

## Programa de entrenamiento para motivar a los mayores a hacer ejercicio

- La Universidad Rey Juan Carlos (URJC) ha participado en un estudio que ha evaluado el efecto de un programa de entrenamiento de fuerza con sobrecargas de intensidad moderada-alta en el que se incluyeron una serie de estrategias motivacionales.
- Uno de los objetivos de la investigación ha sido analizar qué factores son determinantes para conseguir una adhesión a la práctica regular de actividades físicas y deportivas.



**Móstoles, 08 de febrero de 2018**

En la población mayor el nivel de actividad física disminuye a medida que se incrementa la edad. Este estado de inactividad física no solamente afecta a la intensidad del ejercicio, sino también a su duración, lo que conlleva a una mayor dificultad en la realización de tareas cotidianas y a un descenso en la calidad de vida de las personas.

Numerosos estudios han mostrado que la realización de ejercicio físico regular por parte de las personas mayores puede posponer los efectos del envejecimiento. Sin embargo, ninguna investigación hasta ahora ha estudiado por qué un porcentaje tan bajo de personas que buscan un estilo de vida saludable son capaces de integrar con éxito la actividad física en su forma de vida. Las experiencias negativas en la práctica, la baja percepción de la competencia motriz o la falta de apoyo social y cultural son algunos factores que impiden que la población mayor realice ejercicio físico de forma regular.



El [estudio](#) realizado por la URJC, en colaboración con la Universidad de Alicante y la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM), ha analizado el efecto de un programa de entrenamiento de la fuerza en el que se incluyeron una serie de estrategias motivacionales sobre la composición corporal y la motivación autodeterminada. Las estrategias incluidas en el programa se basan en reforzar las sensaciones más positivas hacia la práctica regular de ejercicio físico. “Este trabajo ofrece 10 estrategias motivacionales para ser incluidas en programas de entrenamiento de la fuerza muscular en personas mayores, las cuales ayudan a los participantes a conseguir una mayor satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relaciones sociales”, explica Alexander Gil Arias, investigador de Centro de Estudios del Deporte de la URJC. “De este modo, con una mayor motivación intrínseca hacia la práctica de ejercicio físico, junto con la realización de un adecuado programa de entrenamiento de la fuerza, se pueden alcanzar beneficios a nivel integral y mejorar la calidad de vida”.

### **Programa de entrenamiento específico**

La investigación ha sido desarrollada a partir de un diseño cuasi-experimental con un grupo de control y un grupo experimental. Las sesiones fueron aplicadas tres veces por semana durante tres meses. El programa de entrenamiento incluyó ejercicios de fuerza en los grupos musculares de pecho, espalda, tríceps, bíceps, hombros y piernas. La intensidad de los ejercicios fue moderada y, a medida que los participantes podían realizar un mayor número de repeticiones de las prescritas inicialmente, se fue incrementando progresivamente. De forma complementaria al entrenamiento, se incluyeron una serie de estrategias motivacionales con el propósito de incrementar la adherencia al programa de intervención.

Una vez analizados los datos, según explica Alexander Gil: “Los participantes que pertenecían al grupo experimental, respecto a los sujetos del grupo control, mostraron una mayor autonomía, competencia y relaciones sociales y, consecuentemente, una mayor motivación intrínseca hacia la práctica de ejercicio físico”. Además, los investigadores han observado que los participantes del grupo experimental disminuyeron significativamente el porcentaje de masa grasa, peso corporal e índice de masa corporal, al mismo tiempo que se incrementó la masa magra.

A la luz de estos resultados, este programa de entrenamiento de la fuerza específico y de carácter multidimensional, ha constatado los efectos positivos, tanto físicos como sociales y psicológicos, después de doce semanas de intervención.

### **Importancia del trabajo de los educadores físicos y deportivos**

El artículo también hace referencia al destacado papel que pueden llegar a tener los educadores físico-deportivos en la utilización de diferentes estrategias motivacionales durante los entrenamientos con personas mayores. Su labor puede ayudarles a adherirse, dentro de sus hábitos diarios, a la práctica regular de ejercicio físico y



conseguir mejoras a nivel físico, psicológico y social. En esta línea de trabajo “son necesarios más proyectos de investigación de carácter multidimensional donde no solamente se investiguen variables biológicas, sino también variables psicosociales para conocer cuáles son los motivos que mueven a las personas a mantenerse regularmente en un programa de ejercicio físico”, según manifiesta el investigador de la URJC.

Por tanto, a partir del presente estudio los investigadores sugieren que los educadores físico-deportivos diseñen programas de entrenamiento de la fuerza para personas mayores en los que se incluyan estrategias motivacionales. El objetivo de estos programas sería fomentar la motivación adecuada en la población mayor para adherirse a la práctica habitual de ejercicio físico y, como consecuencia de ello, ayudarles a disfrutar y mejorar su salud desde un punto de vista integral según los principios de la OMS.

### **Sobre la Universidad Rey Juan Carlos**

La Universidad Rey Juan Carlos, fundada en 1996, es la más moderna de las universidades públicas de la Comunidad de Madrid. Cuenta en la actualidad con 44.600 estudiantes matriculados en titulaciones oficiales, siendo la segunda universidad pública con más alumnos de la región. La URJC cuenta con 5 campus: Alcorcón, Aranjuez, Fuenlabrada, Madrid y Móstoles, y ofrece, en este curso 2017-2018, 61 titulaciones de Grado, de las que 9 son en habla inglesa y 9 semipresenciales, 81 Dobles Grados y 76 Másteres oficiales, que se distribuyen en cinco ramas de conocimiento. En total oferta 345 titulaciones.

La Universidad Rey Juan Carlos impulsa proyectos de cooperación activa con empresas e instituciones científicas y culturales, puesto que uno de sus objetivos prioritarios es ser permeable al entorno social y productivo. La URJC busca la excelencia académica para obtener la mejor cualificación profesional de los alumnos.

**Para más información:** [www.urjc.es](http://www.urjc.es)  
[info.comunicacion@urjc.es](mailto:info.comunicacion@urjc.es)  
914887322