

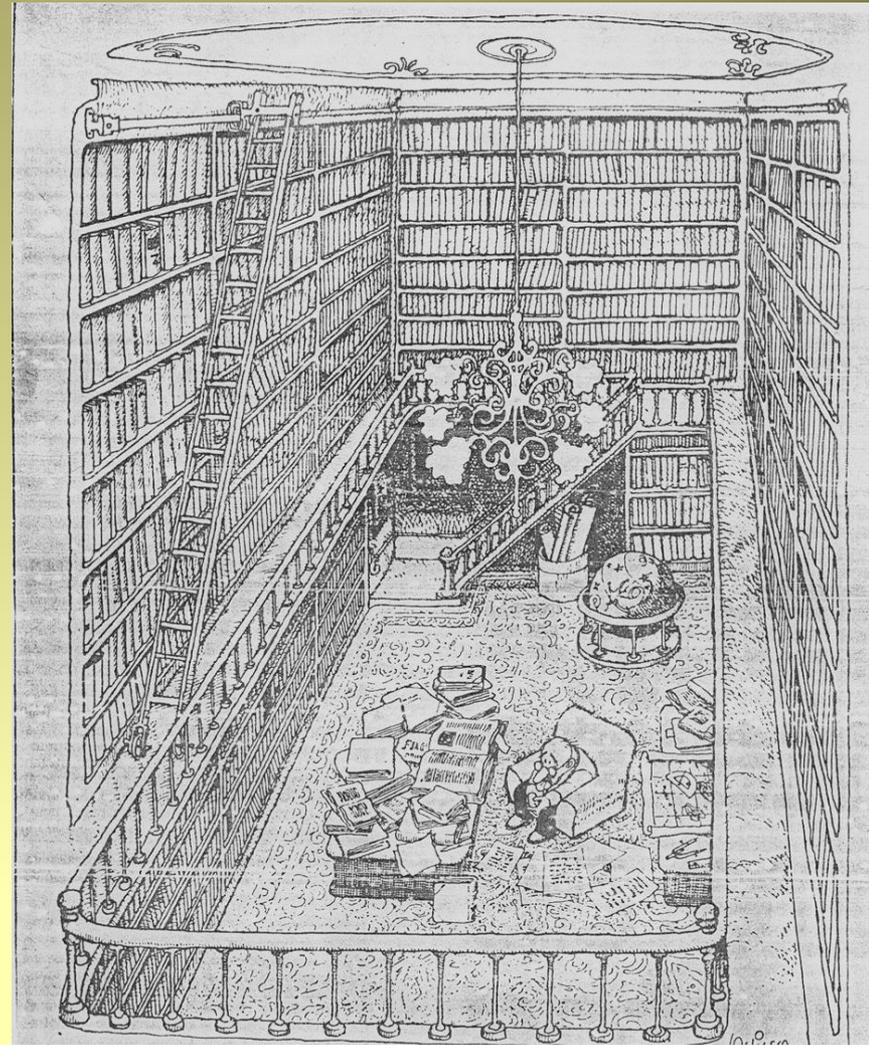
ASPECTOS COMPORTAMENTALES QUE INFLUYEN EN LA ADHERENCIA A LA PRÁCTICA DEL EJERCICIO FÍSICO - UNA PROPUESTA

**IV CURSO DE POLÍTICAS Y PROGRAMAS
PARA LA PROMOCIÓN DE HÁBITOS Y ESTILOS
DE VIDA SALUDABLE**

**Ps. Esp. Jamir Sánchez Muñoz
Septiembre 10 de 2015
Paipa, Boyacá - Colombia**

Palabras claves:

- 1) **Actividad Física:** Actividad aislada...no recurrente
- 2) **Ejercicio Físico:** Actividad continua que genera hábito...
- 3) **Adherencia:** Unirse y mantenerse...
- 4) **Persuasión:** Conseguir con argumentos y reflexión, que el participante conozca los beneficios del programa, y contemple la necesidad de iniciarse en él.



Bueno, ¿Y ahora que sé tanto, **QUE HAGO?**

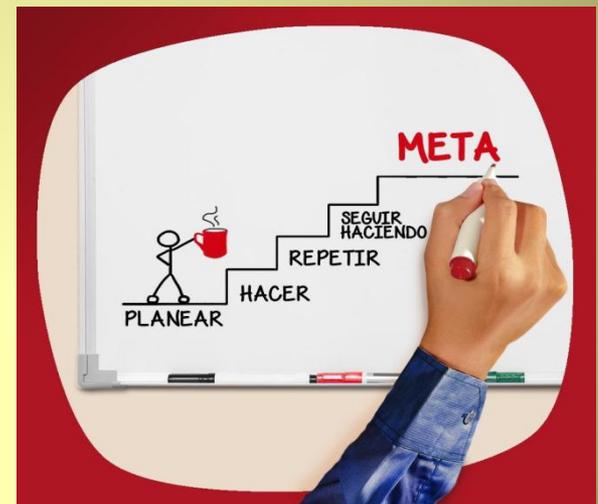
Palabras claves:

- **5) Motivación:** Causa o motivo para dirigir sus objetivos...(intrínsecos y extrínsecos)...
- **6) Establecimiento de metas:** Con “Autogestión” (Desarrollo del plan de ejercicio y autoevaluación), para lograr “empoderamiento”; la mejor forma de alcanzar los objetivos...
- **7) Redes de apoyo:** Familiar (pareja), social...



Introducción:

- Los aspectos **comportamentales** que influyen en la **adherencia al ejercicio físico** son muy importantes...pero no son los únicos factores que generan “**adherencia**” a este tipo de programas...
- Existen otros **factores clave**, sin los cuales un programa de este tipo no es viable...
- El objetivo de esta propuesta es **mostrar diferentes componentes relacionados con la adherencia al ejercicio físico**, a la hora de implementar un programa de este tipo,



Introducción:

- Esos otros factores están relacionados con diferentes instancias de **gestión**: Políticas, unión de voluntades, trabajo en equipo...
- Y desde luego **estrategias motivacionales** e interés genuino en incidir de manera positiva y a largo plazo en el bienestar y la calidad de vida de las comunidades donde se implementa.



1. Reflexiones iniciales acerca de la adherencia al ejercicio físico (La incertidumbre...):

- ¿Cómo iniciar a las personas en la práctica regular de ejercicio físico?
- ¿Qué hacer para que las personas se mantengan activas dentro de un programa de ejercicio físico?
- Cómo implementar programas eficientes con estrategias de motivación adecuadas?
- ¿Para qué desarrollar estudios relacionados con el abandono y mantenimiento de la práctica del ejercicio físico?
- ¿Cuánto nos va a costar esto para que sea exitoso? (Relación Costo vs. Beneficio)



2. aspectos comportamentales que influyen en la adherencia al ejercicio físico

Que surgen del usuario:

- 1) Los motivos...Motivación intrínseca...Motivación extrínseca...
 - ✓ Por los cuales una persona no inicia un plan de EJERCICIO FÍSICO o se retira del mismo ...y contrarrestarlos...
 - ✓ De acuerdo con Weinberg (1995):

Factores personales,

Factores fisiológicos,

Factores situacionales,

Factores Conductuales,

Factores de la programación,



2. aspectos comportamentales que influyen en la adherencia al ejercicio físico

Que surgen del usuario:

- 1) Los motivos...Motivación intrínseca...Motivación extrínseca...
- Falta de información,
- Falta de Instalaciones,
- Falta de tiempo,
- Falta de apoyo,
- Control de peso,
- Mejorar imagen corporal,
- Recuperar la auto estima,
- Reducir del estrés,
- Imposición de una institución, o simplemente por disfrute e identificación con la actividad.



2. aspectos comportamentales que influyen en la adherencia al ejercicio físico

Que surgen del usuario:

- 2) Son nuestros valores los que definen nuestras prioridades...
- 3) Jerarquía de necesidades...
- 4) Factores emocionales: Buscar el apoyo de la pareja y la familia y su sensibilización...
- 5) Espacio para socializar y comunicarse...
- 6) Disposición al cambio y el establecimiento de metas...



3. Estrategias motivacionales que generan adherencia al ejercicio físico

Que surgen de quienes orientan el programa:

- 1) **Hacer un diagnóstico inicial: Conocer las necesidades de los usuarios.**
- 2) Disposición para hacer cambios sobre la marcha... si se requiere.
- 3) **Programa novedoso y flexible pero con indicadores de:**
 - Firma de contrato de compromiso del participante.
 - Establecimiento de objetivos al ritmo del participante y mediciones periódicas.
 - Retroalimentación al participante de los logros alcanzados.



3. estrategias motivacionales que generan adherencia al ejercicio físico

Que surgen de quienes orientan el programa:

- 4) Proveer líderes calificados , entusiastas y multiplicadores, que refuercen los objetivos del participante así, como las acciones del programa.
- 5) ¿Cuál de todas las poblaciones es la prioritaria, pero sin descuidar las otras?
- 6) Reconocer y estimular los logros del participante: Sistema de recompensas y premios, por ejemplo cartelera con “premio a la puntualidad”, “premio a la constancia”, entre otros...
- 7) Enfatizar en actividades grupales, variadas y divertidas, donde se pueda socializar. por ej. caminatas ecológicas, implementar día dela bicicleta, jornadas de baile, música durante las sesiones, entre otros...
- 8) Sensibilizar y hacer participe a la pareja y la familia del usuario, para conseguir su apoyo en el programa de ejercicio.



4. Plan de mercadeo del programa

- 1) Observar **otros programas** que hayan sido reconocidos por sus buenas prácticas e impacto, y sus factores diferenciadores.
- 2) La **selección del nombre** es fundamental. ¿En qué piensas o que te evoca mencionar ese nombre?. Que indique movimiento, sonoro, corto...**involucrar y empoderar a la comunidad desde el inicio, y en toma de decisiones respecto al programa.**
- 3) ¿cuál es la **imagen o logo del programa**, de acuerdo con la población objetivo?, es población mayor?, infantil?, identifica a esa población?



Conclusión:

- **Un programa de ejercicio físico será efectivo y eficaz** en una población o comunidad, en la medida que se tengan en cuenta: la PLANEACIÓN, ORGANIZACIÓN, DIRECCIÓN Y SEGUIMIENTO necesarios para su buen desarrollo, de esta manera todas las variables y dificultades que puedan presentarse serán subsanadas.
- **Componentes:** Objetivos, misión, visión, Recursos necesarios (físicos, humanos, económicos), cronograma de trabajo, equipo de trabajo, funciones , responsabilidades, mecanismos de evaluación de efectividad del programa, indicadores de que las estrategias se están cumpliendo...

**NO DIGAS “NO PUEDO”
NI EN BROMA**



Porque el inconsciente
no tiene sentido del humor,
lo tomará en serio
y te lo recordará
cada vez que lo intentes.

Facundo Cabral

Conclusión:

- Solo hasta este momento, inicia el trabajo de adhesión de los participantes, al programa ...
-
- La **motivación** que se desarrolle en la población a partir de la persuasión, difusión y mercadeo del programa, hacen la diferencia entre : “Un programa con alta recordación o un programa más de los que se desarrollan”...competencias básicas distintivas
- **La mejor manera de hacerlo?**
- Establecer alianzas con entidades públicas, entidades privadas y entidades educativas; en beneficio de la salud, la recreación y la calidad de vida de la comunidad.



- **“Los riesgos siempre van a estar presentes...seremos reactivos?, correctivos o prospectivos? (Gestión del riesgo)...**
- Analizar los riesgos nos indica que en este mundo globalizado, estamos preparados para lo único estable: los cambios....
- **Todo tipo de cambio requiere pensamiento estratégico...**
- Un buen estrategia define el futuro que se quiere...
- **El futuro no se predice, se construye....**
- Eso implica una visión holística y “prospectiva”:
- En 2025 el programa “NNN”, es un referente de ejercicio físico en...para...”
- **Así que, el verdadero líder es quien tiene la capacidad de crear la cultura, buscar los medios y hacer que esta perdure en el tiempo”**