

INTERVENCIÓN EN ENTRENAMIENTO FÍSICO PERSONALIZADO PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS

Daniel Torregrosa, Jose Antonio Andrés-Fabra y Ricardo Zazo

Universidad Miguel Hernández de Elche.
Correspondencia: danitg88@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El ejercicio físico, cuando es integrado y practicado de manera regular, provoca mejoras tanto en la salud física como en el bienestar psicológico (Paffenbarger, Hyde, y Wing, 1990; Balaguer, Castillo, y Duda, 2008), no obstante, el estilo de vida de la mayoría de las personas en la sociedad actual es sedentario (Sissons y Katzmarzik, 2008). La motivación es un factor de gran importancia para mantener un estilo de vida físicamente activo, la teoría de la autodeterminación establece una diferenciación entre la motivación intrínseca o extrínseca, estando las conductas más intrínsecamente motivadas relacionadas con una mayor adherencia al ejercicio físico (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000).

El objetivo de la presente investigación fue conocer la relación entre la práctica de ejercicio físico personalizado, utilizando las estrategias descritas por la teoría de la autodeterminación (Deci y Ryan, 1985, 1991, 2000), y la modificación en la variable psicológica de estrés.

MÉTODO

Participantes

16 adultos (8 mujeres y 8 hombres), con edades comprendidas entre los 30 y 51 años ($M = 42$; $DT = 5.87$), en etapa de conciliación de vida familiar y laboral. La muestra se dividió en 8 sujetos en el grupo experimental (5 mujeres y 3 hombres) y 8 sujetos en el grupo control (3 mujeres y 5 hombres).

Instrumentos de medida

Necesidades psicológicas básicas. (PNSE: Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild, 2006), validada al contexto español por Moreno-Murcia et al. (2012). La PNSE utiliza 18 ítems, seis para evaluar cada una de las necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y relación). En este estudio contemplamos las tres dimensiones en una sola consistencia interna, la toma pretest obtuvo una puntuación de .90 y la toma posttest de .85.

Cuestionario de regulación de la conducta en el ejercicio. (BREQ-3: Wilson, rogers, Loitz y Scime, 2006). Se utilizó la subescala de regulación intrínseca

del Cuestionario de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3) de González-Cutre, Sicilia, y Fernández (2010). La consistencia interna para la toma pretest fue de .75 y de .70 en la toma posttest.

Estrés. (DASS-21: Lovibond, y Lovibond, 1995). Se utilizó la subescala de estrés validada al contexto español por Daza, Novy, Stanley y Averill (2002). La consistencia interna para la toma pretest fue de .88 y de .75 para la toma posttest.

Procedimiento

Se publicitó, a través de internet, la posibilidad de contratar el servicio de entrenamiento personal durante un período de cinco meses, entre los interesados, ocho pasaron a formar parte del grupo experimental, los cuales fueron sometidos a dos entrenamientos personales, de una hora a la semana (donde un especialista en entrenamiento personal valoró sus necesidades y estableció un plan de acción para una mejora de su condición física) realizando finalmente 45 entrenamientos personales, al grupo control no se le aplicó ninguna intervención y por lo tanto continuaron con su entrenamiento habitual. Los entrenamientos personales siguieron las estrategias descritas por la teoría de la autodeterminación, dichas estrategias afectaron al establecimiento de objetivos (elegidos por el sujeto y graduados en dificultad), a las tareas (predominando las cooperativas y sirviendo como evaluación continua) y al estilo de enseñanza (ofreciendo feedback continuo y positivo, y utilizando una interacción afectiva y entusiasta, siendo este un estilo socializador).

RESULTADOS

Una vez finalizada la fase de intervención y tras el análisis de comparación de medias, las variables del grupo control no han sufrido cambios significativos, sin embargo, en el grupo experimental, donde hubo la intervención en entrenamiento físico personalizado (utilizando las estrategias descritas por la teoría de la autodeterminación), podemos determinar que hubo una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía ($p = .048$), de competencia ($p = .011$) y de relación ($p = .030$) y presentó diferencias a favor en las dimensiones de regulación intrínseca ($p = .047$) y estrés ($p = .026$).

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos tras el programa de intervención en entrenamiento personal indican que, la utilización de estrategias que promuevan la motivación autodeterminada, podría mejorar la motivación intrínseca, lo cual se podría traducir en una mayor adherencia a los programas de ejercicio físico que podría desencadenar una reducción del estrés.

REFERENCIAS

- 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), 123-139.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, USA: Plenum Press
- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self: integration in personality. En R. Dienstbierl, (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Perspectives on motivation* (Vol. 38, pp. 237-288). Lincoln, USA: University of Nebraska 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*, 1, 227-268.
- Paffenbarger R. S. Jr., Hyde R. T., y Wing A. L. (1990) Physical activity and physical fitness as determinants of health and longevity. En C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, y B. D. McPherson, (Ed.), *Exercise, Fitness, and Health: A Concensus of Current Knowledge* (pp. 33-48). Illinois: Human Kinetics Books.
- Sisson S. B., Katzmarzik P. T. (2008). International prevalence of physical activity in youth and adults. *Obesity Reviews*, 9, 606-614.