

TAREAS DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ADULTOS Y MAYORES



Factores que intervienen en el abandono o el mantenimiento de los programas de ejercicio físico

Antonio Jesús Casimiro Andújar
Luis Fernando Martínez Muñoz

Como argumentábamos anteriormente, un programa de ejercicio físico para la salud, además de tener diseño y ejecución correctos, debe estar enfocado a la promoción de hábitos de vida saludables. Es difícil inculcarlos a los participantes, y que los adopten dentro de su propio estilo de vida, después de muchos años sedentarios.

Diversos autores han señalado que la tasa de abandono de los programas de ejercicio es cercana al 50% después de 6 meses de haberlos iniciado. Si esto sucede, el objetivo fundamental de nuestro programa no se habría cumplido. Por eso, es necesario que el educador conozca cuáles son los factores que incitan a la realización de ejercicio y los que producen el abandono del mismo. Analizados éstos, se deben plantear estrategias de intervención que favorezcan la adherencia al programa.

Factores de mantenimiento del programa

- Disponibilidad de tiempo
- Disponibilidad de instalaciones
- Apoyo social al ejercicio
- Historia previa de ejercicio
- Autoeficacia y automotivación elevadas
- Mejora en destrezas y habilidades
- Actitud positiva hacia el ejercicio
- Apoyo moral durante el ejercicio
- Programa de intensidad moderada
- Disfrutar con el ejercicio
- Efecto reforzante de la forma física
- Percepción de buena salud
- Ambiente agradable y placentero



Factores de abandono del programa

- Falta de tiempo
- Obligaciones familiares
- Ambiente hostil o desagradable
- Falta de historia previa de ejercicio
- Personas con sobrepeso o escasa condición física, que se fatigan con excesiva facilidad
- Expectativas de resultado elevadas
- Falta de atención, trato, etc.
- Falta de apoyo social durante el ejercicio
- Programa de intensidad elevada
- No disfrutar con el ejercicio
- Estados afectivos negativos
- Ausencia de reforzadores, correcciones, etc.
- Instalaciones poco adecuadas (higiene, vestuarios, etc.)