



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

**ADHERENCIA AL EJERCICIO EN  
ACTIVIDADES DE CARÁCTER GRUPAL:  
REVISIÓN SISTEMÁTICA**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**UNIVERSIDAD MIGUEL HERNÁNDEZ**

**CURSO ACADÉMICO: 2020-2021**

**ALUMNO: FRANCISCO BORJA VICENTE MACIÁ**

**TUTORA ACADÉMICA: ALICIA MARTÍNEZ CANTÓ**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. CONTEXTUALIZACIÓN. ....	2
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN. ....	5
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	6
4. DISCUSIÓN.....	9
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. ....	11
6. BIBLIOGRAFÍA.....	16
7. ANEXOS. ....	18



## 1. CONTEXTUALIZACIÓN.

La actividad física es un fenómeno global que afecta a toda la población. No podemos ignorar las consecuencias de la inactividad física ya que son los principales causantes o agravantes del desarrollo de enfermedades crónicas degenerativas y no transmisibles como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer, enfermedades respiratorias y diabetes (OMS, 2010).

Es sabido que el ejercicio físico saludable, bien recomendado y sostenido a lo largo de la vida de las personas puede prevenir las enfermedades nombradas anteriormente (Chodzko-Zajko et al., 2009), aunque a pesar de este conocimiento, uno de cada cuatro adultos sigue sin ser lo suficientemente activo (OMS, 2015). Además, se sabe que existe una tendencia de decrecimiento del nivel de actividad física en las personas a medida que van envejeciendo (Baert et al., 2011). Por eso es muy importante fomentar y afianzar la adherencia a la actividad física en la población.

Pero, realmente, ¿cuál es la motivación que lleva a los seres humanos a mantenerse activos físicamente a lo largo de su vida?

El fenómeno de comportamiento más significativo que denota las tendencias activas en el organismo es aquel relacionado con comportamientos cuya motivación es intrínseca (*IMBs: Intrinsically motivated behaviours*). Esta clase de comportamientos fue ‘descubierta’ en el 1950, cuando un número de investigadores se asombraron del hecho de que ciertos tipos de comportamiento fueran espontáneos y no aparecieran por cuenta propia de ser movimientos viscerales o de refuerzo externo (Hunt, 1963; White, 1959).

La existencia de los *IMBs* sugirió que los organismos innatamente se esfuerzan para ejercitarse, expandirse y coordinar su conocimiento y experiencia buscando retos en su entorno (Elkind, 1971). Estudios de los *IMBs* en animales y humanos revelan que no todos los esfuerzos por potenciar esos *IMBs* son positivos, sino que algunos tienen también influencia negativa (Deci, 1975; Ryan, Mims, & Koestner, 1983). Esto llevó a una tendencia a investigar estos aspectos que sí reforzaban positivamente los *IMBs* en contraposición a los que no.

Numerosos estudios han mostrado que los *IMBs* son más susceptibles a ocurrir bajo condiciones de potenciación o soporte de dos aspectos. El primero es la “Competencia Percibida”, la cual entendemos como equilibrio habilidad-reto y recibir feedback positivo. El segundo aspecto es la “Autonomía Percibida”; entendida como tener oportunidad de elección y ausencia de controles externos y recompensas (Deci & Ryan, 1985b; Koestner & McClelland, 1990).

Además, la literatura sugiere que los *IMBs* se desarrollan de manera más asidua cuando, desde la niñez, ha habido un entorno de buena relación social con los padres, maestros y cuidadores (Ryan, 1991, 1993).

Así se identifican tres de estas necesidades: las necesidades de “Competencia” (Harter, 1978; White, 1963), “Relaciones Sociales” (Baumeister y Leary, 1995; Reis, 1994) y la “Autonomía” (deCharms, 1968; Deci, 1975), que son esenciales para la construcción del desarrollo social y el bienestar personal.

En el paradigma de estudio de estos fenómenos nos encontramos con diferentes investigaciones que se han ido publicando a lo largo de la segunda década del siglo XIX. Así se ha llegado a la creación y refuerzo de teorías como la Teoría de la Autodeterminación (TAD), que trata de explicar en qué medida los factores del entorno social que nos rodea influyen en el desarrollo de *IMBs*.

La TAD (Teoría de la Autodeterminación) (Deci & Ryan, 2000), es una teoría del comportamiento motivacional que defiende que nos desarrollamos en entornos sociales. Por lo tanto, a lo largo de nuestra vida, nos encontramos en contextos donde existen una serie de factores que inciden en que se satisfagan o no nuestras necesidades psicológicas básicas de manera directa o indirecta y eso va a determinar que nuestra motivación sea intrínseca o extrínseca o incluso desmotivación.

Esta hipótesis, en su ámbito de estudio, investiga las tendencias de crecimiento inherentes y necesidades psicológicas básicas innatas que son la base de la automotivación, así como las condiciones que propician estos procesos positivos.

En función de que se cumplan o no estas necesidades psicológicas básicas, la motivación será más o menos autodeterminada y así lo serán las consecuencias en dicho contexto. Además, encontramos varios procesos de regulación de dicha motivación moviéndonos en un espectro que va desde la motivación intrínseca, la forma más autodeterminada de motivación, a la desmotivación total, pasando en el centro del espectro por la motivación extrínseca, con sus diferentes niveles de regulación (Deci & Ryan, 2000).

Teniendo en cuenta que el ser humano es un ser social que necesita constantemente relacionarse y buscar nuevos retos, no es de extrañar que se vincule esta necesidad de relación social con el ejercicio físico, dando como resultado sesiones o quedadas de ejercicio en grupo. Por este motivo, surgió un nuevo objeto de estudio, en el cual, se vio que las actividades grupales eran una forma concreta de cumplir la necesidad de relación de sus participantes a la vez que incrementaba el nivel de condición física de la población (Belza et al., 2006; Hughes et al., 2009).

Según Lee et al. (2016), se identifican siete factores que afectan a la adherencia al ejercicio en las actividades grupales. Para comenzar, vamos a destacar los que están relacionados con las tareas que se proponen en las sesiones. Primero, la “Efectividad de los Ejercicios”; el sentir que los ejercicios mejoran las habilidades físicas, como, por ejemplo, el control postural, el equilibrio y la fuerza ayudan a que los practicantes sigan participando en las sesiones. También son importantes la “Variedad de los Ejercicios”; que las tareas sean variadas y que se cambie la velocidad y la intensidad, esto es sinónimo de que la clase sea llevadera y divertida. Además, un “Apropiado Nivel de Dificultad” de los mismos aporta a los participantes sensación de equilibrio entre la habilidad y el reto que se les propone, esto les hizo mostrar interés por asistir a las sesiones. Para continuar, teniendo en cuenta los factores personales que fomentan la adherencia, otro de ellos es la sensación de llevar un “Estilo de Vida Activo”; el sentimiento de seguir un horario, la rutina de acudir a un lugar a una hora en concreto, esto hace que los participantes se sientan con vitalidad y el hábito les facilita la asistencia. En cuanto a la “Amistad y Sensación de Grupo”, el sentir la pertenencia a un grupo motiva a los participantes a acudir a las clases, incluso si hace frío o llueve. Otro factor muy importante es la “Relación con los Instructores”; el buen trato de los instructores y otros profesionales que participan en el entorno al que acuden ayuda a que sigan asistiendo. Por último, cuando un grupo está en una fase avanzada se crea una “Ansiedad por la Sensación de Quedarse Atrás” con respecto al nivel físico del grupo, este factor influye en que se siga manteniendo la adherencia o la asistencia al programa. Todos estos factores nombrados anteriormente facilitan que la población se mantenga activa, no obstante, también existen limitaciones en este tipo de actividades que merman el desarrollo de dicha adherencia.

La heterogeneidad de los grupos en este tipo de clases hace que las relaciones entre los participantes no siempre sean satisfactorias. Además, existe dificultad para controlar y cuantificar la carga de trabajo a lo largo del tiempo por lo que la percepción de competencia en ocasiones no será óptima. Estos factores negativos han desencadenado que la investigación en este sector sea baja, pese al gran número de personas que utilizan el recurso de las actividades dirigidas como medio de realización de ejercicio para la salud.

Por todo esto, esta revisión pretende llegar a comprender de manera un poco más profunda el rol que desempeñan las actividades grupales con soporte musical en el desarrollo de comportamientos ligados a la motivación intrínseca, y, como consecuencia, el aumento de la adherencia a la actividad física. Por lo tanto, vamos a recopilar información para saber si las actividades grupales son, o no, una buena herramienta de fomento de la actividad física en la población.



## 2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN.

El diagrama de flujo describe todo el proceso desde la identificación inicial de los estudios potencialmente relevantes hasta la selección definitiva de éstos.

La búsqueda se llevó a cabo en cinco bases de datos online, EBSCO la cual engloba 4 bases de datos (MEDLINE, APA Psycinfo, SPORTDiscus, APA PsycArticles) y Pubmed desde enero de 2005 hasta enero de 2021, para identificar los estudios primarios más relevantes usando en los buscadores booleanos las palabras clave “adherence” AND “group-based exercise”. Igualmente, se filtró en las bases de datos para mostrar únicamente los artículos que estaban a texto completo.

En la primera búsqueda en EBSCO aparecieron 151 resultados. En Pubmed, con los mismos parámetros, aparecieron 29 resultados. Por tanto, la presente revisión sistemática, contó con un total de 180 artículos de partida.

Tras comprobar las citas duplicadas, 8 artículos fueron eliminados. Con tal de revisar la bibliografía más actual, de los 172 artículos restantes, 56 se descartaron por tener como fecha de publicación un dato anterior a 2005. De esa manera, 116 artículos fueron incluidos para su análisis a texto completo, de los cuales 102 fueron eliminados por no seguir el tópico de la revisión tras la lectura de su título o *abstract*, 2 por ser revisiones sistemáticas, 1 por ser metaanálisis, 3 por tener una muestra o número de participantes inferior a 18, y, por último, 2 por no ser ensayos clínicos aleatorizados. En la síntesis de la revisión sistemática se incluyeron 6 artículos finalmente (figura 1).

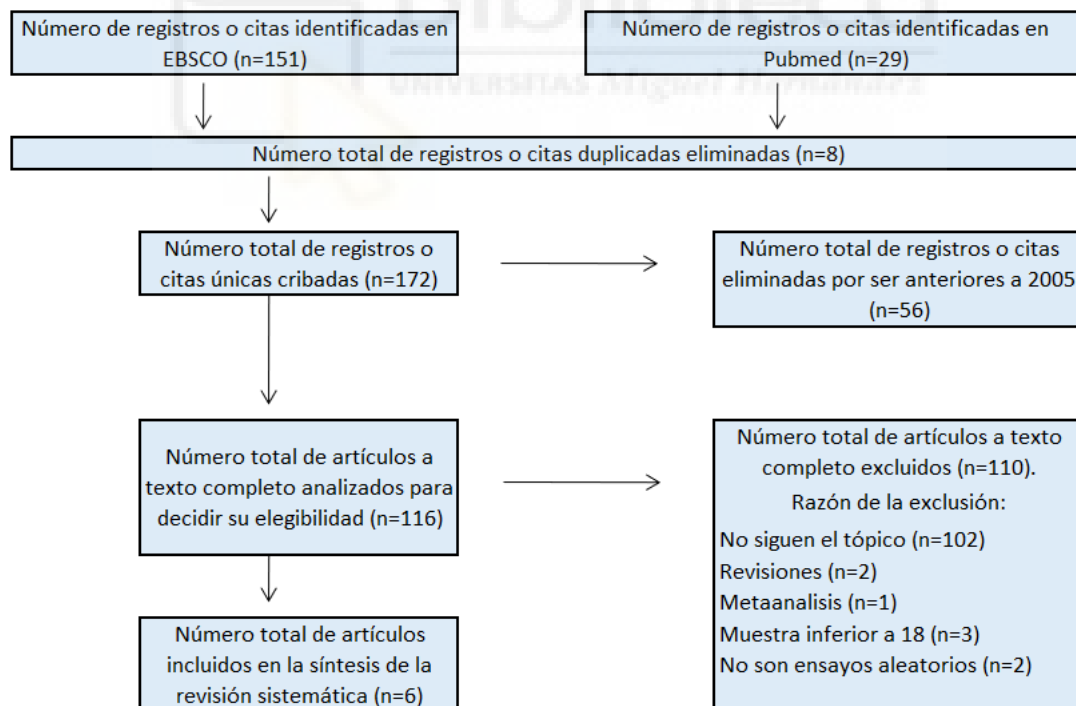


Figura 1. Diagrama de flujo de la información a través del procedimiento de revisión.

### 3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.

La siguiente tabla resume y muestra los resultados principales de los estudios incluidos en la revisión, así como los principales objetivos de cada uno de ellos además de añadir la descripción de la metodología utilizada y las conclusiones que se obtienen.

TÍTULO	OBJETIVO	MUESTRA/GRUPOS	METODOLOGÍA	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
Mazzoni et al. (2020)	1-Comparar los efectos del entrenamiento de alta o media-baja intensidad con o sin técnicas de autorregulación de cambio de comportamiento (BCTs) en la fatiga provocada por el cáncer, en pacientes que están en tratamiento. 2-Determinar el efecto de las BCTs en el grado de adherencia de los participantes.	Estudio realizado en Noruega y Suecia. 577 participantes aleatoriamente asignados en 4 grupos (HI + BCTs; HI + NO BCTs; LMI + BCTs; LMI + NO BCTs). ALTA INTENSIDAD, BAJA-MEDIA INTENSIDAD Y BCTs O NO BCTs. Los participantes padecían cáncer, de mama, próstata y colon.	Análisis secundario usando datos de otro estudio (PYS-CAN STUDY) que es un ensayo aleatorio controlado con diseño 2x2. Se realizó una intervención de 6 meses que consistió en un entrenamiento de resistencia muscular grupal supervisada (clases de 10) y un programa de resistencia cardiovascular en casa.	En resistance training: La asistencia fue del 52% de media con BCTs y 53% sin BCTs. Luego la adherencia medida al tipo de ejercicio fue de 71% vs 68%. En endurance training: La asistencia media fue 47% vs 51% de las sesiones. La adherencia al tipo de ejercicio fue 79 vs 78%. La tasa de abandono fue 29 vs 28%. El análisis de regresión reveló que no existe efecto de las técnicas BCTs en la adherencia al ejercicio.	Para un programa de intervención de 6 meses se estima que en cada principio FITT la tasa de adherencia es superior al 50%. Además, las técnicas de Autorregulación BCTs no tienen efecto en la adherencia en sí al tipo de ejercicio si comparamos un grupo control con un grupo al cual se le aplicaron.
Beauchamp et al. (2018)	Comprobar la eficacia de dos programas de ejercicio en grupo para adultos mayores a los cuales se les aplicó la SCT (teoría de la autocategorización) en comparación con un grupo estándar de actividad física.	ECA realizado en GREATER VANCOUVER, CANADÁ. 627 personas mayores participantes fueron asignados al azar a 3 grupos (SASG, SAMG, MAMG). Se utilizó SCT en todos los grupos para fomentar las relaciones sociales entre los participantes.	La adherencia se midió con un registro de asistencia. Para medir la actividad física se pasaron cuestionarios de autorregistro (LTEQ; GODÍN, 2011 PARA MEDIR EL TIEMPO DE ACTIVIDAD) (LSI; COURNEYA, 2004 PARA MEDIR LA INTENSIDAD)	El análisis de la varianza reveló que los participantes que fueron a los grupos SASG y SAMG se adhirieron en mayor medida al ejercicio que los del grupo MAMG. No hubo diferencia entre SASG y SAMG.	Los grupos en los cuales los participantes comparten características comunes como edad o género muestran más adherencia que los grupos mixtos.

TÍTULO	OBJETIVO	MUESTRA/GRUPOS	METODOLOGÍA	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
Lee et al. (2016)	<p>1-Evaluar la efectividad de un programa de ejercicio grupal de 7 y 13 meses al aplicar estrategias motivacionales basadas en la TAD sobre la adherencia al ejercicio, la aptitud física y la calidad de vida.</p> <p>2-Explorar los factores que afectan a la adherencia al ejercicio en adultos mayores.</p>	<p>Estudio realizado en SEONGBUK, SEOUL, SOUTH KOREA. 18 participantes adultos mayores (67.50+- 3.79 AÑOS), hombres y mujeres.</p>	<p>Una intervención de 7 y 13 meses dos días a la semana, 60 minutos de ejercicio y se aplicaron estrategias motivacionales basadas en la TAD. La adherencia se midió mediante un registro de asistencia. La condición física se midió con el Senior Fitness Test.</p>	<p>El programa de 7 meses se completó al 100% de adherencia y la media de asistencia a las sesiones fue 84,47%. El programa de 13 meses 94,44% de adherencia y 82,52 de asistencia. Cualitativamente se descubrió mediante entrevistas que los factores que más influenciaron en la adherencia fueron (efectividad del ejercicio, apropiado nivel de dificultad, hábito de vida saludable, amistades en grupo, variedad de ejercicios y relación con los instructores)</p>	<p>Estos resultados apoyan la importancia de que los profesionales de la salud apliquen estrategias motivacionales basadas en la TAD cuando se realicen intervenciones de ejercicio en grupo para facilitar la motivación en la participación y promover el ejercicio físico, así como un estilo de vida saludable.</p>
Baez et al. (2017)	<p>1- Investigar si y cómo el ejercicio online en grupo y el bienestar social y psicológico influye en la adherencia al ejercicio.</p> <p>2- Evaluar la efectividad de un programa de ejercicios basado en OTAGO o prevención de riesgo de caídas.</p>	<p>Estudio realizado en EUROPA Y PARTE DE EE. UU. 37 Participantes (27 MUJERES Y 9 HOMBRES DE EDAD COMPRENDIDA ENTRE 65 Y 87 AÑOS) Los participantes no fueron informados en qué grupo estaban o que versión de la app tenían.</p>	<p>Los participantes siguieron el programa OTAGO para prevención de caídas mediante una aplicación de Tablet por un período de 8 semanas. La aplicación simulaba todos los espacios de un gimnasio en la realidad virtual donde los usuarios podían unirse a ejercicios grupales en las clases, hablar en el vestuario, incluso acceder a la recepción. Aleatoriamente fueron asignados a un grupo control que representa el tradicional programa de formación individual en el hogar o al grupo social que representa a los ejercicios en grupo. Se midió previa y posteriormente el estado psicológico, físico y de bienestar social.</p>	<p>La asistencia a clases por parte del grupo social fue del 85% mientras que por parte del grupo control fue del 64%. Además, se mostró que dentro del grupo control los sujetos presentaban más persistencia mientras más fuerza muscular inicial tenían al inicio de la intervención. En el grupo social no se vio esta significación.</p>	<p>El ejercicio grupal online apoyado por tecnología oculta las diferencias individuales físicas y de habilidad por lo tanto es un programa eficaz para motivar para motivar a las personas que son menos aptos físicamente para entrenar. Los resultados sugirieron que el ejercicio online puede reducir el impacto de desmotivación en un clima ego de comparación de habilidades y esto afecta al nivel de adherencia. Además, se vio que el ejercicio grupal tuvo más adherencia que el individual.</p>



TÍTULO	OBJETIVO	MUESTRA/GRUPOS	METODOLOGÍA	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
Beauchamp et al. (2015)	Comprobar la eficacia de la adherencia grupal en 3 grupos diferentes bajo el marco teórico de la teoría de la autocategorización (SCT).	ECA realizado en GREATER VANCOUVER, CANADÁ. 627 personas mayores participantes fueron asignados al azar a 3 grupos (SASG, SAMG, MAMG). Se utilizó SCT en todos los grupos para fomentar las relaciones sociales entre los participantes.	La adherencia se midió con un registro de asistencia. Para medir la actividad física se pasaron cuestionarios de autorregistro (LTEQ; GODÍN, 2011 PARA MEDIR EL TIEMPO DE ACTIVIDAD) (LSI; COURNEYA, 2004 PARA MEDIR LA INTENSIDAD)	Los entrenados de los grupos SASG y SAMG presentaron más adherencia al ejercicio que los del grupo MAMG. No hubo diferencias significativas entre SASG y SAMG.	La homogeneidad del grupo como similitud en edad o género hace que exista más adherencia en comparación con un grupo mixto.
Dunlop and Beauchamp (2013)	Comprobar si un cambio en la cohesión grupal predice un cambio en la adherencia del grupo. La intervención duró 8 semanas.	Estudio realizado en BRITISH COLUMBIA, CANADÁ. Los participantes (N 395, MAGE: 47, 39, SD 14,71) Fueron reclutados de 46 programas de ejercicios grupales diferentes y mantuvieron el mismo instructor durante toda la duración del estudio.	A cada participante se le envió una carta después de la sesión inicial para medir la cohesión mediante el PAGEQ y subescalas de este que median: En individual la ATG-S (ATRACCIONES SOCIALES AL GRUPO) Y LA ATG-T (ATRACCIÓN A LA TAREA DEL GRUPO). Además, se midió también en la percepción grupal GI-S (INTEGRACIÓN GRUPAL-SOCIAL) Y GI-T (INTEGRACIÓN GRUPAL A LA TAREA). Las mediciones se tomaron cada 3 semanas, después de la 2ª, 5ª y 8ª sesión.	Hubo cambios significativos en el nivel medio de cohesión. LA ATG-S disminuyó entre la primera y la segunda medición y aumentó entre la segunda y la tercera. LA GI-S aumentó entre la primera y la última medición. ATG-T Y GI-T no variaron significativamente.	Los resultados actuales sugieren que en comparación con la cohesión social es más susceptible al cambio por lo que puede ser una buena estrategia trabajarla por medio de intervenciones para mejorar la adherencia al ejercicio a través de ella.

## 4. DISCUSIÓN.

Se ha demostrado que la actividad física es esencial para reducir el riesgo de padecer ciertas patologías o enfermedades de carácter crónico que no son transmisibles. No obstante, el número de personas que realiza actividad física de forma regular sigue siendo bajo y mantener la adherencia al ejercicio físico en aquellos que sí suelen practicarlo sigue siendo un reto.

Esto puede deberse a que, a lo largo de la vida de una persona existen varios factores que facilitan o dificultan tener unos hábitos relacionados con la actividad física y el deporte. Esta adherencia a la actividad viene explicada por la efectividad del ejercicio, que el nivel de dificultad sea apropiado para la persona que lo realiza, que dicha actividad ayude a mantener un hábito de vida saludable, el hacer amistades y pertenecer a un colectivo o a un grupo, la variedad de los ejercicios que se ejecutan y la atención recibida por los instructores, así como la relación con ellos (Lee et al., 2016). Precisamente por estos motivos las actividades de carácter grupal suelen ser elegidas para desarrollar la condición física relacionada con la salud.

Es por ello por lo que el objetivo de esta revisión sistemática es centrarse en el papel que juegan las actividades de carácter grupal unidas a diferentes enfoques de la motivación o el comportamiento para reforzar y fomentar la adherencia al ejercicio físico.

Este trabajo expone seis artículos y su relación con los factores nombrados anteriormente. Primero, en cuanto a la duración de la intervención, según Mazzoni et al. (2020), debemos destacar que existe un porcentaje de adherencia mayor del 68% para intervenciones de más de seis meses, tanto para entrenamientos de resistencia muscular como para entrenamientos interválicos de alta intensidad cuando este tipo de ejercicio es llevado a cabo en clases grupales. No obstante, la adherencia resultó del 100% y 94,4% para la intervención de siete y trece meses respectivamente, ya que prácticamente todos los sujetos terminaron las intervenciones. Esto significa que, si los programas tienen una duración inferior a 6 meses, se reduce el porcentaje de personas que concluyen el estudio, es decir, parece que disminuye la adherencia. Por otro lado, encontramos porcentajes de asistencia a las sesiones del 84,47% en una intervención de siete meses con dos sesiones semanales de sesenta minutos y un 82,57% de asistencia cuando la intervención se alargó hasta los trece meses (Lee et al., 2016). Por tanto, podemos entender que la duración no influyó demasiado en porcentaje de asistencia a cada sesión, pero sí parece haber una tendencia al hecho de haber completado el programa cuando la duración de éste fue superior a 6 meses.

En la misma línea, Baez et al. (2017) comparó en su estudio la asistencia a actividades online de un grupo control, el cual representaba al tradicional programa de ejercicios individuales en casa, con un grupo social que entrenaba con clases grupales online. Para dicho trabajo la adherencia del grupo social fue del 85% frente al 65% del grupo control. Asimismo, otros resultados mostraron que la tasa de abandono para intervenciones largas era inferior al 29% (Mazzoni et al., 2020).

En segundo lugar, los resultados de esta revisión muestran gran variedad en cuanto a la aplicación de estrategias motivacionales o comportamentales para el fomento y refuerzo de la adherencia. Por un lado, se ha encontrado que en un estudio con grupos a los cuales se les asignó técnicas de autorregulación de comportamiento (*BCTs: Behaviour change techniques*), en algunos de ellos no se observaron efectos en la adherencia (ni positivos, ni negativos) tras comparar los valores principales de todos los grupos (Mazzoni et al., 2020). Mientras que, por otro lado, la aplicación de estrategias motivacionales basadas en la teoría de la autodeterminación (TAD) fomentó la adherencia hasta alcanzar el 100%, ya que todos los sujetos terminaron la intervención

(Lee et al., 2016). Dichos resultados apoyan que aplicar estrategias basadas en la TAD para aumentar la motivación intrínseca de los participantes puede ser una buena táctica para motivar a la participación de la actividad física.

En tercer y último lugar, si nos fijamos en los aspectos comportamentales de los grupos de entrenamiento podemos observar que la cohesión social grupal es más susceptible al cambio que la cohesión tarea (Dunlop & Beauchamp, 2013). Por lo tanto, es interesante que las propuestas de intervención por parte de los instructores o entrenadores lleven consigo diferentes estrategias que incidan en reforzar ese aspecto de la cohesión general. Conjuntamente, dentro del grupo encontramos unas diferencias de género y edad que condicionan la afinidad del grupo o el *team building* y, por lo tanto, lo vemos reflejado en la adherencia de dicho grupo, pues, se vio que la adherencia es ligeramente mayor si el grupo de participantes es afín en edad y/o en sexo que si el grupo es heterogéneo o de carácter mixto (Beauchamp et al. 2015).

Dicho esto, queda añadir que hay una serie de factores a nivel individual que promueven mantener el ejercicio como hábito a lo largo del tiempo, y es que se demostró que cuanto más capaz eres en la tarea, la autoeficacia percibida aumenta y con ella la adherencia (Baez et al., 2017). También se ha comprobado que con las sesiones de actividad física online se fomenta la motivación a través de la ocultación de las diferencias individuales y eso hace que los participantes se sientan más seguros en la práctica y la adherencia aumente (Baez et al., 2017).

### Conclusiones

Esta revisión pretende ahondar en el conocimiento que se tiene acerca del rol de las actividades grupales en el contexto de la adherencia al ejercicio, entendiendo adherencia como comportamiento que implica mantener un hábito de práctica de actividad física habitual en el tiempo.

La literatura en la que aparezcan programas de una duración mayor a 6 meses en los cuales se mida la adherencia es limitada y escasa. Los descubrimientos en esta revisión señalan que existen ratios de adherencia para este tipo de actividades de al menos un 70% y que los practicantes suelen ser personas mayores ya que les ayuda a mantener un estilo de vida saludable y sentirse físicamente activos.

Encontramos como válidas varias estrategias para fomentar la adherencia del grupo incidiendo en aspectos de la cohesión social grupal o potenciando la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de cara a una propuesta de intervención a la hora de diseñar un programa de actividad física.

Para concluir, hay que señalar que es necesaria más investigación en este ámbito para asegurar cuál es el aspecto que más fomenta la adherencia y la persistencia de la actividad física a lo largo de la vida de un individuo.

### Limitaciones

Este tema ha sido estudiado durante años y encontramos varias revisiones sistemáticas publicadas desde hace dos décadas atrás hasta la actualidad que investigan la adherencia al ejercicio físico. Sin embargo, estas revisiones tienen dos inconvenientes en común entre ellas, y es que, primeramente, observamos que la mayoría de los artículos publicados sobre este paradigma de estudio incluyen intervenciones en las cuales gran parte de las sesiones no son grupales, sino que se limitan a ser rutinas individuales en casa. Al mismo tiempo, dichas intervenciones son demasiado cortas (<6 meses). Por lo tanto, el evaluar la adherencia en programas tan cortos hace que los datos no sean lo suficientemente fiables. Por todo ello, en el

paradigma de estudio actual de este tema no encontramos mucha bibliografía que nos ayude a conocer ciertos detalles que resultarían relevantes acerca de éste.

Además, otra de las limitaciones es el número reducido de estudios con el que se ha realizado la síntesis de resultados (6) esto es un reflejo de la escasa literatura válida y fiable que encontramos en dicho objeto de estudio. Esto puede ser debido a que podemos haber sido más rigurosos en cuanto a los criterios de inclusión en el cribado o a que nos abrimos a nuevos paradigmas como puede ser un enfoque desde teorías motivacionales como la TAD.

Adicionalmente, las características de la muestra de los estudios es una clara limitación a la hora de realizar una revisión sistemática de ellos, pues, si nos fijamos en dichas muestras, podemos observar que la mayoría de los trabajos incluyen en sus criterios de inclusión que los participantes sean mayores de sesenta y cinco años (Baez, 2017; Lee, 2016; Beauchamp, 2015; Beauchamp & Dunlop, 2018). Por lo tanto, es evidente que dichos resultados de adherencia solo serían extrapolables a una parte de la población.

## 5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

### 5.1 Introducción y justificación

Una vez que hemos profundizado en el tema de manera teórica, se decide llevar a cabo una propuesta de intervención. La propuesta está basada en los resultados que se han extraído de cada artículo, de esta manera, se plantea un protocolo de actuación con el objeto de mejorar la adherencia al ejercicio cuando se realiza en un contexto de grupo.

La duración mínima de la intervención será de seis meses, ya que según Lee (2016), se encontró mayor adherencia a la actividad física con duraciones de entre seis y trece meses. Igualmente, basándonos en el estudio de Beauchamp (2015) dividiremos los grupos para que sean lo más homogéneos posibles en cuanto a edad y sexo, ya que los resultados corroboraban que de esta forma se conseguía mayor adherencia y sensación grupal. En base a esto último, una vez formado y estructurado el grupo, la cohesión grupal va a tener un enfoque social con motivo de mejorar la asistencia a las sesiones como indican en su trabajo Beauchamp & Dunlop (2013).

Esta propuesta de intervención pretende llenar el vacío de contenido que existe en el tema de la adherencia a las actividades grupales. Es, por tanto, un programa que habría que probar y contrastar empíricamente. La intervención estaría pensada para fomentar la adherencia al ejercicio físico de manera grupal teniendo en cuenta que ahora mismo no es un hábito asentado en la población. Es por eso por lo que queremos llevar a cabo esta propuesta, porque somos conscientes de que el mantenimiento de las capacidades físicas es necesario para desenvolverse en la vida cotidiana a lo largo de los años de vida de una persona, por lo tanto, arraigando a la población en este tipo de ejercicio seremos capaces de prevenir enfermedades silenciosas y no transmisibles, a su vez disminuyendo la morbilidad.

Esta intervención se puede llevar a cabo en cualquier centro deportivo o de fitness que oferte en sus servicios una parrilla de actividades dirigidas grupales.

### 5.2 Objetivos

El objetivo general del programa sería llegar a conseguir un comportamiento de asistencia a las sesiones grupales cuya motivación sea autodeterminada, y no centrarse en conseguir la adherencia sin ningún tipo de motivo, ya que consideramos que esto último sería poco realista para cualquier participante.

Un aspecto para tener en cuenta es que debemos tener presente en todo momento que a nivel individual se satisfagan, mediante estrategias, las necesidades psicológicas básicas en cada sesión (competencia, autonomía y relación). A todas ellas, añadir la necesidad básica de novedad, que, aparte de ser uno de los factores de adherencia al ejercicio en grupo, está estudiada como una nueva necesidad psicológica básica. Además, que los ejercicios sean novedosos y llamativos sigue siendo uno de los factores de adherencia al ejercicio nombrados con anterioridad.

Posteriormente, va a ser recomendable actuar sobre aquellos factores que afectan a la característica de grupo, por ejemplo, que los grupos sean lo más homogéneos posibles (Beauchamp et al., 2018) o que el enfoque de la cohesión grupal esté orientado a lo social (Beauchamp & Dunlop, 2013). También, debemos asegurarnos que la duración de las intervenciones sea mayor de seis meses (Lee et al. 2016). Todos estos aspectos grupales afectan al colectivo y facilitan o perjudican el “enganche” a la actividad física.

### 5.3 Técnicas y estrategias

#### Técnicas recomendadas para cada objetivo individual.

##### A. Objetivos Individuales: (Ver figura 2).

1. Satisfacer las necesidades psicológicas básicas de los participantes y conseguir así un comportamiento de motivación autodeterminada en ellos.
2. Satisfacer la necesidad de novedad en sesiones, tareas y ejercicios.



Figura 2. Esquema de la TAD.

### Estrategias para satisfacer las necesidades psicológicas básicas:

Los instructores y entrenadores son un factor social que influye en que se satisfagan o no las necesidades psicológicas básicas (NPB), por lo tanto, el conjunto de acciones que se van sucediendo en las clases influyen directamente en la motivación de los participantes. De este modo, los instructores tienen el poder y el deber de repercutir positivamente en la satisfacción de las NPB mediante las clases. Como hemos visto en la figura 2, si se satisfacen las necesidades psicológicas básicas estamos consiguiendo que la motivación de los participantes se acerque a lo intrínseco y se aleje de la desmotivación, por lo tanto, estaríamos cumpliendo nuestro objetivo. Los instructores potenciarán las NPB mediante estas estrategias:

- **Competencia:** Entendida como completar las sesiones de principio a fin, y además completarla con un nivel mínimo de técnica en los ejercicios, sin necesidad de tener que estar parado o parada cuando no toca y habiendo planteado un equilibrio habilidad-reto idóneo para todos los participantes. Para ello, las estrategias serían:
  - Soporte de la competencia mediante feedback positivo.
  - Plantear una progresión lógica de los ejercicios a lo largo de las sesiones.
  - Planear en las sesiones actividades que tengan como objetivo mejorar la técnica de los ejercicios.
  - Cerciorarse de que la sesión tiene un adecuado nivel de dificultad.
  - Planificar ejercicios personalizados si es preciso.
  - El instructor debe hacer los ejercicios con técnica sencilla, perfecta y fácil de seguir para que los participantes sepan lo que tienen que hacer.
- **Autonomía:** Entendida como posibilidad de elegir el nivel del ejercicio o dar alternativas. Si bien es cierto que el estilo de enseñanza en una clase grupal ha sido a lo largo de los años el de instrucción directa, donde el instructor marca el ejercicio y el ritmo, dentro de este estilo se puede modificar el mando para ofrecer opciones o alternativas de cada ejercicio. Estrategias para conseguirlo:
  - Plantear ejercicios/tareas con varias alternativas de nivel o alternativas por lesión.
  - Puesta en común grupal acerca de la modalidad de ejercicios que les gustaría practicar en siguiente sesión.
- **Relaciones:** Entendida como que exista interacción entre los participantes para fomentar el contacto entre ellos y favorecer la sensación de pertenencia a un grupo. Las estrategias que se han planteado son las siguientes:
  - Que las sesiones tengan visión de socialización con constantes cambios de grupo, o de pareja.
  - Plantear juegos o ejercicios cooperativos en los que tengan que cooperar unos con otros y se produzca esa interacción.
- **Novedad:** La necesidad de novedad está relacionada con sentir que el ejercicio no es repetitivo y que se plantean retos nuevos y motivantes acorde con el progreso de los participantes. Estrategias:
  - Plantear tareas o ejercicios novedosos que no se suelen hacer a menudo.
  - Modificar algún ejercicio o introducir variantes nuevas de éste, de manera que los entrenados sientan que conocen el ejercicio pero que lo están realizando de manera diferente.
  - Planificar sesiones creativas.

### Técnicas recomendadas para cada objetivo grupal.

#### b) Objetivos grupales:

1. Formar grupos que sean lo más homogéneo posible en cuanto a edad y sexo.
2. Fomentar que el enfoque de la cohesión grupal esté orientado a lo social.
3. Asegurarse de que la duración del programa sea mayor a seis meses.

### Estrategias para lograr los objetivos grupales:

De igual modo que con las técnicas individuales los instructores pueden influir en los aspectos grupales del colectivo al que dirigen, no obstante, en este punto no tienen necesariamente por qué ser ellos los que intervengan en la creación de grupos, aunque sí deben intervenir en el cómo se desarrollan los mismos a lo largo del programa. Este comportamiento por parte del instructor traerá al grupo esfuerzo, satisfacción, persistencia y rendimiento. Las estrategias que se deberán seguir son las siguientes:

- Grupos homogéneos: Generar desde la dirección una parrilla de actividades la cual especifique franjas de edad para las sesiones.
- Duración mayor a seis meses: Que la inscripción a actividades sea por grupos cerrados gestionados por los instructores o gerentes de manera que las cuotas sean por temporadas de seis meses o mayores.
- Fomentar la cohesión grupal social: Entendiendo cohesión social como la orientación de cada uno de los individuos que forman el grupo a mantener las relaciones sociales y actividades dentro del mismo. Las estrategias serían las siguientes:
  - Establecer consensuadamente normas y objetivos.
  - Aceptación de roles de grupo.
  - Actividades cooperativas.

### 5.4 Evaluación

En la propuesta que hemos presentado, la evaluación se realizará de forma personalizada para que podamos ver los progresos de cada uno de los participantes y sacar también conclusiones grupales. Las mediciones se llevarán a cabo pasado un mes del inicio de la intervención, en el final del tercer mes y al final del sexto mes, pudiendo hacer otro re-test al final de la intervención si se consiguiera alargar en el tiempo.

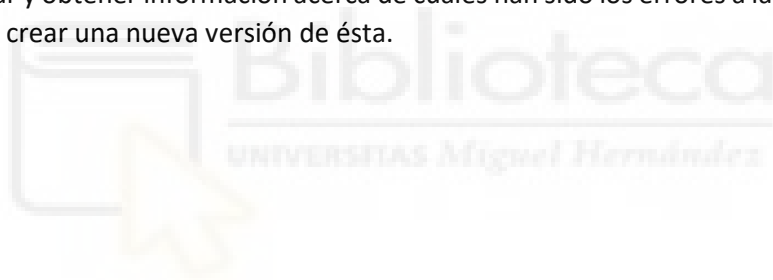
Los instrumentos de medida que van a aportarnos información sobre el estado de cada uno de los constructos que nos interesan son los siguientes:

- Necesidades Psicológicas Básicas: Se utiliza el BPNES (Anexo 1), una escala que está compuesta por un total de 12 ítems que miden la satisfacción de las tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación con los demás) en contextos de ejercicio físico. Es adecuado porque no es muy extenso en cuanto a ítems y es fácil de comprender.
- Novedad: Utilizaremos el NNSFS (Anexo 2). Este instrumento permite medir la satisfacción y frustración de la necesidad psicológica de novedad en cualquier contexto de la vida. La novedad ha sido recientemente propuesta como una necesidad psicológica básica desde el punto de vista de la teoría de la autodeterminación, y actualmente esta proposición está siendo objeto de estudio a nivel internacional. Las evidencias científicas aportadas hasta el momento avalan la propuesta.

- Tipo de motivación: El BREQ 3 (Anexo 3) permite evaluar en contextos de ejercicio físico (gimnasios, centros de fitness, actividad física saludable) todas las formas de motivación establecidas por la teoría de la autodeterminación. Es una versión mejorada del BREQ-2, incluyendo ítems para medir la regulación integrada y modificando la composición de ítems de algún factor.
- Adherencia: Grado de compromiso, se usará el cuestionario elaborado por Orlick (2004) (Anexo 4), que evalúa el compromiso individual del deportista hacia la práctica continuada y comprometida con su deporte a través de dos factores: compromiso actual y compromiso futuro. Además, se pasará un registro de asistencia para controlar la asistencia.
- Cohesión grupal: La medida de cohesión grupal se realizará mediante la traducción al español del cuestionario GEQ. El GEQ es un cuestionario de 18 ítems que mide tanto la cohesión tarea como la cohesión social. Mediante el CGEQ (Anexo 5), vamos a medir también la percepción del individuo por parte del grupo y el incremento de habilidad, ambos relacionados con los factores de adherencia al ejercicio según Lee (2016).

### 5.5 Previsión de resultados

La hipótesis inicial es que aplicando las estrategias y cumpliendo las condiciones nombradas anteriormente se va a cumplir con garantías el propósito de aumentar la adherencia al ejercicio grupal en actividades dirigidas. En caso de que las condiciones sean cambiantes, podremos evaluar y obtener información acerca de cuáles han sido los errores a la hora de aplicar esta propuesta y crear una nueva versión de ésta.





## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- Baert, V., Gorus, E., Mets, T., Geerts, C., & Bautmans, I. (2011). Motivators and barriers for physical activity in the oldest old: a systematic review. *Ageing research reviews*, 10(4), 464-474.
- Baez, M., Far, I. K., Ibarra, F., Ferron, M., Didino, D., & Casati, F. (2017). Effects of online group exercises for older adults on physical, psychological and social wellbeing: a randomized pilot trial. *PeerJ*, 5, e3150.
- Beauchamp, M. R., Ruissen, G. R., Dunlop, W. L., Estabrooks, P. A., Harden, S. M., Wolf, S. A., ... & Rhodes, R. E. (2018). Group-based physical activity for older adults (GOAL) randomized controlled trial: Exercise adherence outcomes. *Health Psychology*, 37(5), 451.
- Belza, B., Shumway-Cook, A., Phelan, E. A., Williams, B., Snyder, S. J., & LoGerfo, J. P. (2006). The effects of a community-based exercise program on function and health in older adults: The EnhanceFitness Program. *Journal of Applied Gerontology*, 25(4), 291-306.
- Chodzko-Zajko, W. J., Proctor, D. N., Singh, M. A. F., Minson, C. T., Nigg, C. R., Salem, G. J., & Skinner, J. S. (2009). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & science in sports & exercise*, 41(7), 1510-1530.
- Deci, E. L. (1975). Intrinsic motivation. New York and London. *Plenum Press*, 10, 978-1.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. In *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior* (pp. 11-40). Springer, Boston, MA.
- Dunlop, W. L., Falk, C. F., & Beauchamp, M. R. (2013). How dynamic are exercise group dynamics? Examining changes in cohesion within class-based exercise programs. *Health Psychology*, 32(12), 1240.
- Elkind, D. (1971). Cognitive growth cycles in mental development. In *Nebraska symposium on motivation*. University of Nebraska Press.
- Hunt, J. M. C. V. (1963). Motivation inherent in information processing and action.
- Lee, M., Kim, M. J., Suh, D., Kim, J., Jo, E., & Yoon, B. (2016). Feasibility of a self-determination theory-based exercise program in community-dwelling South Korean older adults: Experiences from a 13-month trial. *Journal of Aging and Physical Activity*, 24(1), 8-21.
- Mazzoni, A. S., Brooke, H. L., Berntsen, S., Nordin, K., & Demmelmaier, I. (2020). Exercise adherence and effect of self-regulatory behavior change techniques in patients undergoing curative cancer treatment: secondary analysis from the phys-can randomized controlled trial. *Integrative cancer therapies*, 19, 1534735420946834.
- Ryan, R. M. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of personality*, 63(3), 397-427.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.

White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological review*, 66(5), 297.

World Health Organization. (2014). *Global status report on noncommunicable diseases 2014* (No. WHO/NMH/NVI/15.1). World Health Organization.

World Health Organization, 2015. Physical Activity Key Facts [online]. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>



## 7. ANEXOS.

### Anexo 1- BPNES

#### Escala de Medición de las Necesidades Psicológicas Básicas (BPNES) Vlachopoulos y Michailidou (2006)

	Totalmente en desacuerdo	Algo en desacuerdo	Neuro	Algo de acuerdo	Totalmente de acuerdo
<b>En mis clases de educación física...</b>					
Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses	1	2	3	4	5
Siento que he tenido una gran progresión con respecto al objetivo final que me he propuesto	1	2	3	4	5
Me siento muy cómodo/a cuando hago ejercicio con los/as demás compañeros/as	1	2	3	4	5
La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos	1	2	3	4	5
Realizo los ejercicios eficazmente	1	2	3	4	5
Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros/as	1	2	3	4	5
La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos	1	2	3	4	5
El ejercicio es una actividad que hago muy bien	1	2	3	4	5
Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros/as	1	2	3	4	5
Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios	1	2	3	4	5
Pienso que puedo cumplir con las exigencias de la clase	1	2	3	4	5
Me siento muy cómodo/a con los/as compañeros/as	1	2	3	4	5

**Autonomía:** 1, 4, 7, 10

**Competencia:** 2, 5, 8, 11

**Relación con los demás:** 3, 6, 9, 12

Moreno, J. A., González-Cutre, D., Chillón, M., y Parra, N. (2008). Adaptación a la educación física de la escala de las necesidades psicológicas básicas en el ejercicio. *Revista Mexicana de Psicología*, 25(2), 295-303.

**Escala de Satisfacción y Frustración de la Necesidad de Novedad (Novelty Need Satisfaction and Frustration Scale, NNSFS)**

González-Cutre, Sicilia, Sierra, Ferriz, y Hagger (2016); González-Cutre y Sicilia (2019); González-Cutre, Romero-Elías, Jiménez-Loaisa, Beltrán-Carrillo, y Hagger (2020)

En mi vida / Cuando hago ejercicio físico / En mis clases de educación física:	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Siento que hago cosas novedosas	1	2	3	4	5					
2. Lo que hago se me hace repetitivo	1	2	3	4	5					
3. Siento que a menudo hay novedades para mí	1	2	3	4	5					
4. Siento que se dan siempre las mismas situaciones	1	2	3	4	5					
5. Experimento sensaciones nuevas	1	2	3	4	5					
6. Siento monotonía	1	2	3	4	5					
7. Creo que se plantean situaciones novedosas para mí	1	2	3	4	5					
8. Siento que lo que hago es rutinario	1	2	3	4	5					
9. Creo que descubro cosas nuevas a menudo	1	2	3	4	5					
10. Siento que siempre hago lo mismo	1	2	3	4	5					

**Satisfacción de Novedad:** 1, 3, 5, 7, 9

**Frustración de Novedad:** 2, 4, 6, 8, 10

González-Cutre, D., Sicilia, A., Sierra, A. C., Ferriz, R., y Hagger, M. S. (2016). Understanding the need for novelty from the perspective of self-determination theory. *Personality and Individual Differences, 102*, 159-169.

González-Cutre, y Sicilia (2019). The importance of novelty satisfaction for multiple positive outcomes. *European Physical Education Review, 25*, 859-875.

González-Cutre, D., Romero-Elías, M., Jiménez-Loaisa, A., Beltrán-Carrillo, V. J., y Hagger, M. S. (2020). Testing the need for novelty as a candidate need in basic psychological needs theory. *Motivation and Emotion, 44*, 295-314.

### Anexo 3- BREQ 3

Cuestionario de Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) Wilson, Rodgers, Loitz, y Scime (2006).

Yo hago ejercicio físico...	Nada verdadero				Totalmente verdadero
1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
2. Porque me siento culpable cuando no lo practico	0	1	2	3	4
3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico	0	1	2	3	4
4. Porque creo que el ejercicio es divertido	0	1	2	3	4
5. Porque está de acuerdo con mi forma de vida	0	1	2	3	4
6. No veo por qué tengo que hacerlo	0	1	2	3	4
7. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo	0	1	2	3	4
8. Porque me siento avergonzado si falto a la sesión	0	1	2	3	4
9. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
10. Porque considero que el ejercicio físico forma parte de mí	0	1	2	3	4
11. No veo por qué tengo que molestarme en hacer ejercicio	0	1	2	3	4
12. Porque disfruto con las sesiones de ejercicio	0	1	2	3	4
13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no hago ejercicio	0	1	2	3	4
14. No veo el sentido de hacer ejercicio	0	1	2	3	4
15. Porque veo el ejercicio físico como una parte fundamental de lo que soy	0	1	2	3	4
16. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio	0	1	2	3	4
17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente	0	1	2	3	4
18. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable	0	1	2	3	4
19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio	0	1	2	3	4
20. Porque considero que el ejercicio físico está de acuerdo con mis valores	0	1	2	3	4
21. Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente	0	1	2	3	4
22. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio	0	1	2	3	4
23. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo	0	1	2	3	4

**Regulación intrínseca:** 4, 12, 18, 22

**Regulación integrada:** 5, 10, 15, 20

**Regulación identificada:** 3, 9, 17

**Regulación introyectada:** 2, 8, 16, 21

**Regulación externa:** 1, 7, 13, 19

**Desmotivación:** 6, 11, 14, 23

González-Cutre, D., Sicilia, A., y Fernández, A. (2010). Hacia una mayor comprensión de la motivación en el ejercicio físico: Medición de la regulación integrada en el contexto español. *Psicothema*, 22, 841-847.

## Anexo 4- Escala de compromiso deportivo

### Escala de Grado de Compromiso Deportivo (Orlick, 2004)

En mis entrenamientos...	Totalmente en desacuerdo					Totalmente de acuerdo
1. Estoy dispuesto a dejar otras cosas (amigos/as, estudios, tiempo de ocio, etc.) para destacar en fútbol como jugador	1	2	3	4	5	
2. Realmente quiero convertirme en un/a excelente competidor/a en mi deporte	1	2	3	4	5	
3. Me preparo mentalmente para cada jugada con el fin de continuar sacando lo mejor de mi	1	2	3	4	5	
4. Asisto siempre a los entrenamientos	1	2	3	4	5	
5. He tomado la determinación de no abandonar aunque aparezcan obstáculos (derrotas, lesiones, suspensos, etc.)	1	2	3	4	5	
6. Acepto mi responsabilidad personal en los errores y trabajo duro para corregirlos	1	2	3	4	5	
7. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en los entrenamientos, vayan bien o no	1	2	3	4	5	
8. Pongo el 100% de mi concentración y esfuerzo en las competiciones, vayan bien o mal	1	2	3	4	5	
9. Doy todo lo que puedo, incluso cuando el desafío parece inalcanzable o más allá de mis posibilidades	1	2	3	4	5	
10. Me siento más comprometido/a con progresar en mi deporte que con cualquier otra cosa	1	2	3	4	5	
11. Encuentro una gran diversión y realización personal jugando al fútbol	1	2	3	4	5	

Compromiso actual: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 11

Compromiso futuro: 2, 4, 7, 10

Belando, N., Ferriz-Morell, R., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Validación de la escala de grado de compromiso deportivo en el contexto español. *Motricidad. European Journal of Human Movement*, 28, 111-124.

Anexo 5-GCEQ

**Cuestionario de contenido de los objetivos en el ejercicio (GCEQ) Sebire et al. (2008)**

Por favor indica en qué medida estos objetivos son importantes para ti en el ejercicio físico	Nada importante	Muy poco importante	Poco importante	Moderadamente importante	Algo importante	Importante	Extremadamente importante
Para relacionarme con otras personas de manera significativa	1	2	3	4	5	6	7
Para mejorar la apariencia y la forma de mi cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
Para ser más resistente a la enfermedad	1	2	3	4	5	6	7
Para ser bien considerado/a por otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Para adquirir nuevas habilidades en el ejercicio físico	1	2	3	4	5	6	7
Para compartir experiencias en el ejercicio con la gente que se preocupa por mí	1	2	3	4	5	6	7
Para mejorar mi aspecto	1	2	3	4	5	6	7
Para aumentar mi nivel de energía	1	2	3	4	5	6	7
Para ser socialmente respetado por otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Para aprender y ejercer nuevas técnicas	1	2	3	4	5	6	7
Para hacer amigos y amigas	1	2	3	4	5	6	7
Para ser delgado/a y parecer atractivo/a a otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Para mejorar mi salud en general	1	2	3	4	5	6	7
Para ser delgado/a y parecer atractivo/a a otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Para mejorar mi salud en general	1	2	3	4	5	6	7
Para ganar la aprobación de otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Para hacerme experto/a en ciertos ejercicios o actividades	1	2	3	4	5	6	7
Para formar lazos estrechos con otras personas	1	2	3	4	5	6	7
Para cambiar mi aspecto cambiando una parte de mi cuerpo	1	2	3	4	5	6	7
Para mejorar mi resistencia	1	2	3	4	5	6	7
Para que otras personas me vean como deportista	1	2	3	4	5	6	7
Para desarrollar mis habilidades de ejercicio	1	2	3	4	5	6	7

Sebire, S. J., Standage, M., and Vansteenkiste, M. (2008). Development and validation of the Goal Content for Exercise Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*, 353-377.

Moreno-Murcia, J. A., Marcos-Pardo, P. J., Huéscar, E. (2016). Motivos de Práctica Físico-Deportiva en Mujeres: Diferencias entre Practicantes y no Practicantes. *Revista de Psicología del Deporte, 25*(1) 35-41.

**Afiliación social:** 1, 6, 11, 16

**Imagen:** 2, 7, 12, 17

**Dirección de la salud:** 3, 8, 13, 18

**Reconocimiento social:** 4, 9, 14, 19

**Desarrollo de habilidad:** 5, 10, 15, 20