

## Nivel de actividad física como indicador del autocuidado del personal de enfermería

### Level of physical activity as an indicator of self-care of nursing staff

Thelma Hermenegilda González Zúñiga y Freddy Ivan Pérez Ico\*

<sup>1</sup> Universidad Mesoamericana, Chiapas, México

<sup>2</sup> Universidad Mesoamericana, Chiapas, México

#### RESUMEN

La actividad física en el personal de enfermería es un indicador de lo comprometido que está para su autocuidado, a raíz de esto se deben tomar medidas para reducir las tasas de morbilidad en sobrepeso y obesidad, el cambio debe comenzar con enfermería ya que es el rostro principal de la promoción a la salud. El objetivo fue identificar el nivel de autocuidado relacionado a la actividad física que tiene el profesional de enfermería en el centro de salud de la zona norte de San Cristóbal De Las Casas, Chiapas. El estudio consistió en un enfoque cuantitativo transversal de diseño no experimental descriptivo, estudiando a 22 profesionales de enfermería de esta institución, el instrumento de recolección de datos fue un cuestionario que detecta el sedentarismo, creado originalmente en inglés internacional physical activity questionnaire, siendo tomada la versión corta, traducida y adaptada al castellano, permitiendo conocer el nivel de actividad física realizada en adultos. Se discutió que los profesionales de enfermería de esta institución tienen un nivel de actividad física baja, ya que la mayoría de su jornada laboral se encuentra en reposo, durante la semana no realiza esfuerzo intenso ni moderado, dedicándole mayor tiempo al sedentarismo. Esto repercute en que no únicamente se debe cambiar hábitos para el autocuidado, sino también la ideología que se tiene a cerca de la promoción a la salud, es frecuente recurrir a las pláticas de concientización, pero es importante incluir el ejemplo que debe dar el personal de enfermería para el autocuidado del usuario.

**Palabras Clave:** actividad física, autocuidado, promoción a la salud, sedentarismo, hábitos. .

#### ABSTRACT

*Physical activity in nursing staff is an indicator of how committed they are to their self-care. As a result, measures must be taken to reduce morbidity rates in overweight and obesity. The change must begin with nursing since it is the face principal of health promotion. The objective was to identify the level of self-care related to physical activity that the nursing professional has in the health center in the northern area of San Cristóbal De Las Casas, Chiapas. The study consisted of a cross-sectional quantitative approach with a descriptive non-experimental design, studying 22 nursing professionals from this institution. The data collection instrument was a questionnaire that detects sedentary lifestyle, originally created in English international physical activity questionnaire, with the short version, translated and adapted to Spanish, allowing us to know the level of physical activity carried out in adults. It was discussed that the nursing professionals of this institution have a low level of physical activity, since most of their working day is at rest, during the week they do not make intense or moderate effort, dedicating more time to a sedentary lifestyle. This means that not only self-care habits must be changed, but also the ideology that one has regarding health promotion. It is common to resort to awareness talks, but it is important to include the example that the staff must give. nursing for user self-care.*

**Keywords:** physical activity, self-care, health promotion, sedentary lifestyle, habits

## 1. Introduccuición

La importancia de cuidar la salud a través de la actividad física cobra relevancia a partir de haber sido diagnosticado con alguna enfermedad metabólica, el usuario llega a la unidad médica para recibir información acerca de los cuidados que debe seguir, quien está al frente de promocionar la salud es el personal de enfermería. Cuando el enfermero entabla una comunicación con el usuario debe cuidar algunos aspectos importantes como la presentación, el vocabulario, lo que promociona debe ser comprensible con una adecuada información, pero la problemática principal de este estudio se enfoca a que el personal de enfermería lo que hace promoción ¿Lo pone en práctica?

Por lo anterior nace el interés de seguir investigando a cerca de la actividad física que tiene la población de enfermería, ya que es el principal equipo quien se encarga de promocionar la salud, obteniendo información acerca de lo apegado que están ante estos hábitos donde el objetivo principal es identificar el nivel de autocuidado relacionado a la actividad física en el profesional de enfermería del Centro de Salud de la Zona Norte de San Cristóbal de las Casas como promoción a la salud en sus pacientes. El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo transversal de diseño no experimental descriptivo estudia a 22 profesionales de enfermería del Centro de Salud de la zona norte de San Cristóbal de las Casas Chiapas, en el año 2024.

## 2. Marco Teórico

### Salud

El nivel de actividad física como apropiación del autocuidado implica tomar en cuenta a la salud, ya que si hay un buen autocuidado se ejerce buena salud. La salud reafirma las pautas de lo que se debe cuidar, sin embargo, se recae en el descuido a pesar de conocer lo que hace referencia este concepto. La salud es definida por la OMS (1946) como un estado de completo bienestar hablando de 3 aspectos que engloban nues-

tro ser como lo es el físico, mental y social, y no únicamente la falta o ausencia de afecciones o enfermedades. Esta definición ha sido criticada ya que es difícil alcanzar el completo estado de bienestar por tener un nivel de alcance muy alto, por otro lado, Salleras (1985) menciona que la salud es el logro que se consigue cuando se tiene un nivel alto de bienestar físico, mental y social y de capacidad de funcionamiento que permitan los factores sociales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad. Este concepto posibilita decidir el nivel de salud que se quiere alcanzar individualmente.

### Enfermedad

Al hacer mención sobre salud también es importante tomar lo que existe al extremo de este, la enfermedad es otro asunto que puede considerarse como aquella barrera que imposibilita la función adecuada del organismo, pero de acuerdo con la OMS (1946) la enfermedad se define como la alteración o desviación en el organismo hablando del estado fisiológico en una o varias secciones del cuerpo, por causas en general conocidas, donde se manifiesta por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible. Por otro lado, Saunders (1994) la define como aquellas interrupciones o desviaciones de la estructura normal o función de cualquier parte, órgano o sistema (o combinación de los mismos) del cuerpo que se presenta a través del conjunto característico de signos y síntomas. La ausencia de la actividad física no es una enfermedad, la enfermedad es lo que se produce cuando hay ausencia de actividad física.

### Actividad física

La importancia de prevenir enfermedades tiene mucho valor hoy en día por las altas incidencias de morbilidad y mortalidad en sobrepeso y obesidad por eso el primer nivel de atención promueve la actividad física como método para mejorar el autocuidado según Devís y Cols (2000) la actividad física la definen como los múltiples movimientos corporales, realizado con el sistema musculoesquelético, que tiene como resultado un

Como citar: González Zúñiga T. H. Pérez Ico F. I. (2024)

Nivel de actividad física como indicador del autocuidado del personal de enfermería, (2)1, Nueva época 72-81

Recibido: 10 de abril de 2024. Aceptado: 12 de mayo de 2024

gasto de energía desde la experiencia personal, permitiendo interactuar con los seres y el ambiente que rodea al individuo. A la vez Prieto (2011) la define como las actividades que se realizan en un día habitual en la cual se consume energía a través del movimiento corporal (andar, limpiar, bailar, jugar, etc.) esto con la intención de evitar el sedentarismo donde a la larga puede ocasionar consecuencias.

### **Sedentarismo**

Al hablar de sedentarismo se define desde el tiempo que se dedica a realizar actividad física, como aquel individuo que habitualmente no realiza actividad física o las realiza menor a 30 minutos durante la mayoría de los días de la semana. Desde el punto de vista del gasto energético, se define como inactivo o sedentario a aquella persona que no realiza 5 o más días (sesiones) de actividad física moderada o de caminata durante al menos 30 minutos por sesión o que no realiza 3 o más días (sesiones) semanales de actividad física intensa por lo menos 20 minutos (Crespo, Delgado, Blanco, Aldecoa; 2014).

Romero T. (2009) menciona que el sedentarismo es el gasto de energía en actividades de tiempo libre menor al 10% de la energía total empleada en la actividad física diaria. Entre mayor sedentarismo menor es la actividad física lo que conlleva a enfermarnos con mayor probabilidad por ello el cambio de hábitos mejora el estado de salud.

**Habito** La importancia de cambiar los hábitos es que a largo o corto plazo traerán resultados positivos o negativos esto impactara en la vida según las decisiones que se tomaron con anterioridad. Según Perrenod (1996) los hábitos son aquellas conductas que los individuos se apropian por repetición. Hay hábitos buenos y malos tomando en cuenta la alimentación, estudio y salud. Los hábitos buenos ayudan al logro su objetivos y metas que uno mismo se plantea, siempre que estos se trabajen de forma adecuada a lo largo de la vida. El hábito es una serie de costumbres, que intervienen en la forma y manera de actuar, juzgar,

percibir, sentir y pensar de un individuo. Covey (2009) resalta que los hábitos son factores que tiene gran influencia en la vida de los individuos.

Caracterizados por puntos consistentes, a menudo inconscientes, de modo constante y cotidiano demuestra el carácter y generan la efectividad o ineffectividad. El hábito se compone de tres elementos para ponerlo en acción: a) conocimiento, b) capacidades y c) deseo. Estos elementos si se involucran a la vida cotidiana inducirán a que el autocuidado sea más eficiente y traiga mayor beneficio.

### **Autocuidado**

El autocuidado es importante ya que consiste en mejorar hábitos, esto para protección y resguardo de la salud, según Hagedorn (1997) menciona que son actividades que giran entorno a las actividades personales de la vida diaria como el mantenimiento de la higiene personal, alimentación, el cuidado ante los peligros y en algunos casos habilidades sociales básicas, incluyendo actividades más complejas de independencia vital como cocinar, comprar y otras tareas del hogar. Por otro lado, como bien menciona Orem (2003) la define como las actividades de las personas, las familias o las comunidades, con el objetivo de promocionar la salud, prevenir patologías, detenerla cuando existe o reestablecer en caso de ser necesario. En efecto como bien alude Orem el autocuidado es la herramienta con el cual inducirá la prevención de enfermedades, el descuido conlleva a contraerlas tal ejemplo es el estrés por carga de trabajo, la alimentación rica en grasas y por supuesto la inactividad.

### **Carga de trabajo**

El estrés por carga de trabajo ha sido factor para el impedimento de la actividad física se manifiesta a través de cansancio lo que lleva a tener menor interés de realizar algún otro esfuerzo, la carga de trabajo según Calderón (2018) es el resultado de la presión cognitiva, emocional y física producto de las exigencias de las tareas ejercidas en el trabajo. La sobrecarga de trabajo se define como una extensa carga laboral, es decir la gran

cantidad de actividades en un lapso de tiempo que a su vez se manifiesta con mayor complejidad, la cual esta se debe culminar en un determinado tiempo (Greenglass, Burke y Moore, 2003). Al ser limitado como lo es con este factor social hace que el estilo de vida gire a un entorno nada saludable y si esto se vuelve recurrente se estaría trabajando por nuestra enfermedad y no por nuestra salud.

### **Estilo de vida**

Es importante el cuidado del estilo de vida, según Casimiro y Cols (1999) definen estilo de vida como aquellas actitudes de los individuos que se observa desde una perspectiva individual, así como grupal, que se construye alrededor de una serie de patrones conductuales comunes. Gutiérrez (2000) lo define como la manera que vive un individuo donde este ha sido adoptado involucrando el tiempo libre, costumbres alimentarias y hábitos higiénicos. Por eso el impacto que tienen las decisiones en el estilo de vida, se verán reflejados en la salud.

### **Promoción a la salud**

La ardua labor que tienen los enfermeros es que los usuarios gocen de buena salud y se reduzca la incidencia de padecer enfermedades, una de las herramientas más utilizadas es la promoción a la salud que según Meras y Rodríguez (2021) la definen como la acción de promover, consiguiendo el adelanto y el impulso de alguna cuestión para lograr un objetivo. Tal definición se relaciona con la salud pública, la cual tiene como objetivo impulsar distintas acciones y actividades para el mejoramiento del estado de salud de los individuos. Por otro lado, Sigerist (1946) recalca que es proporcionar niveles de vida saludables, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura física, medios de descanso y recreación. Con esto ayudara a que se eleve la selección de la mejor decisión de lo que es mejor para la salud.

### **Sobrepeso y obesidad**

El síndrome metabólico según Carbajal (2017) señala que es un desorden clínico que se caracteriza por presentar obesidad abdominal,

hipertensión, dislipidemia y resistencia a la insulina. De esto precede a que la falta de actividad física produce ciertos problemas en la salud, tal es el caso de la obesidad y sobrepeso siendo una alteración en el habito alimenticio. Según la Norma Oficial Mexicana 174 (NOM-174) el sobrepeso y la obesidad son patologías crónicas que se caracterizan por la gran concentración en exceso de tejido adiposo en el organismo, siendo acompañadas de otras alteraciones metabólicas, haciendo que el individuo sea vulnerable para presentar otros trastornos que afectan el estado de salud. Según Gargallo y Álvarez (2020) se definen como la acumulación de grasa fuera de lo normal o excesiva que puede perjudicar la salud del portador de estas patologías. Sin embargo, el parámetro que más se usa habitualmente para definir y clasificar el sobrepeso y la obesidad es el índice de masa corporal (IMC).

### **Somatometría**

Es importante destacar que, para conocer la adecuada proporción corporal, existe un término conocido en el gremio de la salud que es la somatometría esto viene del griego y es la combinación de dos vocablos: soma que significa cuerpo, y metería que viene de metro. Es una disciplina que forma parte de la medicina y con ella se establecen las mediciones corporales oportunas para facilitar el diagnóstico de los profesionales (Navarro, 2018). En otras definiciones echas por la Norma Oficial Mexicana 008 (NOM-008) la define como aquellas mediciones de las superficies físicas del cuerpo humano siendo las principales el peso y la talla.

### **Peso corporal**

Según Acero (2013) el peso corporal es aquella fuerza que es generada por la gravedad sobre el individuo. El peso y gravedad son proporcionales entre sí y son conocidas por fuerza gravitacional y masa corporal, estas no son igual, ya que están vinculadas por otro fenómeno conocido como aceleración de la gravedad. En otras definiciones se refiere a la fuerza que la tierra atrae al cuerpo ocasionado sobre el espacio y lugar donde

se encuentra (Watkins, 1999). Cabe recalcar que entre mayor sea el peso de una persona, habrá mayor cantidad de masa corporal esta es expresada en la unidad de medida en kilogramos.

### **Talla corporal**

La siguiente dimensión es la talla corporal siendo definida como la estatura de un individuo, esta misma es la distancia del cuerpo cefalocaudal es decir desde la cabeza hasta los pies medido en metros y centímetros. Para poder medir la estatura se realiza de forma erguida, descalzos utilizando una escala vertical, el individuo viendo al frente en posición de firmeza (Kozier y Erb, 2003). Según Montesinos (2014) la talla muestra la suma de los segmentos corporales, demostrando la proporcionalidad corporal con la unidad internacional de medida en metros y centímetros. Esta es expresada en la unidad de medida en metros.

**Índice de masa corporal** Para conocer los parámetros normales de lo que se debe medir y pesar entra en función otro termino conocido como el índice de masa corporal (IMC) según Montesinos (2014) se determina dividiendo el peso en kilogramos de la persona por su talla en metros al cuadrado:  $IMC = \text{peso (kg)}/\text{talla (m)}^2$ . Oliveira (2002) señala que el índice de masa corporal (IMC) es un método de cálculo asegurando obtener la superficie corporal de un individuo, este es muy utilizado donde también evalúa el estado nutricional rescatando el parámetro que mayor se adecua, a la vez da a conocer si existe el exceso de peso, por tratarse de la proporción del peso del cuerpo, en unidad de kilogramos y para la altura, en metros, al cuadrado. Si bien este estudio permite conocer que algunos factores de incidencia del sobrepeso y la obesidad es por el estado nutricional del usuario, sin embargo, se quiere lograr dar mayor auge a la actividad física que atrae mayores beneficios aunado al cuidado que se debe tener en lo que se ingiere.

Un término cotidianamente utilizado en el área médica para dar alusión a un usuario que tiene buen Índice de Masa Corporal es eutrófico haciendo referencia cuando peso/talla y

talla/edad se encuentran dentro de parámetros de normalidad (López, Bautista, Pinzón y Xochihua, 2014). En palabras más sencillas señala Gómez (2012) aquella masa corporal que es de peso adecuado.

**Profesional de enfermería** Es importante describir a los participantes que velan por el cuidado a la salud, es decir aquellos que participan al brindar la atención médica siendo este el profesional de la salud, según Arco y Suarez (2018) definen al profesional de salud como aquel individuo que brinda cuidados a otros individuos que forma parte de una comunidad, este participa con diferentes roles que asume en el sistema de salud y que interviene en la calidad de vida de la sociedad. Una de estas profesiones que brinda cuidados es la enfermería señalado Orem (2003) que la enfermería se preocupa en las necesidades de los individuos beneficiando el autocuidado, para sostener la salud y vida, donde en ocasiones se debe recuperar de la enfermedad o daño y adaptarse a sus efectos.

**Usuario** A su vez es importante mencionar que a lo largo de este estudio se menciona el termino usuario recurrentemente ya que según la ley de protección al usuario de los servicios de salud artículo 3° fracción I define al usuario como aquellos individuos que requieren servicios de salud y las consiguen a través de los sectores públicos, social y privado. Según EnfermeriaKarey (2018) el usuario, es aquel o aquella que se dirige a los servicios de salud y lo solicita según a la necesidad que tiene, por prevención donde no hay presencia de un cuadro clínico o patología.

### **3. Metodología**

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo transversal de diseño no experimental descriptivo. Según Hernández (2014) argumenta que el estudio descriptivo busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice. Describe tendencias de un grupo o población. Tal es el caso de este estudio que busca identificar el nivel de

autocuidado relacionado a la actividad física en el profesional de enfermería. Se estudia a 22 profesionales de enfermería del Centro de Salud de la zona norte de San Cristóbal de las Casas Chiapas, en el año 2024. La muestra está constituida por 16 del sexo femenino y 6 del sexo masculino siendo únicamente profesionales del campo de enfermería.

Crespo, Delgado, Orlando y Aldecoa (2014)	Guía básica para la detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria.
---	--

Tabla. 1 Autor del instrumento de recolección de datos

El instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario que detecta el sedentarismo permitiendo conocer el nivel de actividad física realizada en adultos. Es un cuestionario internacional de actividad física creado originalmente en inglés international physical activity questionnaire por sus siglas IPAQ, siendo tomada la versión corta, traducida y adaptada al castellano. Según los autores Crespo, Delgado, Orlando y Aldecoa (2014) recalcan que es importante hacer la detección del sedentarismo y la falta de actividad física a través de instrumentos sencillos. (Tabla. 1)

Este cuestionario constituye de cinco categorías: la primera son siete ítems sociodemográficos, la segunda son dos ítems referentes a actividades físicas intensas, la tercera son dos ítems relacionados a actividades físicas moderadas, la cuarta son dos ítems con enfoque al hábito de caminar y la quinta es un ítem del tiempo que se le asigna al estar sentado durante los días laborales haciendo un total de 14 ítems que tiene un tiempo estimado de respuesta de cinco a siete minutos.

Las preguntas buscan obtener datos que revelen el tipo de intensidad en la actividad física que realiza el adulto para así deducir el nivel con el que se ha apropiado para su autocuidado.

Las respuestas solicitadas son de opción múltiple en donde se debe referir el tiempo que se le asigna a la actividad física en días, horas o minutos por cada individuo. La población reu-

nida para este estudio fue de 25 enfermeros de sexo indistinto, la muestra es de tipo representativa tomando a 22 enfermeros para el cálculo del tamaño de la muestra con un nivel de confianza del 95% y con un margen de error del 5% siendo así el tipo de muestra de forma probabilístico, para seleccionar el personal quienes podrían participar en dicho estudio, los criterios de selección fueron: personal con estudios de enfermería, personal que realiza o no actividad física de cualquier índole así también que el personal labore dentro del primer nivel de atención tomando en cuenta turno matutino y vespertino.

#### 4. Resultados

El instrumento de recolección de datos consistió en un cuestionario que detecta el sedentarismo, cuestionario internacional de actividad física creado originalmente en inglés international physical activity questionnaire por sus siglas IPAQ, siendo tomada la versión corta, traducida y adaptada al castellano, que permite conocer el nivel de actividad física realizada en adultos, aplicado en el Centro de Salud de la Zona Norte de San Cristóbal de las Casas, Chiapas, en el año 2024.

Donde se encuestaron únicamente a profesionales del campo de enfermería de ambos sexos, incluyendo ítems sociodemográficos, se reunieron 16 mujeres y 6 hombres en un rango de edad de 25 a 50 años, con nivel de estudios de licenciatura habiendo presencia un 86% y un 14% en maestría.

A su vez se incluyeron ítems que reunían datos acerca del nivel de actividad física útil en el presente estudio. El análisis de resultados se hizo a través del sistema SPSS siendo un programa para concentrar y deducir datos obtenidos, una de las características fundamentales es su facilidad de uso, junto a la potencia e integridad del software.

Los siguientes gráficos y figuras representan los resultados que se obtuvieron después de haber sido analizado por el sistema SPSS.

**Figura. 1**  
Indique su edad

	Edad	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	27	1	4.5
	31	1	4.5
	32	1	4.5
	33	1	4.5
	35	2	9.1
	36	1	4.5
	37	2	9.1
	40	1	4.5
	41	1	4.5
	42	1	4.5
	44	2	9.1
	45	1	4.5
	46	3	13.6
	47	1	4.5
	48	2	9.1
	51	1	4.5
	Total	22	100.0

Grupo de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC, encontrando mayor rango de edad entre los 25-50 años.

**Figura. 2**  
Indique su nivel de estudios

	Nivel de estudios	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	Licenciatura	19	86.4
	Maestría	3	13.6
	Total	22	100.0

Nivel de estudios concluidos de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC, habiendo un 86

**Figura. 3**  
Indique su sexo

	Sexo	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	Masculino	6	27.3
	Femenino	16	72.7
	Total	22	100.0

Numero de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC, encontrando mayor personal del sexo femenino con 16 y 6 del sexo masculino.

**Figura 4.**  
Indique su peso en kilogramos

	Peso	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	50.5	1	4.5
	55.0	1	4.5
	57.0	1	4.5
	61.0	1	4.5
	62.0	2	9.1
	65.2	1	4.5
	66.0	1	4.5
	66.3	1	4.5
	68.0	1	4.5
	68.4	1	4.5
	69.2	1	4.5
	70.8	1	4.5
	73.3	1	4.5
	75.3	1	4.5
	75.7	1	4.5
	78.1	1	4.5
	80.0	1	4.5
	82.1	1	4.5
	98.0	1	4.5
	99.1	1	4.5
	100.0	1	4.5
	Total	22	100.0

Peso de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC, dentro de un rango de 50-100kg.

**Figura. 5**  
Indique su altura en metros

	Altura	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	1.43	1	4.5
	1.44	1	4.5
	1.46	1	4.5
	1.48	1	4.5
	1.49	1	4.5
	1.51	1	4.5
	1.53	1	4.5
	1.54	1	4.5
	1.55	2	9.1
	1.57	1	4.5
	1.59	3	13.6
	1.60	2	9.1
	1.62	2	9.1
	1.64	1	4.5
	1.70	1	4.5
	1.75	1	4.5
	1.80	1	4.5
	Total	22	100.0

Altura de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC, dentro de un rango de 1.40 m a 1.80m

**Indique su índice de Masa Corporal**

	IMC	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	24.2	1	4.5
	24.5	1	4.5
	24.6	1	4.5
	24.7	1	4.5
	25.7	2	9.1
	26.0	2	9.1
	26.4	1	4.5
	26.8	1	4.5
	27.6	1	4.5
	28.4	1	4.5
	28.8	1	4.5
	28.9	1	4.5
	30.0	1	4.5
	30.2	1	4.5
	31.2	1	4.5
	31.3	1	4.5
	31.9	1	4.5
	32.4	1	4.5
	32.9	1	4.5
	41.6	1	4.5
Total		22	100.0

Índice de masa corporal de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC con relación al peso y altura, donde el valor normal debe estar dentro de 18.5 – 24.9 solo 4 de este personal cumple con el parámetro normal, los 18 restantes se encuentran en sobrepeso y obesidad.

**Indique su tiempo de jornada laboral en horas**

	Horas	Prof. de enfermería	Porcentaje
Válidos	8	21	95.5
	10	1	4.5
Total		22	100.0

Jornada laboral en horas de enfermeros encuestados del CS Zona Norte SCLC, habiendo mayor cantidad de enfermeros laborando habitualmente 8 horas.



Fig. 1. Profesionales de salud que realizan actividad física

En el grafico 1 se puede observar que la mayoría de los profesionales que pertenecen al campo de enfermería no realiza ninguna actividad física intensa durante los días de la semana aun sabiendo que es necesario para el autocuidado

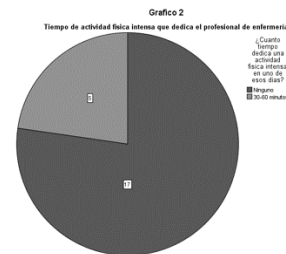


Fig. 2. Tiempo de actividad física que dedica el personal de enfermería

En el grafico 2 se rescata el tiempo que le dedican los profesionales de enfermería a las actividades intensas en alguno de los días de la semana, encontrando que la mayoría no dedica ningún espacio para dichas actividades.

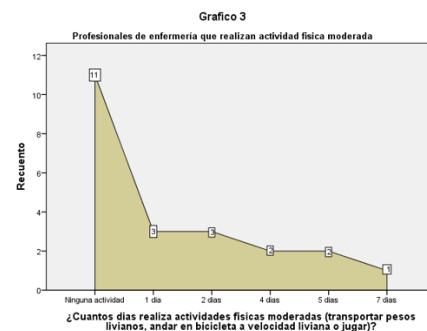


Fig. 3. Profesionales de enfermería que realizan actividad física moderada

En el grafico 3 se representa la cantidad de enfermeros que se toman el tiempo para realizar actividades físicas moderadas, dentro de los hallazgos un 50% realiza este tipo de actividades por lo menos un día a la semana, mientras que por otro lado los otro 50% no le dedican ningún espacio a este tipo de actividades.

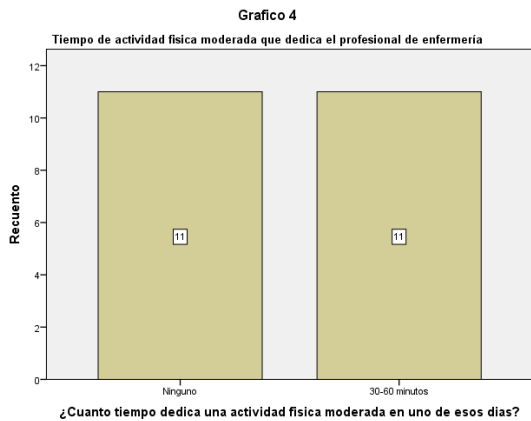


Fig. 4. Tiempo de actividad física moderada que dedican Profesionales de enfermería

En el grafico 4 se observa el tiempo que el grupo de enfermeros dedica a las actividades físicas moderadas, hallando que un 50% le dedica por lo menos de 30-60 minutos mientras que el otro 50% sigue sin realizar ninguna actividad física moderada.

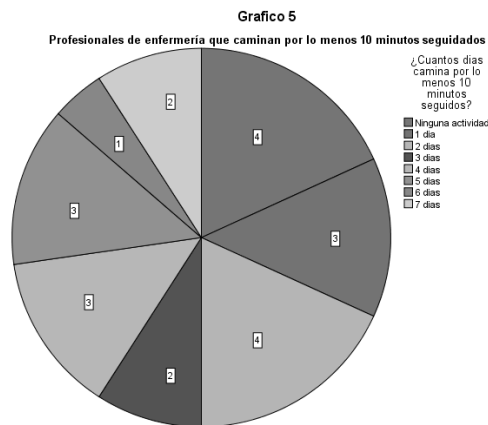


Fig. 5. Profesionales de enfermería que caminan por lo menos 10 minutos seguidos

En el grafico 5 se observa la cantidad de profesionales que caminan por lo menos 10 minutos seguidos durante el día, donde se deduce que un 50% no se toma ese tiempo o lo hace únicamente

1 o 2 días, el otro 50% camina por lo menos de 3 a 7 días, concluyendo que 1 de cada 2 enfermeros camina, pero con poca frecuencia

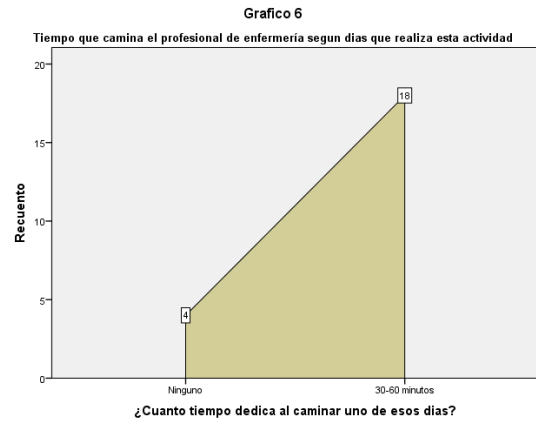


Fig. 6. Tiempo que caminan los Profesionales de enfermería según días que realiza esta actividad

En el grafico 6 se observa el tiempo que los profesionales de enfermería en caminan, los que realizan esta actividad por lo menos 1 día a la semana mencionan que le dedican por lo menos de 30-60 minutos.

Sin embargo, sigue siendo poca la necesidad de realizar actividad física.

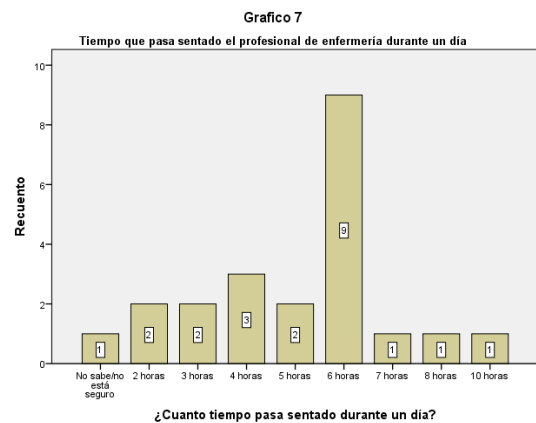


Fig. 7. Tiempo que pasan sentados los Profesionales de enfermería durante un día

En el gráfico 7 se hace el recuento del tiempo que pasa el profesional de enfermería sentado, en los datos sociodemográficos resalta la jornada laboral (figura 7) que tiene el equipo enfermero, concluyendo que la mayoría pasa en reposo durante su jornada laboral sin tener mayor esfuerzo producido por alguna actividad física.

## 5. Conclusión

El presente estudio tuvo por objetivo identificar el nivel de autocuidado relacionado a la actividad física en el profesional de enfermería del Centro de Salud de la Zona Norte de San Cristóbal de las Casas, donde se plantea la necesidad de tomar la actividad física como herramienta para el autocuidado y mejora de la salud. Enfermería es una profesión preocupada por el bienestar de los usuarios, que promueve la buena alimentación, los chequeos rutinarios y la actividad física, dándole más auge a este último en el presente estudio.

En conclusión, los hallazgos obtenidos fueron que los profesionales de enfermería tienen un nivel de actividad física baja, ya que la mayoría de su jornada laboral se encuentra en reposo y durante la semana no realiza ningún esfuerzo intenso ni moderado, dedicándole mayor tiempo al sedentarismo. El sedentarismo según Crespo, Delgado, Blanco, Aldecoa (2014) lo definen como aquel individuo que habitualmente no realiza actividad física o la realiza menor a 30 minutos durante la mayoría de los días de la semana. Esta información demuestra que a pesar de tener los conocimientos del autocuidado no se practican, aun sabiendo que puede repercutir en la salud, este estudio servirá como preámbulo a futuras investigaciones para generar soluciones del porque enfermería es un gremio sedentario necesitando la actividad física para no padecer enfermedades como sobrepeso y obesidad, cambiando la ideología de que la promoción no únicamente se debe realizar a través de una plática sino que puede incluir el ejemplo que da el personal de enfermería para cuidarse.

## 6. Bibliografía

- Bazan, N. Laiño, F. Valenti, C. Echandía, N. Rizzo, L. Fratin, C. (2019). Actividad física y sedentarismo en profesionales de la salud. Recuperado de <https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6458>
- Sivila, F. Katherina, S. Varas, M. Priscila G. (2018). Sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería de los servicios de internación del Hospital Central. Recuperado de <https://planificacion.bdigital.uncu.edu.ar/12028>
- Veron, A. Auchter, M. (2020). Sobrepeso y obesidad en el personal de enfermería del Instituto de Cardiología de Corrientes. Año 2017. Recuperado de <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/29155>
- Carvajal, G. Meras, M. (2021). Consideraciones sobre el concepto de salud: una propuesta cubana. Recuperado de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_rttexptid=S1029-30432022000100122](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_rttexptid=S1029-30432022000100122)
- Herrero, S. (2016). Formalización del concepto de salud a través de la lógica: impacto de lenguaje formal en las ciencias de la salud. Recuperado de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_rttexptid=S1988-348X2016000200006](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_rttexptid=S1988-348X2016000200006)
- Schoenbach, V. (2004). El fenómeno de la enfermedad. Recuperado de <http://www.epidemiolog.net/es/endsarrollo/FenomenoDeLaEnfermedad.pdf>
- Devis. Cols. (2000). Actividad física. Recuperado de [https://www.um.es/innova/OCW/actividad.fisica.salud/contenidos/conceptos\\_de\\_actividad.fisica.y.salud.html](https://www.um.es/innova/OCW/actividad.fisica.salud/contenidos/conceptos_de_actividad.fisica.y.salud.html)