

ADHERENCIA AL EJERCICIO



ADHERENCIA A LA ACTIVIDAD FÍSICA

- Los programas de actividad física y salud tienen una deserción entre 9 y 87%. Estas son mas altas en los primeros meses, alcanzando el 50% en el primer año.

Factores personales de deserción

- Fumar cigarrillo
- Inactividad en tiempo libre
- Ejecutivos de oficina
- Personalidad tipo A
- Fuerza física incrementada
- Extroversión .

Factores personales de deserción

- Sobrepeso o IMC bajo
- Baja autoestima
- Depresión
- Hipocondriasis
- Ansiedad

Causas inherentes al programa

- Inconvenientes del tiempo o de localización
- Costo excesivo
- Alta intensidad de los ejercicios
- Ausencia de variedad en la programación
- Solamente ejercicio

Causas inherentes al programa

- Ausencia de reforzamiento o de feedback positivo
- Objetivos inflexibles
- Ausencia de diversión
- Un líder de baja influencia .

Componentes psicológicos de cambios de comportamiento útiles

- Los objetivos a corto y a largo plazo deben ser reales y medibles
- Determinar la confiabilidad de que esas personas puedan lograr dichos objetivos.
- Firmar un contrato con una clara descripción de los objetivos deseados y lo que significa lograrlos.

Componentes psicológicos de cambios de comportamiento útiles

- Recibir retroalimentación de sus éxitos así como la corrección de los que este mal.
- Recibir asesoría acerca de un estilo de vida activo, incluyendo estrategias cognitivas y comportamentales para incrementar la adherencia y mantenimiento en el programa de actividad física en la vida diaria
- Desarrollar sistema de soporte social para sobrellevar y ayudar las dificultades.

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

Fase de iniciación	
Preparación	El profesor debe establecer expectativas reales entre los nuevos participantes. Debe corregir posiciones pesimistas u optimistas
Modelación	Es análoga al principio de progresión. Iniciar el programa de ejercicio a una determinada dosis (intensidad, frecuencia y duración) que sea confortable para el paciente e ir incrementando el volumen hasta el punto óptimo

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

Establecimiento de objetivos	Los objetivos deben ser individualizados y basados en criterios fisiológicos y psicológicos. Los objetivos pueden ser logrados con actividades supervisadas o no. Los objetivos a corto plazo que son específicos y flexibles son más efectivos que los trazados a largo plazo.
Reforzamiento	Uno de las más efectivas recompensas es el reconocimiento a una persona por parte del grupo directivo como consecuencia de su rendimiento o de sus logros. Certificados o diplomas de reconocimiento pueden ser usados.

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

Estímulos	Señales ambientales o estímulos (en forma de notas en carteleras) pueden ser usados para recordar a los pacientes las ventajas de la actividad física y de mantenerse en ella.
Contratos	Un contrato comportamental ha mostrado ser útil en el mantenimiento y adherencia al ejercicio. Firmar el contrato formaliza el acuerdo y lo hace mas significativo.

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

Estrategias cognitivas	Los participantes deben ser orientados acerca de las ventajas y desventajas del ejercicio.
------------------------	--

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

Mantenimiento	
Generalización del entrenamiento	Se deben especificar los pasos para generalizar los hábitos de ejercicio desde el gimnasio o la casa hacia el medio ambiente (p.ej., caminar hasta el trabajo, subir escaleras en vez de tomar el ascensor, etc.)
Soporte social	La familia, los amigos o compañeros de trabajo deben estar al inicio. Encontrar un compañero para realizar el plan de actividad aumenta la tolerancia y adhesión al programa.

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

Autocontrol	Los participantes deben ser animados a ser sus propios terapeutas de comportamiento. De la misma manera, deben autoreforzarse, divertirse con el ejercicio y a buscar los beneficios anticipados de salud.
Prevención de recaídas	Los profesionales que dirigen la actividad deben preparar a sus alumnos para las situaciones en las cuales puede producirse un abandono o recaída y de la manera como esto se puede evitar o subsanar. Las recaídas deben ser vistas como cambios inevitables más que como fallas.

Estrategias de manejo del comportamiento para el inicio y el mantenimiento de la adherencia al ejercicio:

