



**Modalidad:** Propuesta de Intervención

**Título:** Estrategias Motivacionales para la Adherencia a la Actividad Física

**Autor:** Reyes Fernández Abellán

**Tutora:** Antonia Pelegrín Muñoz

Elche a 7 de junio de 2017

## Índice

1. Resumen .....	3
2. Introducción.....	4
3. Programa para la adherencia a la actividad física .....	8
I.    Sesión 1: Psicoeducación a los participantes.....	8
II.   Sesión 2: ¿Qué es la motivación? .....	9
III.  Sesión 3: Diseño y puesta en práctica de un programa de fichas .....	10
IV.  Sesión 4: Actividad sobre apoyo social .....	11
V.   Sesión 5: Importancia del ejercicio físico para disminuir el estrés.....	12
VI.  Sesión 6: Alimentación adecuada para un estilo de vida saludable .....	12
VII. Sesión 7: Ejercicio de visualización .....	13
4. Conclusión .....	15
5. Bibliografía .....	17
6. Anexo 1 .....	23
7. Anexo 2 .....	25
8. Anexo 3 .....	26
9. Anexo 4 .....	27

## Resumen

Cada día la población es más consciente de los efectos beneficiosos del ejercicio físico tanto a nivel físico como a nivel psicológico. Aun así, existe un elevado número de personas que no realiza ninguna práctica de ejercicio físico de manera regular y la tasa de abandono a programas de actividades físicas establecidas es bastante elevada. Es por ello, por lo que la inactividad física es uno de los factores de riesgo principales a nivel mundial. La motivación en la práctica de actividad física es clave para la adherencia y la mejora de la salud. Con este programa, se pretende aumentar la motivación de los participantes y así hacer que la tasa de abandono en estas personas que se inician en la práctica regular de actividad física disminuya. Además, con él se pretenden obtener diversos beneficios como la reducción del estrés, la importancia de una alimentación sana y la creación de lazos sociales entre los participantes del programa. Todo ello, les aportará los conocimientos necesarios para llevar a cabo una vida saludable y así reducir el riesgo de padecer ciertas enfermedades como la obesidad, la depresión o enfermedades cardiovasculares.

**Palabras Clave:** Motivación, Adherencia, Estilo de Vida Saludable, Actividad Física, Salud.

## Abstract

Each day the population is more aware of the beneficial effects of physical exercise both physically and psychologically. However, there are a large number of people who do not perform any regular physical exercise practice and the rate of abandonment to established physical activity programs is quite high. That is why physical inactivity is one of the world's leading risk factors. The motivation in the practice of physical activity is key for the adherence and the improvement of the health. With this program, it is intended to increase the motivation of the participants and thus to make the rate of abandonment in these people who start in the regular practice of physical activity decreases. In addition, it is intended to obtain various benefits such as stress reduction, the importance of healthy eating and the creation of social ties among program participants. All of this will give them the knowledge they need to carry out a healthy life and thus reduce the risk of suffering certain diseases such as obesity, depression or cardiovascular diseases.

**Key words:** Motivation, adherence, style of healthy living, physical activity and health

## 1. Introducción

Los beneficios del ejercicio físico regular son evidentes, y es que la inactividad física es uno de los factores de riesgo principales de la mortalidad a nivel mundial. Según la OMS, esta inactividad física es la uno de los factores de riesgo principales de padecer enfermedades como la diabetes, el cáncer o las enfermedades cardiovasculares, debido a que uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física diaria. Es por ello, por lo que la realización de alguna actividad física contribuye a la mejora de la salud, y por lo tanto a un aumento de la calidad de vida. Cabe destacar, que existe una diferencia entre actividad física y ejercicio físico, ya que la actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal producido por los músculos y que tiene como resultado el gasto de energía, mientras que el ejercicio incluye movimientos planificados y diseñados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud (Garcés y Conesa, 2003).

La motivación es la principal herramienta para la realización de actividad física y la adherencia a ella, ya que es la voluntad para hacer o no hacer una acción. Y es que las conductas se inician, se mantienen o se abandonan como consecuencia de la motivación. El concepto de motivación tiene diversas definiciones, Sanz et al. (2009) la definen como un proceso adaptativo que da la energía para dirigir el comportamiento hacia un objetivo. La motivación en relación con el ejercicio físico se puede definir como la dirección e intensidad del esfuerzo (Sage, 1977). La intensidad del esfuerzo se refiere a la cantidad de esfuerzo que una persona emplea en una situación determinada, en cambio, la dirección del esfuerzo hace referencia a si la persona se aproxima o le atraen ciertas situaciones (Weinberg y Gould, 1996). Existen dos tipos de motivación la intrínseca y la extrínseca. La motivación intrínseca hace referencia a la motivación que aparece del propio deseo de realizar la conducta, en cambio la motivación extrínseca se refiere a la motivación que se deriva de recompensas o refuerzos por la realización de la acción (Sanz, et al., 2013).

Una teoría importante relacionada con la motivación es la teoría de la atribución (Weinberg y Gould, 1996), en ella se hace referencia a las explicaciones que los deportistas se dan de sus éxitos y sus fracasos. Los deportistas explican dichos éxitos o fracasos en función de tres categorías de atribución. La primera es la estabilidad, si algo es estable como puede ser la inteligencia o la personalidad y si algo es inestable como la suerte; la segunda es la causalidad, si es interno como el esfuerzo o externo como puede ser el tiempo para realizarlo; y la tercera categoría es la controlabilidad, si es controlable o incontrolable.

Weinberg y Gould, hablan de otra teoría importante relacionada con la motivación, la Teoría de la Necesidad de Logro desarrollada por McClelland en 1961 y por Atkinson en 1974. En ella se considera que, los factores de personalidad y los factores situaciones, son muy importantes en el comportamiento y que, su combinación, tendrá una tendencia resultante. Dicha tendencia resultante tendrá una reacción emocional que desencadenará una conducta de logro.

En su libro, Weinberg y Gould también hablan de la Teoría de las Metas de Logro, desarrollada por Duda en 1993. En esta teoría se unen los objetivos de logro y la capacidad que percibe el deportista. De esta unión, a nivel motivacional se producen dos orientaciones: la orientación hacia el resultado y la orientación hacia la tarea. En la orientación hacia el resultado las personas marcan como objetivos los resultados comparándose con los demás, en cambio aquellas personas que se orientan hacia la tarea, se centran en compararse consigo mismas antes, durante y después de la tarea, pero no lo hacen con los demás. Así pues, en función de los objetivos de logro y de la orientación, se va a producir una conducta de logro que varía en desempeño, esfuerzo, persistencia y elección de la tarea, en función de la orientación que tenga la persona.

El uso de la visualización para mejorar la motivación es una técnica muy utilizada por los deportistas, y es que visualizarse a uno mismo realizando una actividad de forma exitosa, genera un aumento de la motivación (Winberg y Gould, 2010).

Existen distintos motivos por los que las personas se deciden a comenzar con la práctica de alguna actividad física o se inician en algún deporte, como por salud o forma física, aprobación social o afiliación a un grupo, o por el éxito, entre otros (Gauron 1984). Según Wankel (1980), los principales motivos personales que hacen que una persona se mantenga adherida a la práctica de actividad física son: que la actividad sea divertida y disfrute de ella, que la persona que conduce la actividad lo haga de manera agradable y los factores sociales. Y es que el concepto de adherencia a la actividad física pretende hacer que la persona incorpore la actividad física a su estilo de vida (Aznar, 2011).

Mantener un estilo de vida saludable y una buena alimentación está directamente relacionado con los beneficios que se obtienen de la actividad física. Es importante que los educadores físicos, se encarguen de transmitir la información necesaria sobre la práctica de ejercicio físico y cuáles son sus consecuencias tanto a nivel fisiológico, como a nivel psicológico (Weinberg y Gould, 1987). Algunos beneficios de la práctica de ejercicio físico

son: la mejora del tono muscular y la coordinación, la reducción del riesgo a padecer enfermedades, el aumento de las relaciones sociales y la disminución de la depresión y la ansiedad, ya que mejora el estado de ánimo debido al aumento en la producción de Endorfinas (Garcés y Conesa, 2003).

La realización de ejercicio físico está relacionada con la reducción del estrés y la ansiedad, y es que dicha práctica reduce índices de estrés como son algunas hormonas relacionadas con el estrés y la tensión neuromuscular (Sánchez-Bañuelos, 1996). Para obtener beneficios a nivel psicológico, los ejercicios deben de ser de intensidad moderada y baja, es por ello que, si la intensidad va en aumento, podrían aparecer consecuencias negativas debidas a la fatiga durante la práctica y después de ella (Daley y Huffen, 2003).

Finalmente, tener una buena red social es importante para tener una mejor adherencia a la actividad física, ya que una de las principales razones por las que las personas realizan actividad física es por la afiliación, por sentirse parte de un grupo (Weinberg y Gould, 1996). Así mismo, practicar ejercicio de forma grupal supone una mayor dedicación que cuando se practica de forma autónoma (Massie y Sheppard, 1971), debido a que cuando una persona se siente parte de un grupo y otras dependen de ella, tienden a involucrarse en mayor medida y a tener un mayor compromiso.

El motivo de realizar un programa para aumentar la motivación y así aumentar la adherencia al ejercicio físico, viene determinado por el bajo porcentaje de personas que realizan actividad física y el alto porcentaje de personas que se inician y terminan abandonando. Además, este programa pretende iniciar a los participantes en un estilo de vida saludable, haciendo así que disminuya la probabilidad de padecer enfermedades.

El objetivo general del programa es promover la adherencia al entrenamiento en la práctica de actividad física.

Los objetivos específicos son:

- Aumentar la motivación de los participantes en la práctica de ejercicio físico, para así aumentar la adherencia a la actividad física.
- Aumentar la adherencia a la actividad física, dotándoles de apoyo social.
- Promover en los participantes del programa un estilo de vida saludable.

Del programa se beneficiarán personas sanas de entre 20 y 40 años, que se acaben de iniciar en la práctica de actividad física de forma autónoma, ya sea por tener un estilo de vida saludable, por la pérdida de peso o por estar mejor físicamente.

El programa será impartido una vez a la semana en las instalaciones facilitadas por un gimnasio local, donde se contará con una sala para dar las explicaciones, habilitada con sillas y mesas para todos los participantes, acceso a todos los participantes a la sala de musculación, así como a las actividades dirigidas del centro y a la zona de vestuarios. Además, los participantes tendrían acceso a las zonas colindantes al centro para realizar actividades al aire libre como puede ser pádel, tenis o poder salir a correr por los alrededores del centro.

## 2. Programa para la adherencia a la actividad física

### I. Primera sesión: Psicoeducación a los participantes del programa

Objetivo: Proporcionar información a los participantes del programa que van a llevar a cabo. El material necesario para esta sesión será: un PowerPoint con toda la información que se va a explicar sobre el programa, el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF) y bolígrafos para que los participantes puedan responder a dicho informe.

Duración: 60 - 80 min.

Procedimiento de la sesión:

En la primera sesión, se les dará toda la información acerca del programa a los participantes del mismo. En primer lugar, se presentarán todos los profesionales que formarán parte del programa y de las funciones de cada uno de ellos.

Se les explicará el número de sesiones de las que consta el programa, el tema de cada una y para qué van a servir cada una. Así pues, se les informará de cuáles son los materiales que van a necesitar durante todo el programa, los días que se va a impartir y la duración del mismo.

Para conocer el motivo por el cual se inicia cada uno en la práctica de actividad física y así poder tener información y atender de una forma más personalizada a cada uno de los participantes, se les pasará el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). Se explicará de manera detallada dicho autoinforme a todos los participantes para que sepan cómo se responde y qué variables son las que mide. Una vez que hayan respondido de forma individual todas las preguntas, cada uno de ellos obtendrá sus propios

resultados y se les explicará cómo interpretar dichos resultados. Se recogerán todos los autoinformes y los encargados de impartir el programa los guardarán para compararlos en la última sesión de este programa, para así conocer la eficacia del programa y si los motivos por los que los participantes continúan realizando ejercicio físico siguen siendo los mismos motivos que al inicio del programa.

Finalmente, los últimos 10 min se dejarán para que los participantes resuelvan todas las dudas que tengan acerca del programa y puedan comenzar a relacionarse con los demás participantes. En general, esta sesión les dará a conocer a los participantes el proyecto en el que se embarcan y obtener las pautas necesarias para llevar a cabo de forma óptima todas las sesiones.

## **II. Segunda Sesión: ¿Qué es la Motivación?**

Objetivo: Aumentar la motivación de los participantes en la práctica de ejercicio físico, para así aumentar la adherencia a la actividad física.

El material necesario para esta sesión será: Power Point para apoyar la explicación

Duración: 60 min.

Procedimiento de la sesión:

En primer lugar, se les explicará a los participantes del programa que la motivación es la causa que anima a alguien a realizar una acción y que dicha motivación puede ser creada por sus intereses o por sus miedos, entre otras causas. Se les explicará que la motivación depende de la necesidad de conseguir esa meta y de la percepción que la persona tiene de conseguirla, así como que puede ser tanto intrínseca (por satisfacción propia), o extrínseca (basada en recibir algo a cambio).

En esta sesión se invitará a un corredor de maratón y a una persona que tenía problemas de sobrepeso para que cuenten su experiencia. En primer lugar, el corredor les contará a los participantes como se marcó sus objetivos, cuales han sido sus pasos a seguir, las dificultades y los obstáculos que ha tenido que superar y las sensaciones durante todo el proceso. Así mismo, contará su experiencia propia y la satisfacción que sintió al terminar su primera maratón después de todo el recorrido. Esta experiencia personal ayudará a los participantes a ver que es posible superarse y alcanzar los objetivos que uno mismo se marca.

Tras el corredor, pasará a contar su experiencia una mujer de 33 años que llegó a pesar 100 kilos. Ésta les contará cual fue el motivo por el que decidió dar un cambio a su vida y comenzar a llevar una vida más saludable. Les hablará del duro camino que ha recorrido hasta perder 35 kilos y cuál ha sido su motivación para pasar de 100 a 65 kilos. Les contará cuál era su rutina día a día, sus entrenamientos y sus hábitos alimenticios. Además, les hablará de las sensaciones a nivel psicológico que ha tenido en el largo proceso, ya que a pesar de que en algunas ocasiones estuvo cerca de abandonar, continuó luchando para conseguir sus objetivos.

En general, esta sesión está orientada a que los participantes observen que con esfuerzo y continuidad se pueden conseguir los objetivos que cada uno se ha propuesto.

### **III. Tercera Sesión: Diseño y puesta en práctica de un programa de fichas**

Objetivo: Aumentar la motivación de los participantes en la práctica de ejercicio físico, para así aumentar la adherencia a la actividad física, mediante un programa de fichas.

Material necesario para la sesión: Power Point para apoyar la explicación, folios en blanco para realizar la jerarquía y bolígrafos.

Duración: 90 min.

Procedimiento de la sesión:

Se comenzará la sesión explicando que se va a realizar en ella: ¿qué es un programa de fichas? ¿para que lo vamos a utilizar? Se les explicará a los participantes que deben de realizar una lista con las recompensas materiales que les gustaría obtener y deben ser ordenadas de mayor a menor en una jerarquía, dependiendo del grado de deseo de dicha recompensa, siendo la primera en la jerarquía la más deseada y al lado de cada recompensa deberán de poner el número de fichas que vale cada una de ellas. Así mismo, realizarán una lista ordenada jerárquicamente, en función de la dificultad, sobre las actividades física que quieren realizar y a continuación el número de fichas que vale cada una de esas actividades. Así mismo, se les explicará cómo van a ser canjeadas las fichas, por ejemplo: si en el número 10 de la lista aparece la actividad correr durante 30 minutos y son 3 fichas. Cuando consiga realizar esa actividad, habrá acumulado 3 fichas para poder ser canjeadas por alguna recompensa de la lista. Además, las fichas podrán ser acumuladas, es decir, si no se puede obtener la recompensa porque no se tienen las suficientes fichas o no se quieren canjear en ese momento, puede guardarlas para otro momento. Para poder contabilizar el número de fichas que cada participante del programa

tiene, los realizadores del programa tendrán una tabla para cada uno de los participantes e irán apuntando todas las fichas que consigan, las que tengan guardadas y las que canjeen.

Una vez finalizada la explicación y realizada la jerarquía, los participantes podrán realizar todas las preguntas que tengan acerca de la actividad. Con este programa de fichas, se pretende que los participantes se marquen sus propios objetivos y tengan un beneficio cada vez que vayan consiguiéndolos y así, ir aumentando la motivación para que no abandonen el programa.

#### **IV. Cuarta Sesión: Actividad sobre Apoyo social**

Objetivo: Aumentar la adherencia a la actividad física, dotándoles de apoyo social.

Material necesario para la sesión: Power Point para apoyar la explicación, 10 combas para saltar, 10 esterillas, 10 juegos de mancuernas. Los materiales serán orientativos dependiendo de los participantes del programa.

Duración: 90 min.

Procedimiento de la sesión:

En primer lugar, la sesión comenzará con una explicación de 45 minutos sobre lo importante que es tener una red de apoyo para aumentar la motivación y así no abandonar, dejando de realizar la actividad física. Se les hablará de actividades que se pueden realizar en grupo y actividades individuales, para que cada uno de los participantes pueda escoger cual es la más adecuada para cada uno de ellos. Así mismo, se les comentaran los beneficios que se obtienen de realizar la práctica de ejercicio físico en grupo, ya que no solo es beneficioso físicamente, sino que también se forman lazos entre los participantes, las actividades grupales son más divertidas y se desarrollan habilidades como la empatía o el compañerismo.

Una vez realizada la explicación se realizará una actividad individual de 15 minutos. En ella los participantes tendrán que ir siguiendo un circuito de actividades: 1. Saltar a la comba un minuto; Descanso de un minuto; 2. Hacer 10 abdominales; Descanso de un minuto y medio; 3. Hacer 10 flexiones; Descanso de un minuto y medio. 4. Hacer 10 sentadillas con una mancuerna. El participante que antes consiga finalizar el circuito obtendrá 2 fichas.

Tras esta actividad, se realizará otra actividad de 25 minutos, pero esta vez de forma grupal. Los participantes tendrán que ir buscando pistas y realizando las actividades físicas que

pone en cada una de ellas para poder llegar a una recompensa al final de la actividad. El grupo que antes consigue finalizar la actividad será además bonificado con 5 fichas para cada uno de sus participantes. Finalmente, en los últimos 5 minutos de la sesión se comentarán las sensaciones de los participantes, en ambas actividades y cuál ha sido la más gratificante y divertida.

Con esta sesión, los realizadores del programa pretenden que aumenten las relaciones entre los compañeros, haciendo que se diviertan, se creen lazos entre ellos y así aumente la confianza y el compañerismo, para que esto haga que los participantes se mantengan adheridos al programa y haya menor probabilidad de que lo abandonen.

## **V. Quinta Sesión: Importancia del ejercicio físico para disminuir el estrés**

Objetivo: Promover en los participantes un estilo de vida saludable.

Material necesario para la sesión: Power Point para apoyar la explicación.

Duración: 90 min.

Procedimiento de la sesión:

En primer lugar, se expondrán los beneficios que tiene la realización de actividad física frente al estrés y la ansiedad, es decir, se les explicará cómo ayuda el deporte a liberar la tensión y la preocupación del día a día. Se comenzará comentando cuales son las acciones que tiene el ejercicio tanto a nivel psicológico, como a nivel fisiológico. A nivel psicológico el ejercicio físico ayuda a distraerse de los eventos estresantes de la jornada y así poder despejar los pensamientos y preocupaciones. A nivel fisiológico, el ejercicio ayuda a la liberación de una sustancia denominada Endorfina, que ayuda a mejorar la sensación de bienestar y así reducir el estrés. Se les explicará a los integrantes del programa lo importante que es realizar ejercicio de forma regular y de la continuidad. Además, se les explicará los beneficios de realizar actividades al aire libre y en grupos, a nivel psicológico frente a aquellos que se realizan en soledad y en espacios cerrados.

De forma individual cada participante escribirá en un folio cuales son las actividades o las diversas situaciones de la vida cotidiana que les causa mayor estrés. Se pondrán en común con todo el grupo. Tras ello, en grupos de 3-4 personas, los participantes escribirán en un folio cuales son las actividades que creen que serían más beneficiosas para reducir el estrés de esas situaciones que se han ido mencionando y así poder ponerlas en práctica más adelante. Tras ello, se expondrán al resto del grupo y se escogerán 3 actividades de todas las propuestas.

Finalmente, se dejarán 10 minutos para realizar preguntas, exponer dudas y resolverlas.

## **VI. Sexta sesión: Alimentación adecuada para un estilo de vida saludable**

Objetivo: Promover en los participantes un estilo de vida saludable, mediante una alimentación adecuada.

Material necesario para la sesión: Power Point para apoyar la explicación.

Duración: 90 min.

Procedimiento de la sesión:

Para comenzar la sesión se les explicará a los participantes lo importante que es llevar una alimentación saludable para mejorar su salud. Llevando una alimentación más saludable se podrán ir cumpliendo los objetivos que cada participante del programa se ha marcado, como reducir peso, mejorar físicamente o llevar un estilo de vida más saludable.

Cabe destacar, la importancia de una buena alimentación para prevenir enfermedades cardiovasculares, la obesidad, la hipertensión, entre otras. Tras ello, se les explicará a los participantes del programa la pirámide alimenticia y que dicha pirámide clasifica los alimentos en función de cuáles son los que hay que consumir con mayor frecuencia y en mayor cantidad y cuales menos. Se les debe explicar que en la base de la pirámide se encuentran los alimentos que hay que consumir en mayor cantidad, como son las legumbres, los cereales y el pan. En el segundo nivel de esta pirámide se encuentran las frutas y verduras, se les debe comentar la importancia de estos alimentos en una alimentación saludable. En el tercer nivel se encuentran los lácteos, el pescado y la carne y en el cuarto nivel los aceites, las grasas y los frutos secos. Finalmente, en la cima de la pirámide se encuentran los alimentos que se deben consumir en menor cantidad, como los azúcares. Se hará hincapié en la diferenciación entre dieta y estilo de vida o hábito saludable, ya que no es necesario realizar dieta o dejar de comer para mejorar físicamente. Es importante la creación de platos apetecibles y sanos, siendo así más difícil aburrirse y abandonar. Además, cabe destacar la importancia de beber dos litros de agua al día, evitando la retención de líquidos, especialmente las mujeres.

Tras ello, se les explicará qué son las calorías y cuantas calorías deben de consumir al día dependiendo de si son hombre o mujer y de la actividad diaria que realicen. En el caso de los participantes del programa, debido a que están realizando ejercicio de forma regular, deberán aumentar la ingesta de calorías en relación con las que tomaban anteriormente.

Finalmente, los encargados de realizar dicho programa compartirán con los participantes recetas de cocina para que lleven a cabo en casa. Así mismo, si alguno de los participantes quiere compartir alguna receta que conoce con sus compañeros podrá hacerlo en los últimos minutos de la sesión. Con esta sesión, se pretende que los participantes del programa conozcan la importancia de una buena alimentación, conozcan cuales son las calorías que necesitan al día y compartan sus experiencias y opiniones con los demás compañeros.

## **VII. Séptima sesión: Ejercicio de Visualización**

Objetivo: Aumentar la motivación de los participantes en la práctica de ejercicio físico, para así aumentar la adherencia a la actividad física.

Material necesario para la sesión: Power Point para apoyar la explicación.

Duración: 90 min.

Procedimiento de la sesión:

En primer lugar, se les explicará a los participantes del programa qué es la visualización y para qué la vamos a utilizar en este programa. Se les contará la importancia de visualizarse a sí mismo consiguiendo los objetivos a corto plazo, y que esta visualización en la consecución de objetivos ha sido un aspecto importante en entrenamientos de deportistas profesionales.

Tras ello se pasará a realizar una práctica para que los participantes tengan una primera toma de contacto con esta técnica. En primer lugar, se realizará una breve relajación muscular, ya que para realizar la visualización mental se debe estar en un estado de relajación. La primera técnica sería visualizar un acontecimiento pasado. De esta manera, si anteriormente se ha sido capaz de conseguir el objetivo, se puede ser capaz de seguir avanzando. Un ejemplo de ello es visualizar el progreso que se ha hecho hasta ese momento, para así ver que, si el participante ha sido capaz de llegar hasta aquí cumpliendo sus objetivos, será capaz de continuar progresando. Otra técnica podría ser visualizar la meta propuesta pero que no se ha alcanzado todavía. El participante tendrá que verse a sí mismo realizando las acciones que le llevarán a conseguir los objetivos que se proponga, además de verse a sí mismo habiendo alcanzado sus metas.

Al finalizar, los participantes pondrán en común cuales han sido sus sensaciones al utilizar esta técnica y se resolverán las dudas que hayan surgido. En esta última sesión, se volverá a pasar el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF) que ayudaba

a los participantes y a los realizadores del programa a conocer el motivo por el cual se iniciaba cada uno de ellos en la práctica de actividad física. Una vez realizada de manera individual el autoinforme, se procederá a la corrección del mismo y a la comparación con los resultados que se obtuvieron en el primer pase del autoinforme, para así ver si los motivos por los cuales los participantes se iniciaron siguen siendo los mismos o han sido modificados con el programa. Así mismo, se realizará este postest para que los realizadores del programa puedan evaluar posteriormente la eficacia del mismo.

### 3. Conclusión

La finalidad de este programa es conseguir que las personas que se inician en él no abandonen y, paralelamente a este programa, vayan realizando ejercicio físico de manera regular para ir así mejorando su salud, su condición física y adquirir un estilo de vida más saludable.

A pesar de ser conocedores de los beneficios psicológicos y fisiológico, sólo un porcentaje pequeño tanto de niños, como de adultos participan en alguna actividad física regular (Weinberg y Gould, 2010). Las personas parecen iniciarse en la práctica de actividad física para intentar mantenerse jóvenes y mejorar su calidad de vida (Weinberg y Gould, 2010), aun así, el 58% de la población en Estados Unidos es sedentaria y en España tan solo 4 de cada 10 realizan alguna práctica deportiva (Moscoso et al., 2013). Como ya se ha descrito en la introducción del trabajo, un amplio número de personas que se inician en la práctica de actividad física, terminan abandonando tras un tiempo, ya que el 50% de las personas que se inician en un programa de ejercicios estructurados lo termina abandonando al cabo de unos meses (Cox, 2009).

De estos datos surge la importancia de conocer cuáles son los motivos por los cuales las personas realizan algún tipo de actividad física y así cuáles son sus motivaciones para iniciarse y adherirse a la práctica de ejercicio físico (Cox, 2009).

Weinberg y Gould en su libro comentan que las razones más comunes por las que una persona se inclina en alguna actividad física son el control del peso, reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular, reducir el estrés y la ansiedad, por la mejora de la autoestima y por socializar con los demás. En España, para las mujeres y los jóvenes la imagen corporal y la estética son los motivos principales para la práctica de actividad física. En cambio, para las personas de mayor edad llevar una alimentación saludable es un factor

principal, para así evitar problemas de salud. (Hellín, 2004). Es por ello por lo que el programa cuenta con distintas sesiones dedicadas a la motivación para aumentar la adherencia a la actividad, además de otras dedicadas a la alimentación, la reducción del estrés y la creación de lazos sociales.

Con la puesta en práctica de este programa no sólo se puede aumentar la motivación y a su vez la adherencia al programa, sino que también se pueden obtener distintos beneficios como la reducción del estrés, la mejora de la autoestima y el autoconcepto positivo o la creación de lazos sociales entre los participantes del mismo, entre otros.

Los participantes observarán en el programa como otras personas han sido capaces de conseguir sus objetivos marcados, viendo que las metas que cada uno se ha marcado se pueden conseguir. Además, con la técnica de visualización serán capaces de verse durante todo el proceso habiendo conseguido los objetivos marcados e imaginarse cumpliendo el objetivo final. Todo esto apoyado con un programa de fichas que además de ser ameno, hará que se vayan cumpliendo los objetivos tanto a largo, como a corto plazo y, por lo tanto, que vaya aumentando la motivación de los participantes.

La alimentación, la reducción del estrés y la creación de una red que dote de apoyo a los participantes son pilares fundamentales para la mejora de la salud y el estilo de vida. Por ello, los participantes serán capaces de conocer los alimentos, conocer si son beneficiosos o no para llevar un estilo de vida saludable y cuantas calorías son necesarias ingerir para el estilo de vida que cada uno lleva. Así mismo, irán creando vínculos entre ellos a lo largo de las sesiones, compartiendo cuales son los ejercicios que cada uno utiliza para reducir el estrés o algunas recetas saludables. Además, el programa cuenta con una sesión dedicada al apoyo social, en la cual los participantes tendrán que realizar tareas en grupo e ir apoyándose unos en otros, lo que hará que se encuentren más adheridos al programa.

En conclusión, con este programa se pretende aumentar la motivación haciendo que aumente la adherencia a la práctica regular de actividad física. Tras la realización del programa los participantes serán capaces de llevar a cabo un estilo de vida más saludable, tendrán una nueva red de apoyo y habrán aprendido técnicas para la reducción del estrés, así como a mejorar su alimentación.

#### 4. Referencias Bibliográficas

- Agualimpia, Y. A. S., y Henao, M. N. A. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *VIREF Revista de Educación Física*, 3(1), 89-116.
- Aznar, S. (2011). Estilo de vida activo en población mayor: Análisis de la adherencia a los programas de ejercicio físico En Actas del IV Congreso Internacional de Actividad Físico Deportiva para Mayores. Málaga, España: Escuela Superior de Informática y Telecomunicaciones y Complejo Deportivo Universitario. pp. 96-101.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1).
- Benedicto, L. V., y de Los Fayos, E. J. G. (2004). Incidencia del síndrome de burn-out en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del deporte*, 4. pp. 45-56.
- Cáceres, J. (2007). Alimentación y deporte: factores de relación en el caso de los jóvenes catalanes. En L. Cantarero y R. Ávila (coords.), *Ensayos sobre deportes. Perspectivas sociales e históricas*. pp. 245-269.
- Calvo, M. G., Espino, O., Palenzuela, D. L., y Sosa, A. J. (1997). Ejercicio físico regular y reducción de la ansiedad en jóvenes. *Psicothema*, 9(3), 499-508.
- Carlin, M., Salguero, A., Rosa, S. M., y de los Fayos, E. J. G. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(1), 85-99.

- Capdevila, L., Niñerola, J., y Pintanel, M. (2004). Motivación y actividad física: el autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF). *Revista de Psicología del Deporte*, 13(1), 55-74.
- Casal, G. B., Ríos, L. F., y Jiménez, T. J. C. (1997). *Psicología preventiva: avances recientes en técnicas y programas de prevención*. Madrid: Pirámide.
- Castillo, I., Balaguer, I., y García-Merita, M. (2007). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2).
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Daley, A. J., & Huffen, C. (2003). The effects of low and moderate intensity exercise on subjective experiences in a naturalistic health and fitness club setting. *Journal of Health Psychology*, 8(6), 685-691.
- Flórez, L. (2008). Motivación para la actividad físico deportiva en los estudiantes del programa ciencias del deporte y la recreación. Trabajo de grado para optar al título de profesional en Ciencias del Deporte y la Recreación. Universidad Tecnológica de Pereira(Colombia),  
Disponible en <http://repositorio.utp.edu.co/dspace/handle/11059/1352>.
- Garcés, E. J., Velandrino, A. P., Conesa, P., Ortega, J., Vives, L., y García, J. (2003). Diseño y aplicación de un programa de intervención psicológica en pacientes con patología cardiovascular.
- Garcés, E. y Conesa, F. (2003). Promoción de la actividad física y el deporte en niños y adolescentes. Madrid: Pirámide.
- Gauron, E.F. (1984). *Mental training for peak performance*. Lansing, New York, Sport Science Associates

- González, O. M., del Valle, A. S., y Márquez, S. (2011). Autodeterminación y adherencia al ejercicio: estado de la cuestión. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 7(25), 287-304.
- González-Vélez, J. L., Alonso, J. L. N., Domínguez, E., y Lucas, J. M. A. (2013). Motivación intrínseca, autoconcepto físico y satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico: análisis de un modelo de ecuaciones estructurales en el entorno de programación R. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 8(1), 39-58.
- Herrero Alonso, J. A. (2003). Influencia del trabajo con visualización sobre la fuerza máxima isométrica en press de banca.
- López, J. G. (2006). Aportaciones de la teoría de las atribuciones causales a la comprensión de la motivación para el rendimiento escolar. *Ensayos: Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, (21), 217-232.
- López, J. M., Balaguer, I., Castillo, I., Rodríguez, T., y Leandro, J. (2011). Clima motivacional percibido, motivación autodeterminada y autoestima en jóvenes deportistas mexicanos. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 209-222.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 48(1), 185-206.
- Massie, J.F. & Sherphard, R.J. (1971). Physiological and psychological effects of training: A comparison of individual and gymnasium programs, with a characterization of the exercise "dropout". *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 3, 110-115
- Millán, P. A. S., Villanueva, F. U., y de los Fayos, E. J. G. (2002). Repercusiones de un programa de actividad física gerontológica sobre la aptitud física, autoestima, depresión y afectividad. *Cuadernos de psicología del deporte*, 2(2).

- Mora, Á., Cruz, J., y Sousa, C. (2013). Como mejorar el clima motivacional y los estilos de comunicación en el ámbito de la Educación Física y el deporte. *Infancia y Aprendizaje*, 36(1), 91-103.
- Moreno, J. A., Pardo, M., Jorge, P., y Huéscar, E. (2016). Motivos de práctica físico-deportiva en mujeres. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 35-41.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Moreno, F. J., Ávila, F., y Damas, J. S. (2001). El papel de la motilidad ocular extrínseca en el deporte. Aplicación a los deportes abiertos. *Motricidad*, 7, 75-94.
- Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N., y Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 158(1), 341-347.
- Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., y Coll, D. G. C. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Navarro, N., González-Cutre, D., Marcos, P. J., Borges, F., Hernández, A., Vera, J. A., y Moreno, J. A. (2008). Perfiles motivacionales en la actividad física saludable: un estudio desde la perspectiva de la teoría de la autodeterminación. En Actas del XI Congreso Nacional, XI Andaluz y III Iberoamericano de Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Sevilla: Universidad Pablo de Olavide
- Orrego Escobar, N. (2014). Factores motivacionales que intervienen en la adherencia al ejercicio físico (Doctoral dissertation).
- Pardo, V. P. (2004). La importancia de las vitaminas en la nutrición de personas que realizan actividad físico deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 4 (16) pp. 233-242.

Disponible en <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista16/artvitamina.htm>

- Riccetti, A., & Chiecher, A. (2015). Potencialidades y límites de los entornos virtuales como mediadores de propuestas de actividad física. *Revista de Educación a Distancia*, (34).
- Ros Martínez, A., Moya-Faz, F. J., y Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 105-112.
- Sage, G. (1977). Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach
- Sánchez, J. L. (2009). Efectos del ejercicio físico y una dieta saludable. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 29(1), 46-53.
- Sánchez Bañuelos, F. (1996). La actividad física orientada hacia la salud. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Sanz, M.T. et al. (2010): Psicología de la motivación. Madrid: San y Torres.
- Sanz, M., Menéndez, F., Rivero, M. y Conde, M. (2013). Psicología de la motivación: Teoría y práctica. Sanz y Torres.
- Serdà i Ferrer, B. C., Valle, A. D., y Marcos-Gragera, R. (2012). La adherencia al ejercicio físico en un grupo con cáncer de próstata: un modelo integrado para la mejora de la calidad de vida. *Psychosocial Intervention*, 21(1), 29-40.
- Soriano, M. M. (2001). La motivación, pilar básico de todo tipo de esfuerzo. *Proyecto social: Revista de relaciones laborales*, (9), 163-184.
- Wankel, L.M. (1980). Involvement in vigorous physical activity: Considerations for enhancing self-motivation. En R.R. Danielson y K.F. Danielson (Eds.), *Fitness motivation: Proceedings of the Geneva Park workshop*. Toronto: Research Council on Leisure.

- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996) Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel, S.A.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.
- World Health Organization. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
- Zafra, A. O., y de Los Fayos, E. J. G. (2003). Psicología del deporte en Murcia: diez años dinamizando una disciplina. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 56(4), 491-497.
- Zafra, A. O., Toro, E. O., Cano, L. A., y Esteve, A. B. (2011). Lesiones deportivas y psicología: una revisión (2000-2009). *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(1), 45-57.



5. Anexo 1. Autoinforme de motivos para la práctica de ejercicio físico (AMPEF)

 <b>Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (basado en el EMI-2, de Markland &amp; Ingledew, 1997).</b>	
<p><i>Instrucciones: A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicas ejercicio.</i></p> <p><i>Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un '0', mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un '10'. Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre '0' y '10', en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.</i></p>	
PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	Verdadero para mí Nada                  Totalmente
1 Para mantenerme delgada/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2 Para mantenerme sana/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3 Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4 Para parecer más joven	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5 Para demostrar a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6 Porque me deja un tiempo para pensar sobre mis cosas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7 Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8 Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9 Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10 Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11 Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12 Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13 Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14 Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15 Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16 Para evitar problemas de salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
17 Porque el ejercicio me da energías	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18 Para tener un buen cuerpo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19 Para comparar mis habilidades con las de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20 Porque ayuda a reducir la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21 Porque quiero disfrutar de buena salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22 Para aumentar mi resistencia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	<i>Verdadero para mí</i>	
	<i>Nada</i>	<i>Totalmente</i>
23 Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecha/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24 Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25 Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26 Porque me lo paso bien compitiendo	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27 Para mantener la flexibilidad	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28 Para tener retos que superar	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29 Para controlar mi peso	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30 Para evitar problemas cardíacos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31 Para cargar baterías	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32 Para mejorar mi aspecto	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33 Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34 Para ayudarme a superar el estrés	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35 Para sentirme más sana/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36 Para ser más fuerte	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37 Porque el ejercicio me produce diversión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38 Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39 Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40 Porque disfruto haciendo competición física	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41 Para tener más flexibilidad	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42 Para desarrollar mis habilidades personales	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43 Para quemar calorías	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44 Para estar más atractiva/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45 Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46 Para liberar la tensión	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47 Para desarrollar mis músculos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48 Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
49 Para hacer amigos	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
50 Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
51 Para probarme a mí misma/o	0	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Anexo 2. Jerarquía de Actividades

*Jerarquía de Actividades*

Actividad a realizar	Nº de fichas
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



## 7. Anexo 3. Jerarquía de Recompensas

### *Jerarquía de Recompensas*

Recompensas	Nº de fichas
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	



8. Anexo 4

*Registro de fichas*

---

Nombre y Apellidos:

---

Act.1	Act.2	Act.3	Act.4	Act.5	Act.6	Act.7	Act.8	Act.9	Act.10
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------

---

Fichas obtenidas

Fichas guardadas

Fichas canjeadas

---

Observaciones:

