



# ADHERENCIA AL EJERCICIO

## Apuntes de Clase

Por:

Gustavo Ramón S.\*

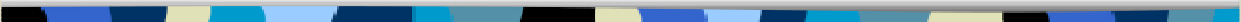
\* Doctor en *Nuevas Perspectivas en la Investigación en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* (Universidad de Granada).

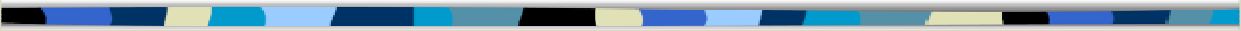
Docente - Investigador del Instituto Universitario de Educación Física, Universidad de Antioquia (Colombia).

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**

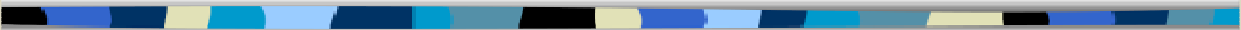
- Fumar cigarrillo
  - Inactividad en tiempo libre
  - Ejecutivos de oficina
  - Personalidad tipo A
  - Fuerza física incrementada
  - Extroversión
  - Sobrepeso o IMC bajo
  - Baja autoestima
  - Depresión
  - Hipocondriasis
- 

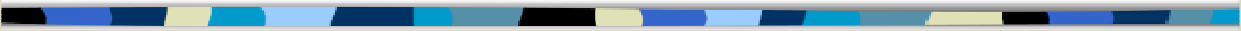
- 
- Ansiedad

### **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.

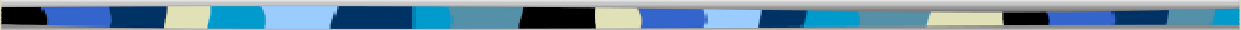
#### **Estímulos**

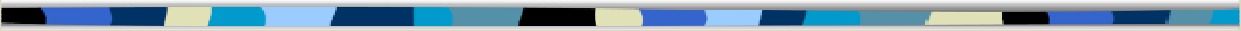
Señales ambientales o estímulos (en forma de notas en carteleras) pueden ser usados para recordar a los pacientes las ventajas de la actividad física y de mantenerse en ello.

#### **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**

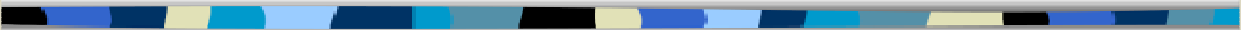
La familia, los amigos o compañeras de trabajo deben estar al inicio. Encontrar un compañero para realizar el plan de actividad aumenta a tolerancia y adhesión al programa.

#### **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

