



**UNIVERSITAS**  
*Miguel Hernández*

---

MODELO INTERPERSONAL  
DE APOYO A LA AUTONOMÍA  
EN EL ENTRENAMIENTO  
PERSONAL

---

**Estudiante:** Alberto Martínez Gómez

**Titulación:** Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

**Asignatura:** Trabajo Final de Grado

**Tutor académico:** Juan Antonio Moreno Murcia

**Curso académico:** 2018-19

Elche, 2019

## TABLA DE CONTENIDOS

<b>1. Contextualización.....</b>	<b>1</b>
1.1. Ubicación del centro y análisis del contexto socio-cultural donde se encuentra (entorno rural/urbano, clase baja-media-alta, etc.).	1
1.2. Finalidades del centro y actividades que desarrolla. Organigrama del centro (órganos colegiados y unipersonales, y sus respectivas funciones).	1
1.3. Instalaciones y recursos materiales disponibles en la actualidad.	1
1.4. Características de los deportistas/usuarios que asisten al centro.	2
1.5. Otros datos de interés.	2
<b>2. Revisión bibliográfica.....</b>	<b>2</b>
2.1. Planteamiento del problema	2
2.2. Antecedentes	3
2.3. Propuesta y objetivo	6
<b>3. Intervención.....</b>	<b>6</b>
3.1. Propuesta de intervención	6
3.2. Descripción del procedimiento	7
3.3. Intervención práctica	9
3.4. Evaluación de la intervención	11
<b>4. Conclusiones.....</b>	<b>12</b>
4.1. Objetivo contextualizado	12
4.2. Conclusiones	13
4.3. Discusión	13
4.4 Limitaciones	13
4.5 Prospectiva de investigación futura	14
4.6 Reflexión	14
<b>5. Bibliografía.....</b>	<b>15</b>
<b>6. Anexos.....</b>	<b>18</b>

## **1. Contextualización**

1.1. Ubicación del centro y análisis del contexto socio-cultural donde se encuentra (entorno rural/urbano, clase baja-media-alta, etc.).

La propuesta de intervención se va a realizar en un centro de entrenamiento situado en el pequeño pueblo de San Bartolomé, pedanía de Orihuela (Alicante). Es un entorno rural dónde la mayor parte de la población vive de la industria y de la explotación agrícola, aunque bien es cierto que en estos últimos años las nuevas generaciones optan por cursar formaciones superiores, lo que conlleva una población más formada. Por lo comentado anteriormente la población se podría clasificar como clase media-alta.

San Bartolomé es un municipio que colinda con ciudades más grandes como Orihuela o Almoradí, pero también con otros municipios más pequeños, por lo que, sino en el pueblo, tiene todos los servicios que se necesitan muy cerca.

Por último, cabe destacar que la edad media de la población está aumentando, ya que cada vez las nuevas generaciones deciden buscar su futuro fuera del mismo, con el fin de optar a mejores puestos de trabajos y tener una calidad de vida mayor.

1.2. Finalidades del centro y actividades que desarrolla. Organigrama del centro (órganos colegiados y unipersonales, y sus respectivas funciones).

La finalidad principal del centro es cubrir la necesidad de la población de realización de actividad física, ya que no hay ningún otro centro de características similares.

La actividad que se lleva a cabo es el entrenamiento personal, en parejas o en grupo (máximo 4 personas). Se abarca una gama amplia de objetivos: entrenamiento para la salud, entrenamiento de fuerza e hipertrofia, readaptación de lesiones, entrenamiento para la tercera edad, pruebas físicas para oposiciones, estética corporal, pérdida de peso etc.

En cuanto al organigrama de la empresa encontramos:

En primer lugar, el empresario, dueño de la empresa y la persona que se encarga de la gestión del centro y que, a su vez, también realiza funciones de entrenador personal y, en segundo lugar, un entrenador personal.

En total hay un equipo de trabajo de 2 personas.

1.3. Instalaciones y recursos materiales disponibles en la actualidad.

La instalación es una planta baja con 117 m<sup>2</sup> de superficie, incluyendo 2 baños con ducha individual y situada en el centro del pueblo.

A continuación, presento el listado de materiales:

MATERIAL	
1 equipo de música	1 ordenador portátil
1 saco de boxeo	Guantes de boceo
1 tapiz rodante	1 remoergómetro
1 bicicleta estática	8 esterillas
3 combas	4 mini band
8 pesas rusas	6 sacos rusos
10 bandas de resistencia	2 cinturones
1 foam roller	1 rueda abdominal
18 mancuernas	4 cilindros de espuma
3 barras olímpicas	4 TRX
1 rueda de tractor	1 cuerda de entrenamiento
2 bancos inclinables	4 step
30 discos	3 jaulas
2 barras para dominadas	1 escalera horizontal
4 fitball	1 barras paralelas

#### 1.4. Características de los deportistas/usuarios que asisten al centro.

El grueso de la población que acude al centro de entrenamiento son personas de entre 30 y 40 años que entrenan con el objetivo de mejorar su salud. Por otro lado, nos encontramos con unas 8 mujeres que tienen el mismo objetivo pero que son pertenecientes a la tercera edad. Por último, 15 usuarios de entre 20 y 28 años realizan entrenamiento para la mejora de la estética corporal (fuerza e hipertrofia).

#### 1.5. Otros datos de interés.

La mayor parte de los usuarios son de San Bartolomé, pero también hay una gran cantidad que vienen de los pueblos cercanos.

La mayoría de los usuarios acuden al centro 2 veces a la semana, pero también hay algunos que acuden tanto 1 vez a la semana como 3 veces a la semana.

## 2. Revisión bibliográfica

### 2.1 Planteamiento del problema

El ejercicio orientado a la salud y con un fin recreativo ha sufrido un incremento considerable durante las últimas décadas (García Ferrando, 2006). Las personas se rigen por tendencias y movimientos sociales, por eso el creciente interés por este tipo de actividades surge a partir de los cánones de belleza actuales, donde una persona delgada y sedentaria posee un mejor estatus que una persona con sobrepeso, pero activa (Beltrán, Devís, Y Peiró-Velert, 2016). De esto se desprende que la demanda de entrenadores personales, con el fin de realizar actividades individualizadas, está en constante crecimiento.

El siguiente punto para tratar, después de que la persona haya decidido iniciarse en un programa de actividad física personal e individualizado, es la adherencia. Este aspecto es de vital importancia ya que de éste depende en gran medida la consecución de sus objetivos. Dada la gran importancia que tiene es de gran interés para la comunidad científica identificar y proponer estrategias que persigan la consecución de la adherencia al programa deportivo.

Existe un alto porcentaje de población que no consigue adherencia a su programa deportivo, por lo que tras un corto periodo de práctica terminan abandonándolo debido a vergüenza, relación distante con el entrenador, inseguridad, desconocimiento, falta de competencia, falta de autonomía, falta de relaciones sociales, etc. (Cervelló, 2002; García-Calvo, Sánchez, Leo, Oliva, y Amado, 2011; Juan y Montes, 2007).

Torregrosa, Belando y Moreno-Murcia (2014) exponen que existe una relación positiva y significativa de la percepción de apoyo a la autonomía, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la satisfacción con la vida, lo que podría ser determinante sobre la continuidad en un programa de entrenamiento físico-deportivo (Deci y Ryan, 1985, 2000).

Tras esta información, queda patente la necesidad de abordar diferentes métodos y estrategias para conseguir esta adherencia en el ámbito del entrenamiento personal, de aquí surge mi propuesta de intervención, cuyo objetivo principal es desarrollar diferentes estrategias de apoyo a la autonomía, favoreciendo un clima hacia la tarea y generando una motivación autodeterminada que consiga que el usuario realice la práctica deportiva por el simple hecho de disfrutar de esta.

## 2.2 Antecedentes

Partimos de la base que los seres humanos son organismos activos, con una tendencia innata hacia el crecimiento personal y desarrollo, lo que los lleva a esforzarse por dominar los continuos desafíos a los que se enfrentan y a integrar las experiencias coherentemente con su voluntad (Moreno y Martínez, 2006).

Existen varios motivos que llevan a las personas a participar en las tareas, consecución de sus objetivos, por la sensación que le produce, curiosidad, recompensa, reconocimiento, obligación, temor, disfrute, etc. Según Sicilia et al. (2014), los principales motivos que llevan a las mujeres a iniciarse en la práctica deportiva son estéticos y de imagen corporal, por el contrario, a los hombres les mueve más componentes como la fuerza, competición y desafío.

Todos estos factores están relacionados entre sí, y desencadenan un comportamiento de mantenimiento, persistencia o abandono de estas conductas.

Todo lo descrito anteriormente se basa en la Teoría de la autodeterminación (TAD, Deci y Ryan, 1985, 2000). Esta teoría estudia el grado en que las conductas de las personas son realizadas de manera autodeterminada o volitiva y ha demostrado que las personas que participan en una actividad bajo una motivación

autodeterminada (por el propio interés o disfrute) tenderán a mantener esta conducta a lo largo del tiempo (González-Cutre, Martínez, Gómez y Moreno-Murcia, 2010; Molinero, Salguero, y Márquez, 2011; Moreno y Martínez, 2006). Debido a lo comentado anteriormente en cuanto a la adherencia a la práctica deportiva para la mejora de la salud y la consecución de los objetivos, vemos que es de vital importancia identificar aquellos aspectos que nos permitan provocar una motivación autodeterminada en los usuarios.

Para entender mejor el desarrollo de la motivación y del paso de una conducta no autodeterminada a una conducta autodeterminada, Ryan y Deci (2000) elaboraron un continuo en el cual plasman los tipos de motivación, estilos de regulación, locus de causalidad y los procesos correspondientes.



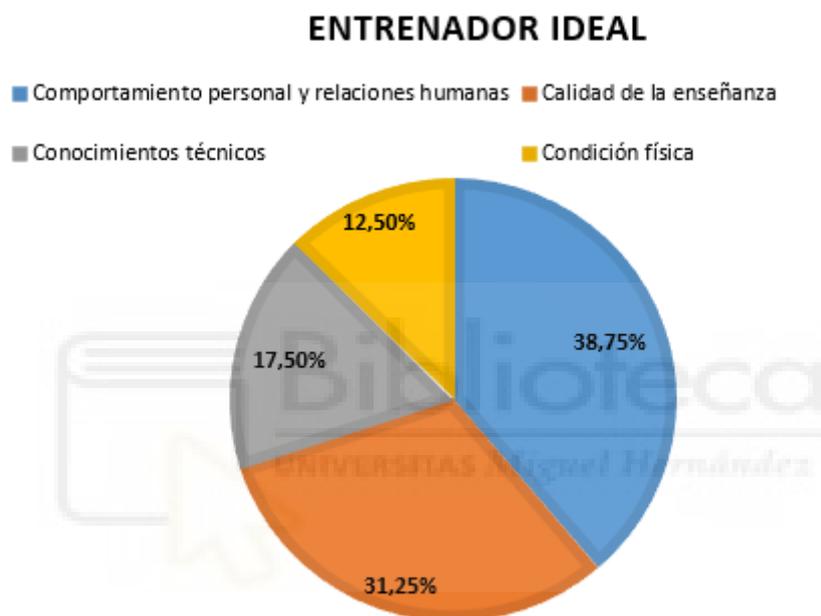
Figura 1. Tipos de motivación según la TAD (Moreno y Martínez, 2006)

Cuanto la regulación del sujeto se encuentre lo más cercana posible a la regulación intrínseca, mayor probabilidad de adherencia tendrá esa persona hacia la actividad realizada. Las regulaciones más autodeterminadas están relacionadas con mayor adherencia a la práctica y con un estilo de vida más activo y saludable, lo cual destaca la importancia del desarrollo de una motivación autodeterminada y el uso de las estrategias que la TAD expone para conseguir dicho objetivo (Hagger y Chatzisarantis, 2007; Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Quested y Hancox, 2016).

Para Ryan y Deci (2000) el contexto social en que una actividad tiene lugar es un factor de gran influencia para desencadenar la motivación autodeterminada, además, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relaciones sociales) es necesaria para promover una motivación autodeterminada. En relación con esto, la motivación que los usuarios experimentan es el resultado de la interrelación de factores internos de la persona (interés, metas, sensación de competencia) y de factores interpersonales de éstos y el entrenador, colaboración entre iguales, sentirse valorado, grado de compromiso, apoyo a la autonomía. (Reeve y Jang, 2006). Por ello, en nuestras sesiones de entrenamiento debemos satisfacer las necesidades psicológicas básicas de nuestros usuarios, promoviendo así una

motivación autodeterminada. Dado la importancia que tiene el ejercicio físico sobre el mantenimiento de una salud óptima y bienestar percibido (OMS, 2000) y la relación que tiene, por el contrario, la inactividad con el riesgo de mortalidad y las enfermedades crónicas (OMS, 2008, 2010, 2012, 2014), debemos, mediante lo mencionado anteriormente, evitar el abandono de la práctica de ejercicio físico.

Una vez expuesto lo anterior, nos vamos a centrar en la figura del entrenador personal. Cantón y Pallarés (1987) realizaron un estudio acerca de cómo sería el entrenador personal ideal y que cualidades debería tener. Resultó que destacaba el comportamiento personal y la relación humana sobre los demás, recibiendo menos importancia la condición física del entrenador.



El estilo del entrenador provocará un clima positivo o hacia la tarea, o por el contrario un clima hostil u orientado al ego, lo que repercutirá de manera directa en la satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas.

Castillo, González, Fabra, Mercé, y Balaguer (2012) mostraron como influía el estilo interpersonal controlador del entrenador en los deportistas, concluyeron que la utilización de este estilo provocaba la no consecución de la satisfacción de las Necesidades psicológicas básicas, sino que, por el contrario, inducían al Burnout.

Puigarnau, Foguet, Balcells, Ambrós, y Anguera (2016) exponen la necesidad de fomentar el apoyo a la autonomía por parte de los entrenadores. Esta estrategia provoca la tan ansiada adherencia a la actividad que se realiza, además, inducirá a un aumento de la motivación intrínseca.

Teixeira, Carraça, Markland, Silva, y Ryan (2012), muestran como el apoyo a la autonomía predice un aumento del bienestar psicológico, aumento de la motivación intrínseca y satisface la necesidad de

competencia. Al contrario, en aquellos que perciben un menos apoyo a la autonomía aumenta el abandono y disminuye el bienestar psicológico.

Hancox, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, y Quested (2015) plasman la importancia de que los entrenadores adquieran habilidades comunicativas y, además, adopten un estilo no controlador para satisfacer las NPB de sus usuarios y favorecer la adherencia a la práctica.

Un clima motivacional hacia la tarea, junto con una metodología de apoyo al deportista, aporta consecuencias positivas en relación con la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y la motivación intrínseca (Murcia, J. A. M., García, C. C., & Buñuel, P. S. L., 2012).

### 2.3 Propuesta y objetivo

Dada la información aportada anteriormente, en el ámbito del entrenamiento personal debemos de proponernos como objetivo que el usuario en cuestión cree adherencia a su plan de entrenamiento. Esto ayudará a conseguir sus objetivos, además, a mantener un buen nivel de condición física y un estado saludable positivo. Desde el punto de vista del entrenador, que el usuario cree adherencia y consiga sus objetivos lo va a proveer de crear una estrecha relación y un cliente duradero en el tiempo. Apoyándonos en la información teórica de que elementos manejar para aumentar la motivación autodeterminada y, por consiguiente, la adherencia, el objetivo de la propuesta es proponer una serie de estrategias de apoyo a la autonomía en el ámbito del entrenamiento personal.

## 3. Intervención

### 3.1 Propuesta de intervención

El objetivo primordial de la intervención fue la aplicación de estrategias de apoyo a la autonomía en el ámbito del entrenamiento personal para fomentar, a partir de dichas estrategias, una motivación autodeterminada hacia la práctica del ejercicio físico para la salud, así como, la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de dichos sujetos. Como sabemos, es de vital importancia la búsqueda permanente de lo nombrado anteriormente para conseguir la adherencia a la práctica, ya que va a ser la llave para la consecución de los objetivos marcados previamente.

### 3.2 Descripción del procedimiento

EL procedimiento ha seguido una estructura lineal durante todo el proceso de intervención práctica. Mi tutor me proporcionó una serie de estrategias de apoyo a la autonomía que estaban dispuestas en orden de dificultad y divididas en seis bloques.

El proceso se compuso de cuatro pasos:

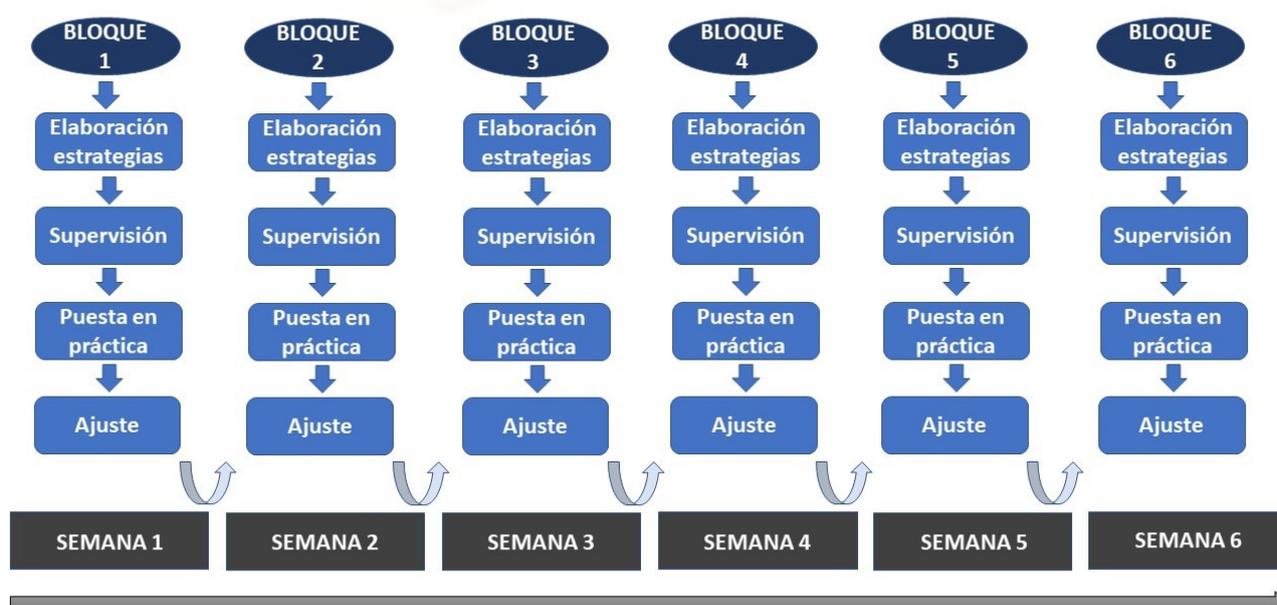
1º Por orden de dificultad, elegir un bloque, elaborar las estrategias que se plasmaban y enfocarlas hacia el entrenamiento personal.

2º Supervisión y ajuste de las estrategias con el fin de que se ajustaran lo máximo posible a la finalidad que perseguían. Este ajuste se realizaba junto con el tutor, después de la puesta en común se realizaban las modificaciones pertinentes.

3º Puesta en práctica y recogida de datos, en este caso, reacciones de los usuarios a las diferentes situaciones.

4º Ajuste de aquellas estrategias que no funcionaron como se esperaba, en caso de que todo hubiera funcionado bien, se cumplimentaba un cuestionario de autoevaluación relacionado con la aplicación de dichas estrategias.

Este proceso se mantuvo durante seis semanas y era cíclico, es decir, se ponían en práctica las primeras estrategias y una vez que estaba todos los pasos realizados, continuaba con las siguientes.



Por supuesto, las estrategias que se implementaban una semana se mantenían a lo largo del periodo restante, con el fin de que tras el paso de las semanas las estrategias funcionaran de manera sinérgica para la consecución del objetivo.

A continuación, dejo las diferentes estrategias, organizadas por bloques y dispuestas en orden de dificultad.

Estrategias de apoyo a la autonomía	Dificultad
2.1. Al iniciar la clase explicar y razonar los objetivos	1.34
4.4. Aproximarse al estudiante para atenderle	1.34
4.1. Dirigirse a los estudiantes con educación y de manera individualizada	1.37
4.3. Escuchar a los estudiantes con actitud activa y positiva	1.41
4.6. Dar confianza a los estudiantes	1.41
4.2. Emplear un lenguaje empático	1.42
4.7. Comportarse como un modelo positivo para los estudiantes	1.47
3.6. Ofrecer feed-backs informativos durante la ejecución de las tareas	1.47
2.2. Explicar la estructura de la tarea respecto a la clase	1.48
4.5. Ser entusiasta	1.50
3.5. Ofrecer refuerzos positivos tanto verbales como no verbales. Animar a los estudiantes a que perseveren	1.50
2.3. Explicar la utilidad de las tareas	1.52
1.1. Preguntar al estudiante sobre sus preferencias en relación a una tarea	1.54
3.4. Proponer diferentes variantes para una misma tarea	1.63
3.3. Cuando es necesario compartir con los estudiantes las demostraciones	1.72
2.4. Apoyarse en los estudiantes como modelos positivos para realizar demostraciones	1.77
1.2. Ofrecer posibilidad de elección al estudiante (agrupaciones, materiales y espacios)	1.79
3.8. Proponer agrupaciones flexibles según el desarrollo de las tareas	1.80
3.1. Adaptar las instrucciones según el progreso de los estudiantes	1.95
1.3. Dejar que el estudiante tome la iniciativa (ceder la iniciativa)	1.97
2.5. Ofrecer pautas y orientaciones para regular el progreso personal y dar a conocer previamente los criterios de mejora	1.98
3.2. Utilizar a modelos a través de estudiantes	2.01
1.4. Ofrecer posibilidades de experimentación (individualizar la enseñanza)	2.02
3.7. Ofrecer una graduación de la dificultad de las tareas según el nivel de los estudiantes	2.04
1.5. Ceder responsabilidad	2.11

La puesta en práctica de todas las estrategias y todo el procedimiento lo llevé a cabo en mi lugar de trabajo, un centro de entrenamiento personal situado en San Bartolomé (Orihuela, Alicante). Los usuarios fueron los mismos durante todo el proceso. Las edades de los usuarios estaban comprendidas entre 28 y 45 años, realizaban entrenamiento 2-3 veces a la semana y su objetivo era la mejora de la salud.

### 3.3 Intervención práctica

A continuación, se muestran las estrategias adaptadas al entrenamiento personal, el contexto, la intervención del entrenador y la respuesta de los usuarios. Se exponen las estrategias correspondientes a las Semana 1, el resto en Anexo I.

SEMANA 1			
Estrategia	Contexto	Entrenador	Usuario
Explicar y razonar los objetivos al iniciar la clase.	Antes de comenzar con la parte principal de la sesión, mientras los usuarios realizan el calentamiento.	“Hoy vamos a mejorar la fuerza de la musculatura del tren inferior, ya que está demostrado que, a mayores niveles de fuerza, mayor nivel de salud”	<p>“Vale, vamos a tope”</p> <p>“La verdad que yo me noto mucho mejor desde que estoy entrenando”</p> <p>“Eso que significa, ¿hacer sentadillas?”</p> <p>“Genial, me encanta trabajar las piernas”</p>
Explicar y razonar los objetivos al iniciar la clase.	Durante una sesión, una vez terminado la parte de fuerza y mientras los usuarios descansan le comentamos:	“Hoy vamos a mejorar nuestra capacidad aeróbica máxima mediante un Hiit, es muy importante ya que cuanto mayor sea nuestro Vo2máx, cantidad máxima de oxígeno que podemos captar, transportar y utilizar por unidad de tiempo, tendremos un menor riesgo de accidente cardiovascular”	<p>“¿Qué has dicho?, ¿Hiit?”</p> <p>“Suena a que va a ser muy duro jaja”</p> <p>“¿Eso es lo que hicimos un día con la cuerda de batida?”</p> <p>“Guay, porque a mi edad me viene bien”</p> <p>“Eso cansa un montón”</p>
Dirigirse a los estudiantes con educación y de manera individualizada.	En la primera sesión de fuerza, nos acercamos a Jose Ángel de manera individualizada mientras realiza el calentamiento y nos interesamos por sus gustos en referencia al entrenamiento.	“Hola Jose Ángel, ¿Qué tal estás?, hoy vamos a trabajar la fuerza del tren inferior. ¿Qué ejercicios te gustan más?, ¿Cuáles menos?, ¿Qué grupos musculares te gusta más trabajar?, ¿Cuáles menos?”	“Muy bien, no me gusta mucho trabajar el tren inferior, pero sé que tengo que hacerlo. Las sentadillas me gustan y las zancadas también pero el peso muerto se me da fatal”
Dirigirse a los estudiantes con educación y de manera	Durante la sesión, el monitor le plantea a María la realización de un Press Militar para la mejora del	“¿Qué te pasa María?, si quieres podemos trabajar el deltoides mediante unas elevaciones frontales, si te	“No me pasa nada, solo que el Press militar no me gusta mucho porque no

individualizada.	deltoides. María se disgusta al escuchar el ejercicio, el entrenador se aproxima a María de manera individualizada y le pregunta.	gusta más”	estoy cómoda realizándolo. Si podemos hacer otro perfecto, y si no, lo hago”
Escuchar a los estudiantes con actitud de escucha activa y positiva.	Durante la realización de una sentadilla en una sesión de fuerza, el entrenador observa como Luís empeora su rendimiento respecto a días anteriores, es decir, con la misma carga es capaz de realizar menos repeticiones. El entrenador se aproxima con actitud positiva a Luís y se interesa por su estado. Mientras Luís responde, el entrenador mantiene una actitud de escucha activa asintiendo con la cabeza y prestando mucha atención.	“¿Qué te ocurre Luís? Pareces más cansado de lo normal. ¿Has descansado bien?”	“Pues estoy un poco cansado porque he empezado a jugar al futbol por las mañanas con mis amigos y llevo las piernas muy fatigadas”
Escuchar a los estudiantes con actitud de escucha activa y positiva.	Al final de una sesión de entrenamiento, no acercamos al grupo con una actitud positiva y con una sonrisa y le preguntamos:	“¿Qué tal chic@s?, ¿Os ha gustado la sesión?”	“Sí, pensaba que iba a ser más duro, pero lo he podido llevar bien” “Genial, el ejercicio en el remoergómetro ha sido intenso, pero en general muy bien” “Muy bien Alberto, no me he notado ninguna molestia en el hombro y estoy super contenta de haber podido hacerlo todo sin dolor”
Aproximarse a los estudiantes para atenderle durante el desarrollo de la clase.	Durante el desarrollo de una sesión se plantea un bloque de fuerza que consta 3 ejercicios. Durante el transcurso de esta el entrenador observa que Irene tiene muchas dificultades en la realización del peso muerto, por lo que el entrenador se aproxima al estudiando y de forma individualizada le pregunta:	“¿Qué tal Irene?, he notado que tienes dificultades con el ejercicio. ¿Necesitas que ajustemos la carga o las repeticiones para que podamos mantener una buena técnica?”	“Ayer me di un golpe en la zona baja de la espalda y ahora me duele al realizar el ejercicio”
Aproximarse a los	En una sesión en pareja se	“Mario, acuérdate que la	“Gracias Alberto, la

<p>estudiantes para atenderle durante el desarrollo de la clase.</p>	<p>plantea un Press banca para el desarrollo de la fuerza en el pectoral. El entrenador propone que mientras un usuario realiza el ejercicio, el otro lo ayude a sacar y dejar la barra. Se observa que Mario realiza un mal agarre cuando está ayudando a su compañero.</p>	<p>barra se agarra de esta forma (representación gráfica), sino tenemos mayor riesgo de lesión y tenemos menor estabilidad”</p>	<p>verdad que así me encuentro más seguro. Antes estaba todo el rato en tensión porque no tenía seguridad cuando agarraba la barra”</p>
--	--	---	---

### 3.4 Evaluación de la intervención

En este caso y como he comentado anteriormente, este apartado consta de dos partes. Una de ellas ha sido mediante una autoevaluación, cada semana y después de haber elaborado, aplicado y recogido los datos de las estrategias, realizábamos un cuestionario dónde se evaluaba la dificultad que habíamos tenido a la hora de aplicarlas. A continuación, se muestra el cuestionario de autoevaluación cumplimentado de la Semana 1, el resto se puede encontrar en Anexo I.

### Semana 1. Opinión sobre la aplicación de las estrategias de apoyo a la autonomía

A partir de la información proporcionada para la implementación de las estrategias de esta semana contesta a las siguientes preguntas

\*Obligatorio

Proyecto I+D+i (DEP2017-83441-R). Más allá del control



**Explicar y razonar los objetivos al iniciar la clase \***

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

**Dirigirse a los estudiantes con educación y de manera individualizada \***

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

**Escuchar a los estudiantes con actitud de escucha activa y positiva \***

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

**Aproximarse a los estudiantes para atenderles durante el desarrollo de la clase \***

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

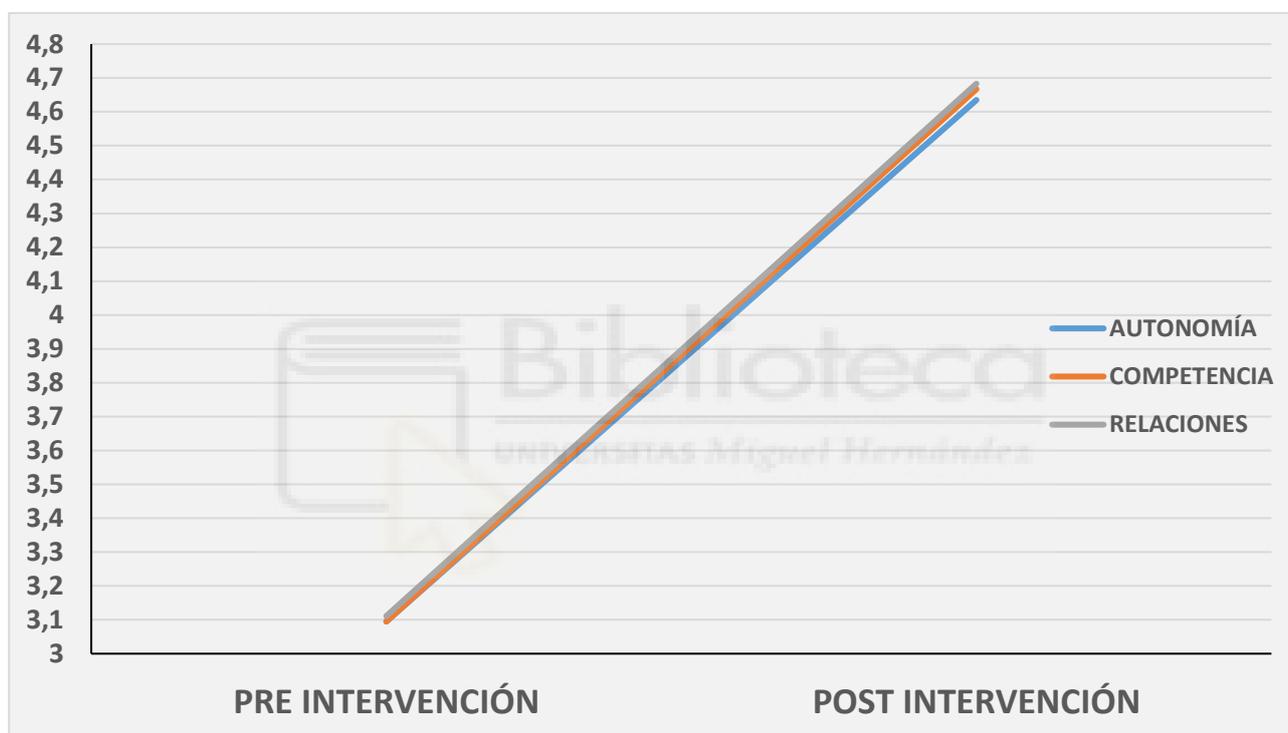
¿Te gustaría comentar algo de alguna estrategia? (obstáculos, utilidad, propuesta de reajuste, etc.)

Tu respuesta

Muchas gracias por tu respuesta

En cuanto a la evaluación del efecto de la intervención, se utilizó la escala *The Interpersonal Behavior Scale* (Pelletier, Beaudry, Sharp, y Otis, 2008) (Anexo II), para evaluar el apoyo social del entrenador con la medición de los tres constructos: apoyo a la autonomía, apoyo a la competencia y apoyo a la relación con los demás (Anexo III). Se utilizó una escala tipo Likert que iba desde el 1 (Nunca) hasta el 5 (Siempre). Se realizó una primera medición antes de la intervención y una medición posterior con la intención de comparar los resultados después del estilo interpersonal de apoyo a la autonomía.

Los resultados nos indican que, mediante la aplicación de un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, existe un aumento en el grado de percepción en los tres constructos mencionados anteriormente: autonomía, competencia y relación con los demás.



	AUTONOMÍA	COMPETENCIA	RELACIONES
PRE-INTERVENCIÓN	3,095	3,095	3,111
POST-INTERVENCIÓN	4,635	4,667	4,683

#### 4. Conclusiones

##### 4.1 Objetivo contextualizado

Atendiendo a la creciente demanda de la práctica de ejercicio físico orientado a la salud y a la estética corporal, es muy importante conseguir en los practicantes la adherencia a su plan de entrenamiento, que será el factor clave para la consecución de sus objetivos (siempre y cuando el plan de entrenamiento este bien planteado y sea individualizado). Por todo esto y en favor de aumentar la adherencia de los

participantes, el objetivo de este estudio ha sido aplicar un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, persiguiendo que los usuarios desarrollen una motivación autodeterminada a su plan de entrenamiento y que satisfagan sus necesidades psicológicas básicas.

#### 4.2 Conclusiones

La conclusión que se extrae de este estudio, llevado a cabo en usuarios de edades comprendidas entre 25 y 50 años, en el contexto del entrenamiento personal y cuyo objetivo es la mejora de la salud y estética corporal es:

La aplicación de un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía en el ámbito del entrenamiento personal produce un aumento significativo en la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas.

A raíz de esto, lograremos mayor adherencia y compromiso con la actividad realizada, en este caso el entrenamiento. Factores clave para la consecución de los objetivos programados

#### 4.3 Discusión

Comparando los resultados obtenidos en este estudio con los antecedentes que abordan la misma materia, encontramos que los estudiantes se benefician del estilo docente que apoya la autonomía, siendo un importante constructo educativo porque les permite funcionar de manera más positiva cuando apoyan su autonomía en lugar de ejercer control y presionarlos hacia una forma específica de pensar, sentir o comportarse (Assor et al., 2002; Reeve, 2009).

La vinculación de la aplicación del apoyo a la autonomía con la práctica se ha fundamentado en su capacidad para promover la motivación autodeterminada en los estudiantes, por medio de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (NPB): autonomía, competencia y relación con los demás (Aelterman et al., 2013; Haerens et al., 2013; Jang, Reeve, y Halusic, 2016; Ryan y Deci, 2000).

La adopción por parte del entrenador de estrategias de apoyo a la autonomía beneficia a los usuarios porque perciben mayor autonomía, menor control, más disfrute y dan más valor al conocimiento adquirido (Aelterman et al., 2013, 2014).

#### 4.4 Limitaciones

Existen dos grandes limitaciones que han surgido durante la realización de esta intervención. La primera de las limitaciones hace referencia al tamaño de la muestra, ya que solo ha sido posible realizar la intervención con 21 usuarios, ya que con una muestra de este tamaño no se puede decir que sea representativo de un grupo de población.

Por otro lado, la duración de la intervención también ha sido un factor limitante, ya que solo se ha dispuesto de 6 semanas para la puesta en práctica de las estrategias de apoyo a la autonomía.

#### 4.5 Prospectiva de investigación futura

En cuanto a la aplicación de un estilo interpersonal de apoyo a la autonomía, se hace necesario abrir nuevas líneas de investigación en contextos diferentes a la docencia, como pudiera ser el ámbito del entrenamiento y el ejercicio físico, ya que, además, hay un creciente interés por parte de la población.

También se sugiere realizar intervenciones similares a estas, pero con una muestra mayor y más heterogénea, con la finalidad de extraer datos y conclusiones más representativos de una población en concreto.

Sería recomendable también aumentar el tiempo de intervención, ya que, en algunos casos, 6 semanas de trabajo no permiten conseguir los resultados que se buscan.

En cuanto al entrenamiento, es muy importante seguir con esta línea de investigación, ya que como se ha visto anteriormente, debemos utilizar aquellas herramientas que nos permitan crear adherencia al entrenamiento, aumentando así las posibilidades de éxito y consecución de los objetivos.

#### 4.6 Reflexión

Debería existir un alto grado de interés en conocer las diferentes estrategias que se pueden utilizar en la práctica para la mejora de la adherencia al ejercicio, por parte de todos los profesionales que se dedican al mundo del entrenamiento. Se debe pretender no ser un mero espectador de la sesión, no limitarse a planificar el entrenamiento y supervisarlos, sino se debería ir más allá. Debemos conseguir que el usuario realice el ejercicio físico porque de verdad quiere realizarlo, porque se siente feliz, porque disfruta haciéndolo y porque entiende que es positivo para su salud.

La sociedad en la que vivimos está bombardeada por mensajes de las grandes marcas en las que sólo se vende el ejercicio con el objetivo de gustar a los demás y transmiten un mensaje erróneo, en el que intentan vender que los resultados se consiguen sin sacrificio.

Los profesionales debemos aportar veracidad al asunto y hacer ver que para conseguir los objetivos vamos a tener que esforzarnos, pero que se va a disfrutar del camino, y que, cuando consiga el objetivo va a disfrutar una sensación totalmente positiva e indescriptible.

## 5. Bibliografía

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van den Berghe, L., De Meyer, J., y Haerens, L. (2014). Fostering a need-supportive teaching style: Intervention effects on physical education teachers' beliefs and teaching behaviors. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 36, 595-609.
- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Van Keer, H., De Meyer, J., Van der Berghe, L. y Haerens, L (2013). Development and evaluation of a training on need-supportive teaching in physical education: Qualitative and Quantitative findings. *Teaching and Teacher Education*, 29, 64-75. Doi: 10.1016/j.tate.2012.09.00
- Assor, A., Kaplan, H., & Roth, G. (2002). Choice is good, but relevance is excellent: Autonomy-enhancing and suppressing teacher behaviours predicting students' engagement in schoolwork. *British journal of educational psychology*, 72(2), 261-278.
- Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., y Peiró-Velert, C. (2016). The influence of body discourses on adolescents'(non) participation in physical activity. *Sport, Education and Society* 21(1), 1-13.
- Cantón, E., y Pallarés, J. (1987). Psicología del deporte en los centros de iniciación técnico-deportiva. *L'esport i Temps Lliure*, 37, 12-13.
- Castillo, I., González, L., Fabra, P., Mercé, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 143-146.
- Cervelló, E. M. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y Rendimiento deportivo* (pp. 175-188). Ourense: Gersam.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and Self-Determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- García Ferrando, M. (2006). Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005). *Revista Internacional de Sociología*, 64(44), 15-38.
- García-Calvo, T., Sánchez, P. A., Leo, F. M., Oliva, D. S., y Amado, D. A. (2011). Incidencia de la Teoría de Autodeterminación sobre la persistencia deportiva. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte* 7(25), 266-276. doi: 10.5232/ricyde

- González-Cutre, D., Martínez, A., Gómez, A., y Moreno-Murcia, J.A. (2010). La motivación autodeterminada en la actividad física y el deporte: Conceptualización. En J.A. Moreno-Murcia y E. Cervelló (Coords.), *Motivación en la Actividad Física y el Deporte*. (pp. 119-150). Sevilla: Wanceulen.
- Hagger, M., y Chatzisarantis, N. (2007). The trans-contextual model of motivation. En M. S. Hagger y N. L. D. Chatzisarantis (Eds.), *Intrinsic motivation and selfdetermination in exercise and sport* (pp. 53-70). Champaign, IL: Human Kinetic.
- Jang, H., Reeve, J., y Halusic, M. (2016). Una nueva forma de enseñanza que apoya la autonomía y aumenta el aprendizaje conceptual: la enseñanza de las formas preferidas de los estudiantes. *The Journal of Experimental Education*, 84 (4), 686-701.
- Juan, F. R., y Montes, M. E. G. (2007). Análisis de las motivaciones de práctica de actividad física y de abandono deportivo en la Ciudad de La Habana (Cuba). *Anales de Psicología*, 23(1), 152-166.
- Moliner González, O., Salguero del Valle, A., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25).
- Moreno, J., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica de la actividad físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6,(2), 39-54.
- Murcia, J. A. M., García, C. C., & Buñuel, P. S. L. (2012). Importancia del apoyo de autonomía en la figura del docente en educación física. *Tándem: Didáctica de la educación física*, (40), 18-27.
- Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Quested, E., y Hancox, J. (2016). The effects of training group exercise class instructors to adopt a motivationally adaptive communication style. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*.
- Pelletier, L. G., Beaudry, S., Sharp, E., y Otis, N. (2008). The Interpersonal Behaviors Scale: A measure of autonomy support, competence and relatedness in different life domains. Manuscrito no publicado. Universidad of Ottawa, Ontario, Canadá
- Puigarnau, S., Foguet, O. C., Balcells, M. C., Ambrós, Q. P., y Anguera, M. T. (2016). El apoyo a la autonomía en practicantes de centros deportivos y de fitness para aumentar su motivación. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(43), 48-64.
- Reeve, J. (2006). Teachers as facilitators: What autonomy-supportive teachers do and why their students benefit. *The Elementary School Journal*, 106(3), 225-236.

- Reeve, J. (2009). ¿Por qué los maestros adoptan un estilo motivador de control hacia los estudiantes y cómo pueden ser más solidarios? *Psicóloga educativa*, 44 (3), 159-175.
- Sicilia, Á., González-Cutre, D., Artés, E. M., Orta, A., Casimiro, A. J., y Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 46(2), 83-91.
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., y Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78), 1-30.
- Torregrosa, D., Belando, N., y Moreno-Murcia, J. A. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), 117-122.



6. Anexos

Anexo I

## Semana 2. Opinión sobre la aplicación de las estrategias de apoyo a la autonomía

A partir de la información proporcionada para la implementación de las estrategias de esta semana contesta a las siguientes preguntas

\*Obligatorio

Proyecto I+D+i (DEP2017-83441-R). Más allá del control



Ofrecer feed-backs informativos y/o positivos durante la ejecución de las tareas \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Emplear un lenguaje empático \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Dar confianza a los estudiantes durante el desarrollo de la clase \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Comportarse como un modelo positivo para los estudiantes \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

¿Te gustaría comentar algo de alguna estrategia? (obstáculos, utilidad, propuesta de reajuste, etc.)

Tu respuesta

Muchas gracias por tu respuesta

## Semana 3. Opinión sobre la aplicación de las estrategias de apoyo a la autonomía

A partir de la información proporcionada para la implementación de las estrategias de esta semana contesta a las siguientes preguntas

\*Obligatorio

Proyecto I+D+i (DEP2017-83441-R). Más allá del control



Explicar la estructura de la tarea respecto a la clase \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido ○○○○○○○○○○○○ Totalmente conseguido

Ser entusiasta \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido ○○○○○○○○○○○○ Totalmente conseguido

Ofrecer refuerzos tanto verbales como no verbales. Animar a los estudiantes a que perseveren \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido ○○○○○○○○○○○○ Totalmente conseguido

Explicar la utilidad de las tareas \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido ○○○○○○○○○○○○ Totalmente conseguido

¿Te gustaría comentar algo de alguna estrategia? (obstáculos, utilidad, propuesta de reajuste, etc.)

Tu respuesta

Muchas gracias por tu respuesta

## Semana 4. Opinión sobre la aplicación de las estrategias de apoyo a la autonomía

A partir de la información proporcionada para la implementación de las estrategias de esta semana contesta a las siguientes preguntas

\*Obligatorio

Proyecto I+D+i (DEP2017-83441-R). Más allá del control



Preguntar al estudiante sobre sus preferencias en relación a una tarea \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Proponer diferentes variantes para una misma tarea \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Cuando es necesario compartir con los estudiantes las demostraciones \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Apoyarse en los estudiantes como modelos positivos para realizar demostraciones \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

¿Te gustaría comentar algo de alguna estrategia? (obstáculos, utilidad, propuesta de reajuste, etc.)

Tu respuesta

Muchas gracias por tu respuesta

## Semana 5. Opinión sobre la aplicación de las estrategias de apoyo a la autonomía

A partir de la información proporcionada para la implementación de las estrategias de esta semana contesta a las siguientes preguntas

\*Obligatorio

Proyecto I+D+i (DEP2017-83441-R). Más allá del control



Ofrecer posibilidad de elección al estudiante (agrupaciones, materiales y espacios) \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Proponer agrupaciones flexibles según el desarrollo de las tareas \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Adaptar las instrucciones según el progreso de los estudiantes \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Dejar que el estudiante tome la iniciativa (ceder la iniciativa) \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

¿Te gustaría comentar algo de alguna estrategia? (obstáculos, utilidad, propuesta de reajuste, etc.)

Tu respuesta

Muchas gracias por tu respuesta

## Semana 6. Opinión sobre la aplicación de las estrategias de apoyo a la autonomía

A partir de la información proporcionada para la implementación de las estrategias de esta semana contesta a las siguientes preguntas

\*Obligatorio

Proyecto I+D+i (DEP2017-83441-R). Más allá del control



Ofrecer pautas y orientaciones para regular el progreso personal y dar a conocer previamente los criterios de mejora \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Utilizar a modelos a través de estudiantes \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Ofrecer posibilidades de experimentación (individualizar la enseñanza) \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Ofrecer una graduación de la dificultad de las tareas según el nivel de los estudiantes \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

Ceder responsabilidad \*

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nada conseguido             Totalmente conseguido

¿Te gustaría comentar algo de alguna estrategia? (obstáculos, utilidad, propuesta de reajuste, etc.)

Tu respuesta

Muchas gracias por tu respuesta

Anexo II

Mi entrenador, en general...	Nunca	Siempre
1. Se preocupa sinceramente por mi	1	2 - 3 - 4 - 5
2. Cuando le pido ayuda para resolver un problema, me pide que piense antes de darme su opinión	1	2 - 3 - 4 - 5
3. Me hace sentir confianza en mi capacidad de aprendizaje	1	2 - 3 - 4 - 5
4. Me anima a ser yo mismo/a	1	2 - 3 - 4 - 5
5. Disfruta pasando tiempo conmigo	1	2 - 3 - 4 - 5
6. La información que me da es útil para mi aprendizaje	1	2 - 3 - 4 - 5
7. Parece estar realmente interesado en lo que hago	1	2 - 3 - 4 - 5
8. Me proporciona muchas oportunidades para que tome decisiones personales en lo que hago	1	2 - 3 - 4 - 5
9. Me transmite que soy capaz de aprender	1	2 - 3 - 4 - 5
10. Reconoce mis pensamientos y sentimientos, aunque éstos puedan ser diferentes a los suyos	1	2 - 3 - 4 - 5

Anexo III

