que tienen hábitos de actividad física afianzados, presentan un mejor perfil biológico para hacer frente a problemas de salud. El estudio fue de tipo cualitativa, diseño descriptivo, cuyo objetivo fue analizar las barreras y facilitadores de actividad física en estudiantes de enfermería del VIII ciclo, de una universidad privada en Chiclayo, 2023. La población de estudio fueron 65 estudiantes matriculados en VIII ciclo en el semestre 2023-II de la escuela de Enfermería; la muestra se determinó por saturación y redundancia, muestreo tipo no probabilístico, por conveniencia, obteniéndose 15 participantes; para la recolección de datos se utilizó la entrevista semiestructura. Los datos fueron examinados mediante el análisis de contenido y se cumplió con criterios de rigor ético y científico. Resultados: Barreras de actividad física: Carencia de recursos, ausencia de apoyo externo y limitaciones física y actitud. Facilitadores de actividad física: Disponibilidad de medios, motivación, apoyo del entorno y conocimiento de los beneficios para el cuidado de la salud y estética. Conclusiones: Entorno a barreras los estudiantes revelaron el factor de falta de tiempo relacionado a carga académica, ausencia de recursos económicos e infraestructura deportiva, también la falta de apoyo y motivación, sumado a esto pereza y cansancio. Referente a los facilitadores, mencionaron tener un horario organizado, contar con medios económicos e infraestructura a disposición, así como motivación del entorno, sumado a una motivación propia por estar saludable y verse estéticamente bien.

**Palabras clave:** Barrera (DCS051897), Facilitador (D016017), Actividad física (D009043), estudiantes de enfermería (D013338).

### Abstract

Insufficient physical activity is one of the risk factors for developing metabolic diseases. Likewise, people who have established physical activity habits have a better biological profile to deal with health problems. The study was of a qualitative type, descriptive design, whose objective was to analyze the barriers and facilitators of physical activity in nursing students of the VIII cycle, from a private university in Chiclayo, 2023. The study population was 65 students enrolled in the VIII cycle in the 2023-II semester of the School of Nursing; The sample was determined by saturation and redundancy, non-probabilistic sampling, for convenience, obtaining 15 participants; The semi-structure interview was used to collect data. The data were examined through content analysis and criteria of ethical and scientific rigor were met. Results: Physical activity barriers: Lack of resources, absence of external support and physical and attitude limitations. Facilitators of physical activity: Availability of means, motivation, support from the environment and knowledge of the benefits for health care and aesthetics. Conclusions: Regarding barriers, the students revealed the factor of lack of time related to academic load, absence of economic resources and sports infrastructure, also the lack of support and motivation, added to this laziness and fatigue. Regarding the facilitators, they mentioned having an organized schedule, having financial means and infrastructure available, as well as motivation from the environment, added to their own motivation to be healthy and look aesthetically good.

**Keywords:** Barrier (DCS051897), Facilitator (D016017), Physical activity (D009043), nursing students (D013338).