

TECNICAS DE ADHERENCIA AL EJERCICIO

Dr. Ricardo Javornik, MD

javornik@telcel.net.ve

VAAC-GSSI

Comenzar y continuar un programa de ejercicios puede ser una situación desafiante que da finalmente resultados. Cincuenta por ciento de aquellos que comienzan un programa de ejercicio lo dejan al cabo de seis meses. Usted puede implementar varias técnicas para mejorar adhesión a estos nuevos estilos de vida.

Determine donde desea y puede hacer ejercicio. Algunas personas prefieren hacerlo en casa. Otros prefieren hacerlo en algún tipo de estructura de acondicionamiento para evitar distracciones. Si usted decide realizarlo en un gimnasio escoja uno cercano a su casa o trabajo.

Es muy probable que usted se mantenga apegado a su programa de ejercicio si es divertido y conveniente. Escoja el horario más conveniente para ejercitarse con una menor cantidad de distracciones. Encuentre actividades que lo diviertan. Sus primeros entrenamientos deberían ser cortos y adaptados a su capacidad física. No comience con un programa de alta intensidad que realizaba cuando era joven. Diversos estudios han demostrado que es menos probable que usted continúe en un programa de acondicionamiento si su intensidad es muy alta en la fase inicial. Por otra parte los entrenamientos muy prolongados, también están asociados a alta frecuencia de deserción.

Establezca resultados realistas que contribuyan a cambios de conducta a largo plazo. Establezca objetivos específicos y conductas adecuadas. Un objetivo de conducta pudiese ser hacer ejercicio a las 7:00 por 30 minutos 5 veces por semana. Un ejemplo de objetivo lo pudiese representar la pérdida de 5 kilogramos en 2 meses. Conocer claramente los objetivos que están detrás de sus resultados, lo que le permitirá establecer conductas más apropiadas

Enfóquese en lograr sus metas de conducta para obtener un mejor control sobre los resultados. No se desanime si sus metas a corto plazo no se obtienen para una fecha tope inicial. Cambie sus metas conductuales en el acuerdo al logro del resultado de sus objetivos. Reevalúe su plan a ver si descubre medios más eficaces para lograr sus objetivos o si usted no puede realmente lograr sus metas conductuales de forma consistente.

Comprométase con sus objetivos. Posiblemente a inicio usted este muy motivado a mantener su programa. Sin embargo no es raro que su motivación disminuya ocasionalmente. Para superarse en esos momentos, intente estas estrategias:

- ✓ Establezca una rutina en forma que la actividad física se transforme en un hábito.
- ✓ Planifique tiempo para hacer ejercicio.
- ✓ Escriba estos momentos en su agenda como si fuera una cita.
- ✓ Use alarmas en su reloj o computadores, justo antes del momento acordado para el entrenamiento.
- ✓ Recuerde de preparar su maletín de ejercicio la noche anterior

Si no siente con ganas de hacer ejercicio, haga al menos calentamiento. Muchas veces, luego del calentamiento puede sentir la suficiente motivación que lo lleve a realizar un programa completo. Si pierde algún entrenamiento, no piense que todo esta perdido. Perdónese y revalúe su plan de acción. Ajuste sus estrategias para prevenir futuras deserciones y comprométase con su programa. Desarrolle un plan B, para las circunstancias imprevistas. No utilice este plan a menos que sea totalmente necesario. Si usted no de ha adherido exitosamente a su programa en el pasado, analice los obstáculos pasados e implemente nuevas estrategias para superar estas barreras.

Realice diversos ejercicios y actividades. Participe en actividades utilitarias como caminar al almacén, caminar con su perro o trabajar en el jardín. Intente actividades nuevas que usted crea que puedan divertirlo. Inclusive planear y entrenar para una vacación de aventura o algún evento deportivo. Aprenda sobre sus nuevas actividades ya sea por el estudio de un libro específico, uniéndose a un grupo de entrenamiento o contratando u entrenador personal.

Compruebe si su compañía ofrece incentivos a través de programas de bienestar, convenios con gimnasio o grupos deportivos

Planee sus entrenamientos seleccionando sus ejercicios para el próximo mes. Implemente una buena variedad de actividades. Cambie su programa de pesas cada mes para aliviar el aburrimiento y estimulando el progreso. Cuando camine, corra y monte bicicleta utilice rutas y vías diferentes. Use actividades distractivas como oír música, ver televisión o leer durante el ejercicio que usted puede sentir como aburridos.

Utilice el soporte social. Encuentre un compañero de ejercicio, contrate un entrenador personalizado o ejercítese en grupo. Un compañero de entrenamiento o un instructor puede aportar realimentación, asistencia y motivación. Participe en actividades física con su esposa, familiares o amigos. Cada semana un familiar pudiese escoger su actividad favorita.

Comparta sus objetivos con las personas cercanas para que puedan preguntarle sobre su progreso. Hacerles conocer que esta usando cierto tiempo diario para entrenar puede evitar y minimizar futuros conflictos o malentendidos; en esa forma las persona cercanas a usted tendrán la oportunidad de entender la importancia de sus objetivos y porque usted guarda tiempo para realizarlas.

Escriba sus objetivos y expóngalos en lugares que le permitan verlo diariamente (Refrigerador, espejo, agenda). Inclusive, algunas personas consideran útil firmar un contrato personal de acondicionamiento con u entrenador o un amigo.

Controle sus progresos. Registre sus actividades y progresos en un diario o registro de ejercicio. Igualmente puede registrar su dieta en un diario o una lista de control de intercambio de alimentos. Considere adquirir algún instrumento electrónico como un pedómetro, un monitor de frecuencia cardiaca o un cronómetro para seguir su progreso

Encuentre un profesional del ejercicio que pueda monitorizar sus progresos. La realización regular de controles de capacidad física mide objetivamente la efectividad de su programa y le posibilita salvar meses e inclusive años de fuerte entrenamiento. Si su progreso no es significativo su programa amerita un cambio inmediato. El profesional del ejercicio puede ayudarlo a decidir la prueba más compatible con sus objetivos de acondicionamiento y que frecuentemente se debe hacer la prueba.

Los individuos que utilizan competencia como medio de motivación, y si sobretodo son principiantes, pueden descorazonarse cuando comparan su aptitud y habilidad con otros. Compararse con otros puede provocar desilusión. Recuerde, no todos somos iguales y podemos evolucionar diferente ante el entrenamiento. Es bueno recordar que no es tan importante donde usted es hoy como él que es donde usted será mañana.

Ciertamente usted no necesita implementar cada estrategia indicada en este resumen. Comience con la técnicas que crea que sean las mas impactantes en su apego a su programa: Encuentre actividades que lo diviertan y que sean convenientes, establezca objetivos, comience gradualmente, controle su progreso, realice diversas actividades y ejercicios, use diversiones y asi como el soporte social.

Bibliografía:

- 01.-[Annesi JJ.](#): Goal-setting protocol in adherence to exercise by Italian adults. *Percept Mot Skills*. 2002. 94(2):453-8.
- 02.-[Annesi JJ.](#): Effects of computer feedback on adherence to exercise. *Percept Mot Skills*. 1998 Oct;87(2):723-30.
- 03.-[Bauldoff GS](#), [Hoffman LA](#), [Zullo TG](#) y [Sciurba FC.](#): Exercise maintenance following pulmonary rehabilitation: effect of distractive stimuli. *Chest*. 2002;122(3):948-54.
- 04.-[Biddle SJ](#) y [Fox KR.](#): Motivation for physical activity and weight management. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1998;22 Suppl 2:S39-47
- 05.-[Billings JH.](#): Maintenance of behavior changes in cardiorespiratory risk reduction: a clinical perspective from the Ornish Program for reversing coronary heart disease. *Health Psychol*. 2000;19(1 Suppl):70-5.
- 06.-[Burke V et al.](#): Changes in cognitive measures in a randomized controlled trial of a health promotion program for couples targeting diet and physical activity. *Am J Health Promot*. 2004;18(4):300-11.
- 07.-[Burke V et al.](#): Changes in cognitive measures in a randomized controlled trial of a health promotion program for couples targeting diet and physical activity. *Am J Health Promot*. 2004;18(4):300-11.
- 08.-[Chambliss HO.](#): Exercise duration and intensity in a weight-loss program. *Clin J Sport Med*. 2005;15(2):113-5.
- 09.-[Clifford PA](#), [Tan SY](#) y [Gorsuch RL.](#): Efficacy of a self-directed behavioral health change program: weight, body composition, cardiovascular fitness, blood pressure, health risk, and psychosocial mediating variables. *J Behav Med*. 1991;14(3):303-23.
- 10.-[Courneya KS](#) y [McAuley E.](#): Cognitive mediators of the social influence-exercise adherence relationship: a test of the theory of planned behavior. *J Behav Med*. 1995;18(5):499-515.
- 11.-[Culos-Reed SN et al.](#): Predictors of adherence to behavior change interventions in the elderly. *Control Clin Trials*. 2000;21(Suppl):200S-5S.
- 12.-[Duncan KA](#) y [Pozehl B.](#): Staying on course: the effects of an adherence facilitation intervention on home exercise participation. *Prog Cardiovasc Nurs*. 2002;17(2):59-65, 71.
- 13.-[Elbel R](#), [Aldana S](#), [Bloswick D](#) y [Lyon JL.](#) : A pilot study evaluating a peer led and professional led physical activity intervention with blue-collar employees. *Work*. 2003;21(3):199-210.
- 14.-[Estabrooks PA.](#): Sustaining exercise participation through group cohesion. *Exerc Sport Sci Rev*. 2000 A;28(2):63-7.
- 15.-[Evangelista LS et al.](#): Validity of pedometers for measuring exercise adherence in heart failure patients. *J Card Fail*. 2005;11(5):366-71.
- 16.-[Friedman RH.](#): Automated telephone conversations to assess health behavior and deliver behavioral interventions. *J Med Syst*. 1998;22(2):95-102.
- 17.-[Fulton JE](#), [McGuire MT](#), [Caspersen CJ](#) y [Dietz WH.](#): Interventions for weight loss and weight gain prevention among youth: current issues. *Sports Med*. 2001;31(3):153-65.
- 18.-[Hallam J](#) y [Petosa R.](#): A worksite intervention to enhance social cognitive theory constructs to promote exercise adherence. *Am J Health Promot*. 1998;13(1):4-7.
- 19.-[Jacobsen DJ et al.](#): Adherence and attrition with intermittent and continuous exercise in overweight women. *Int J Sports Med*. 2003;24(6):459-64.
- 20.-[Jakicic JM et al.](#): Effect of exercise duration and intensity on weight loss in overweight, sedentary women: a randomized trial. *JAMA*. 2003; 10;290(10):1323-30.
- 21.-[Jakicic JM](#), [Winters C](#), [Lang W](#) y [Wing RR.](#): Effects of intermittent exercise and use of home exercise equipment on adherence, weight loss, and fitness in overweight women: a randomized trial. *JAMA*. 1999 Oct 27;282(16):1554-60.
- 22.-[Jakicic JM.](#): Exercise in the treatment of obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2003 Dec;32(4):967-80.
- 23.-[Jeffery RW](#), [Wing RR](#), [Thorson C](#) y [Burton LR.](#): Use of personal trainers and financial incentives to increase exercise in a behavioral weight-loss program. *J Consult Clin Psychol*. 1998 Oct;66(5):777-83
- 24.-[Macera CA.](#): Interventions to increase long-term exercise adherence and weight loss. *Clin J Sport Med*. 2000;10(4):306
- 25.-[Mendez FJ](#) y [Belendez M.](#): Effects of a behavioral intervention on treatment adherence and stress management in adolescents with IDDM. *Diabetes Care*. 1997; 20(9):1370-5.
- 26.-[Oka RK](#), [King AC](#) y [Young DR.](#): Sources of social support as predictors of exercise adherence in women and men ages 50 to 65 years. *Women's Health*. 1995; 1(2):161-75.
- 27.-[Pelletier KR.](#): A review and analysis of the clinical- and cost-effectiveness studies of comprehensive health promotion and disease management programs at the worksite: 1998-2000 update. *Am J Health Promot*. 2001; 16(2):107-16.
- 28.-[Perri MG et al.](#): Adherence to exercise prescriptions: effects of prescribing moderate versus higher levels of intensity and frequency. *Health Psychol*. 2002;21(5):452-8.
- 29.-[Robison JI](#) y [Rogers MA.](#): Adherence to exercise programmes. Recommendations. *Sports Med*. 1994;17(1):39-52.
- 30.-[Robison JI](#) y [Rogers MA.](#): Impact of behavior management programs on exercise adherence. *Am J Health Promot*. 1995;9(5):379-82.
- 31.-[Shephard RJ.](#): Worksite fitness and exercise programs: a review of methodology and health impact. *Am J Health Promot*. 1996 ;10(6):436-52.
- 32.-[Smith DE](#), [Heckemeyer CM](#), [Kratt PP](#) y [Mason DA.](#): Motivational interviewing to improve adherence to a behavioral weight-control program for older obese women with NIDDM. A pilot study. *Diabetes Care*. 1997;20(1):52-4.
- 33.-[Toobert DJ](#), [Glasgow RE](#) y [Radcliffe JL.](#): Physiologic and related behavioral outcomes from the Women's Lifestyle Heart Trial. *Ann Behav Med*. 2000;22(1):1-9.
- 34.-[Wallace JP](#), [Raglin JS](#) y [Jastremski CA.](#): Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with a spouse vs without a spouse. *J Sports Med Phys Fitness*. 1995; 35(3):206-13.
- 35.-[White MA et al.](#): Mediators of weight loss in a family-based intervention presented over the internet. *Obes Res*. 2004; 12(7):1050-9.
- 36.-[Whitt MC](#), [Levin S](#), [Ainsworth BE](#) y [Dubose KD.](#): Evaluation of a two-part survey item to assess moderate physical activity: the Cross-Cultural Activity Participation Study. *J Womens Health*. 2003;12(3):203-12.
- 37.-[Wilbur J](#), [Chandler P](#) y [Miller AM.](#): Measuring adherence to a women's walking program. *West J Nurs Res*. 2001; 23: 8-32.