

ADHERENCIA AL EJERCICIO

Apuntes de Clase

Por:

Gustavo Ramón S.*

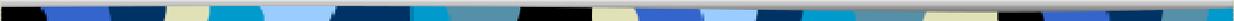
* Doctor en *Nuevas Perspectivas en la Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (Universidad de Granada).

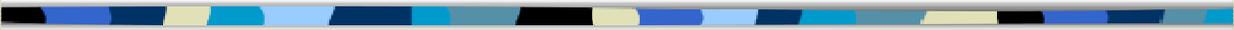
Docente - Investigador del Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia (Colombia).

Correo: gusramon2000@yahoo.es

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

Factores personales de deserción

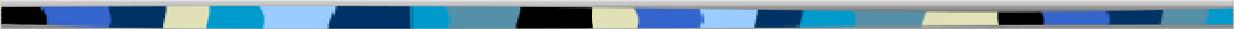
- Fumar cigarrillo
 - Inactividad en tiempo libre
 - Ejecutivos de oficina
 - Personalidad tipo A
 - Fuerza física incrementada
 - Extroversión
 - Sobrepeso o IMC bajo
 - Baja autoestima
 - Depresión
 - Hipocondriasis
- 

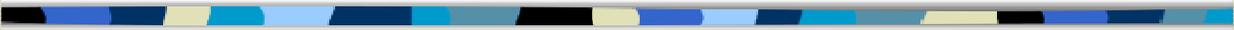
- 
- Ansiedad

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
- 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
 - Recibir retroalimentación de sus éxitos así como la corrección de los que estén 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 un sistema de soporte social para sobrellevar y ayudar en 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 análogo 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

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 específicas y flexibles son más efectivos que los trazados a largo plazo.

Reforzamiento

Una 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 usadas.

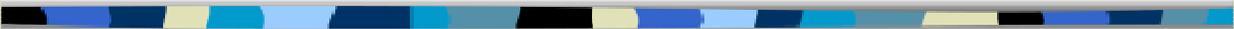
Estímulos

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 ello.

Contratos

Un contrato comportamental ha mostrado ser útil en el mantenimiento y adherencia al ejercicio. Firmar el contrato formaliza el acuerdo y lo hace más significativo.

Estrategias cognitivas





Los participantes deben ser orientados acerca de las ventajas y desventajas del 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 (ej. caminar hasta el trabajo, subir escaleras en vez de tomar el ascensor, etc.)

Soporte social

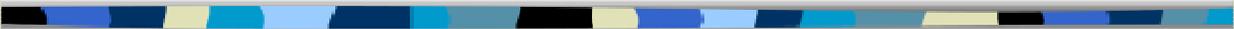
La familia, los amigos o compañeras de trabajo deben estar al inicio. Encontrar un compañero para realizar el plan de actividad aumenta a tolerancia y adhesión al programa.

Autocontrol

Los participantes deben se animados a ser sus propias terapistas de comportamiento. De la misma manera, deben auto reforzarse, divertirse con el ejercicio y buscar los beneficios anticipados de salud.

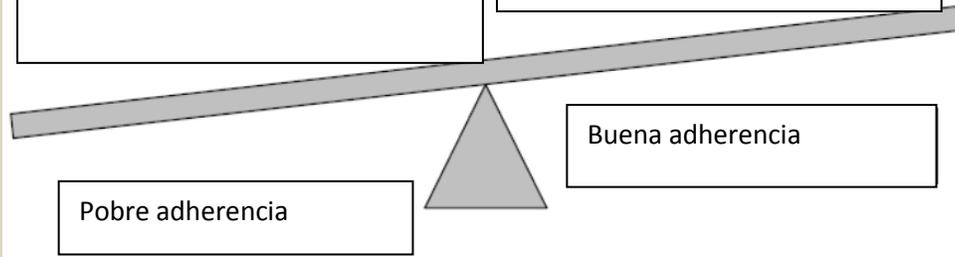
Prevención de recaídas

Las 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 esta se puede evitar o subsanar. Las recaídas deben ser vistas como cambios inevitables más que como fallas.



- Líder inadecuado
- Inconveniencia de tiempo
- Problemas musculoesqueléticos
- Ejercicio aburrido
- Compromiso individual
- Ausencia de reconocimiento del progreso
- Desaprobación del esposo o compañero

- Instrucción y estímulo
- Rutina regular
- Ausencia de lesiones
- Goce, diversión, variedad
- Camaradería de grupo
- Reconocimiento del progreso, evaluación y registro
- Aprobación del esposo o compañero



Pobre adherencia

Buena adherencia