

Boletín CAIPaDi

Factores que predicen el mantenimiento a largo plazo en la realización de ejercicio y el beneficio de las redes sociales

La falta de ejercicio contribuye al desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas no transmisibles (ECNT) y al aumento en la mortalidad. Es preocupante que a pesar de que es una herramienta efectiva y de muy bajo costo para la prevención y tratamiento de ECNT, no se aplique en forma continua. Diferentes estudios han reportado que 1/3 de las personas que realizan ejercicio lo abandonan a los 6 meses, lo que nos lleva a preguntar como profesionales de la salud ¿qué factores están relacionados con la práctica y mantenimiento del ejercicio?¹

Xin Zhou y colaboradores² analizaron los factores implicados en el mantenimiento del ejercicio. Realizaron una encuesta a 532 pacientes de 19 a 74 años de edad, en la que se incluyeron escalas previamente validadas que abordaban factores psicológicos (conciencia de salud y bienestar) y aspectos de comunicación en redes sociales relacionados el ejercicio.

El grupo de estudio concluyó que el principal factor que favorece el mantenimiento del ejercicio es la obtención de conciencia sobre los beneficios del mismo y su relación con la salud (motivación intrínseca). También se demostró que las redes sociales son una herramienta positiva en el mantenimiento del ejercicio.

Una limitante encontrada en el estudio, para realizar ejercicio, es que las personas piensan que no lo deben hacer porque se sienten bien o porque no están enfermas.

¿Qué estrategias se pueden aplicar para fomentar la motivación intrínseca en los pacientes?

1. Explicar a los pacientes los beneficios de hacer ejercicio, de forma clara y breve.
2. El preguntar qué tipo de ejercicio le gusta realizar al paciente, puede favorecer la adherencia a largo plazo. Además es sumamente importante establecer metas graduales y realistas.
3. Reforzar los logros del paciente. Es recomendable reforzar los logros y remarcar los beneficios obtenidos, por ejemplo: reducción de peso, mejora en niveles de glucosa, colesterol y/o triglicéridos, mayor agilidad para realizar actividades, descanso reparador, estado de ánimo, etc.
4. Apoyar en la solución de barreras. Por ejemplo, para la falta de tiempo explicar que pueden realizar 2 o 3 periodos de 10 minutos al día de caminata o subir/bajar

escaleras

(<http://132.247.8.18/imagenes/CAIPaDi/Barreras2015.pdf>)

5. Mostrar al paciente las consecuencias de no hacer ejercicio a pesar de que el paciente se sienta bien.
6. Si se va a transmitir información por medio de redes sociales, se recomienda que esta sea clara, verídica y que capte la atención del público al que va dirigido.

La finalidad de estas estrategias es impactar en la toma de decisiones de los pacientes con respecto a la realización y mantenimiento del ejercicio.

MTF Andrea Villegas Narvaez
LTF Luz Elena Urbina Arronte.

Referencias:

1. Slovinec, Pelletier L, Reid R, Huta V. The roles of self-efficacy and motivation in the prediction of short- and long-term adherence to exercise among patients with coronary heart disease. *Health Psychol.* 2014 (11):1344-53. doi: 10.1037/hea0000094.
2. Xin Zhou & Archana Krishnan (2018): What Predicts Exercise Maintenance and Well-Being? Examining The Influence of Health-Related Psychographic Factors and Social Media Communication, *Health Communication*, DOI: 10.1080/10410236.2018.1428851.