



2 intervenciones: HAPA vs. HAPA+MCII para el incremento de ejercicio

HAPA = Health Action Process Approach Model

MCII = Mental Contrasting & Implementation Intentions

Wrzecionkowska D., Calleja, N., Robles Cabrera, A. & Díaz Loving, R., (2022). Efecto de dos protocolos de intervención para el incremento de ejercicio físico: Estudio longitudinal. Enviado a Acta de investigación psicológica, UNAM; contacto: dagmara0510@gmail.com



7 de cada 10 adultos Mexicanos tienen sobrepeso



Índice de Masa Corporal

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}(kg)}{\text{altura}^2(m)}$$

18.5-24.9 normopeso

25-29.9 sobrepeso

≥30 obesidad

Mientras más alto el IMC, más riesgo de contraer enfermedades

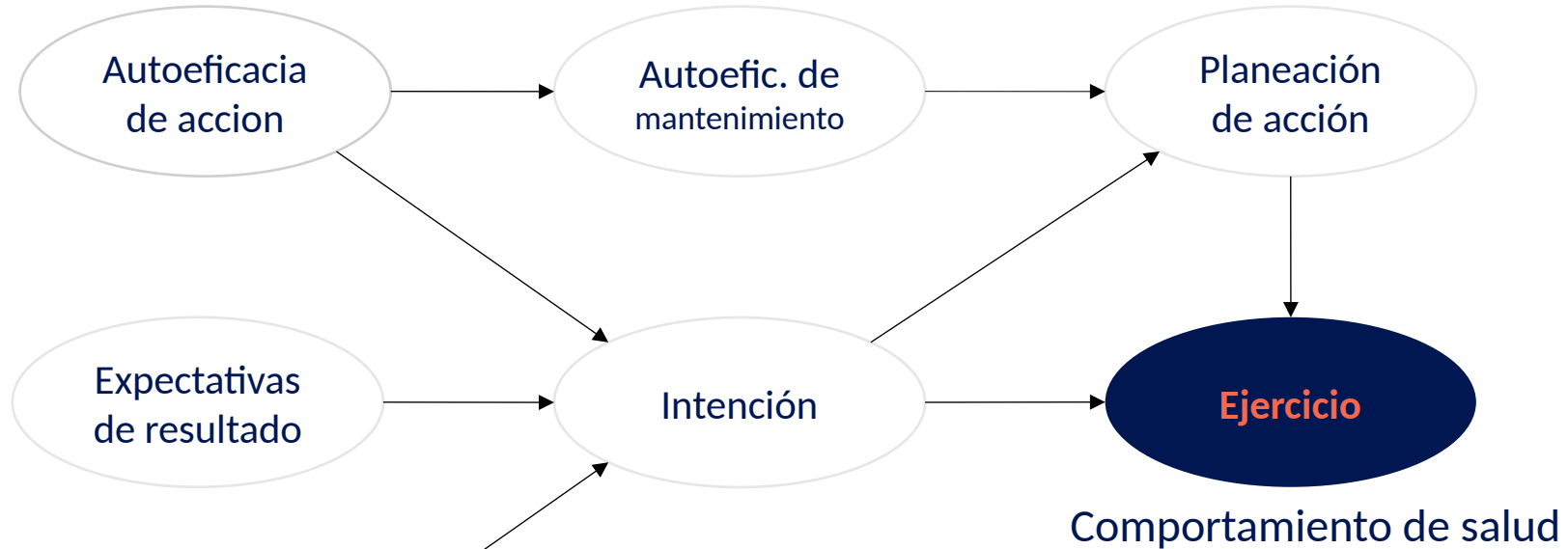


En Mexico, solo el 42% de adultos realiza ejercicio o deporte.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2019

HAPA

un modelo que identifica las variables predictoras del comportamiento de salud, pero sin indicar cómo manejarlas durante una intervención.



Operacionalización:

- Reco: min. 30 min de ejercicio diario
- Autoreportes
- Retroalimentación

(Schwarzer, 2008)

MCII

una técnica de autorregulación de psicología motivacional que indica cómo operacionalizar las expectativas sobre el resultado y la planeación de la acción.

- MC:
1. Imaginar el logro del futuro deseado
 2. Reflexionar sobre la realidad que se interpone
 3. Decidir si comprometerse con la meta

II: Preparar el plan para obstáculos

Si.....

obstáculo

, entonces voy a

acción/pensamiento

(Wittleder et al., 2019) (Gollwitzer, 1999)

MCI -> operacionalización vía WOOP

woopmylife.org

Deseo ¿Cuál es el deseo más importante, que quisiera y es capaz de cumplir?

Resultado ¿Qué es lo mejor que podría pasarle, si cumpliera su deseo?

Obstáculo ¿Qué hay dentro de usted que le impide realizar su deseo?

Plan ¿Qué puede hacer para superar su obstáculo?

Si.....

obstáculo

, entonces voy a

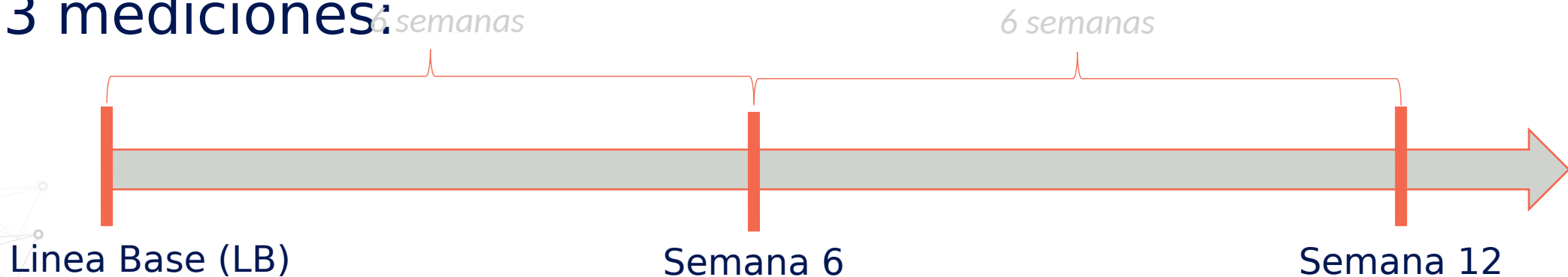
acción/pensamiento

Objetivo

Evaluar cual de 2 protocolos de intervención genera mayor incremento de ejercicio físico realizado.

H1: mas horas de ejercicio con: HAPA + MCII vs solo HAPA

3 mediciones:



Variables

Ejercicio: horas

Mediciones corporales:

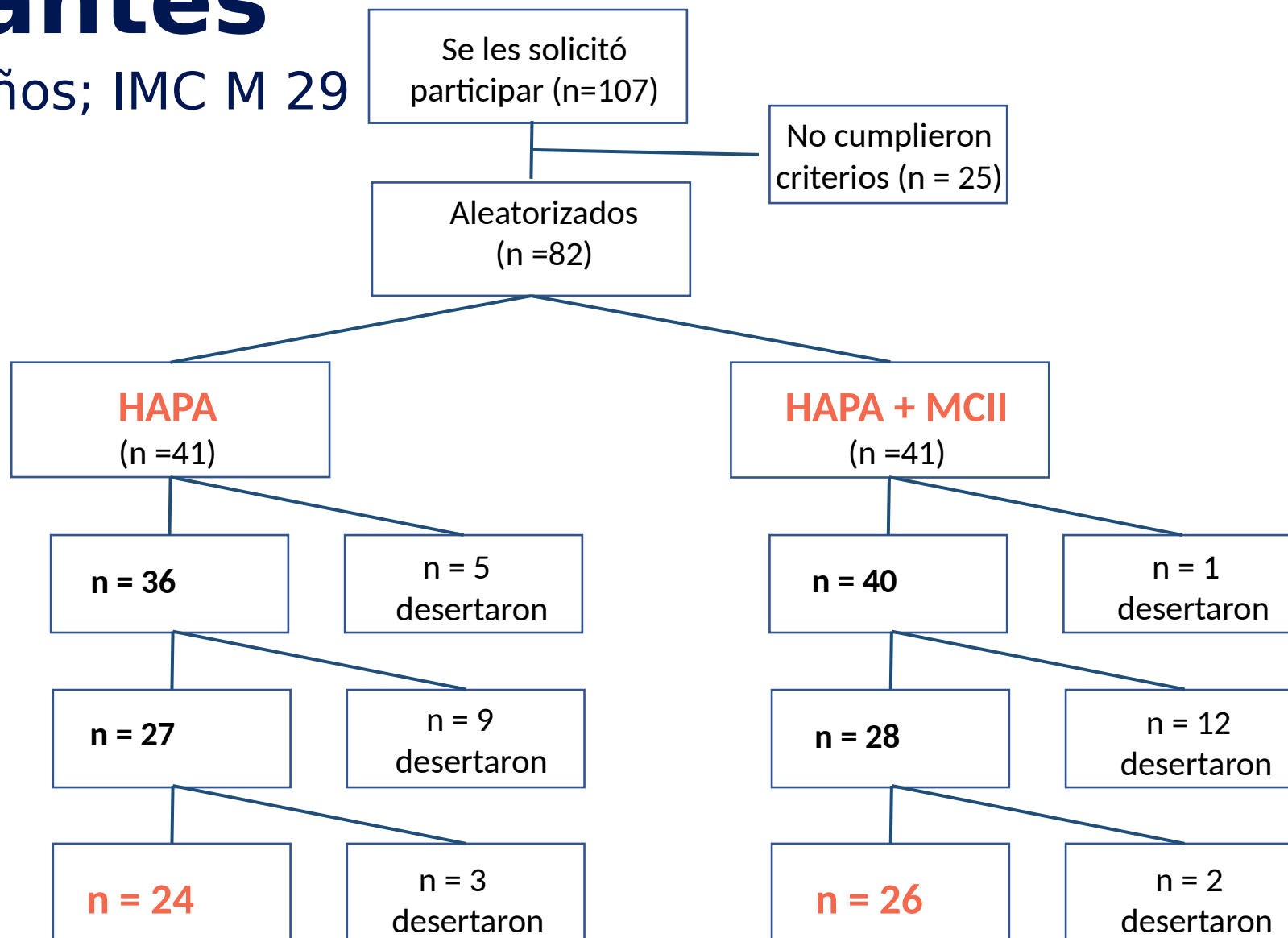
- Índice de Masa Corporal (IMC)
- % grasa
- % musculo

Psicológicas:

- Depresión, Ansiedad y Stress: DASS-21
- Impacto de Peso sobre la Calidad de Vida: IWQOL-Lite
Dimensiones: Estado Físico, Autoestima, Vida sexual, en Público, en Trabajo

Participantes

Edad: M 40 años; IMC M 29



Línea base

6

semanas

12

semanas

Análisis

- Prueba de χ^2 para probar equivalencia de los grupos en 3 momentos de medición
- Prueba t para verificar la aleatorización de grupos: HAPA, HAPA+MCII
- ANOVA mixto 2 (HAPA, HAPA+MCII) x 3 momentos de medición para evaluar efectos de la intervención en el tiempo sobre las variables corporales, de ejercicio y psicológicas.

Resultados

Al comparar las ocasiones de medición para la muestra total:

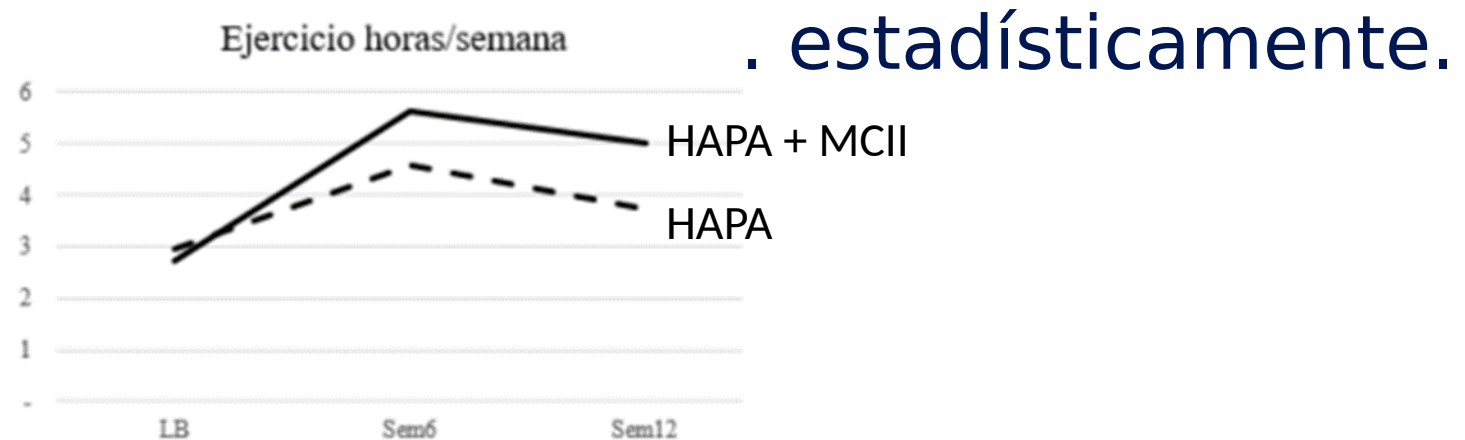
- Aumento sig. en las horas de ejercicio +1 h 45 min
- Disminución sig. de: peso 1.61 kg, IMC, 0.53, %grasa 0.83
- Disminución sig. DASS & IWQOL-Lite Estado Físico y Autoestima

Resultados

Se observaron mayores efectos del protocolo HAPA+MCII vs HAPA solo

- p.ej. en sem 12: mayor pérdida de peso en HAPA+MCII (-1.70 vs. -1.51 kg), & mayor aumento en horas de ejercicio (2h 18 min vs. 48 min /week).

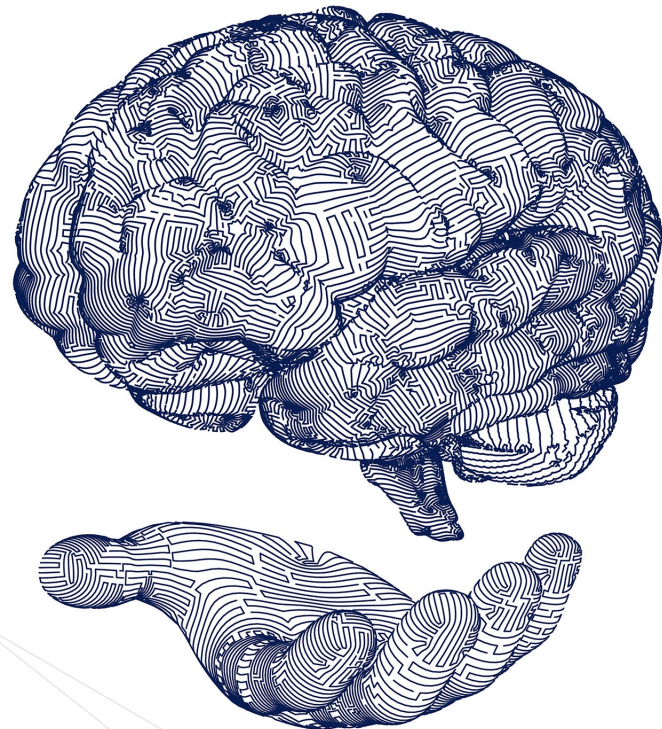
pero las diferencias



Discusión

- El estudio indica al papel fundamental de la autoeficacia y su operacionalización.
- Efecto de techo al combinar 2 protocolos al mismo tiempo
- ¿Efecto a largo plazo de HAPA vs MCII? HAPA dependiente de la retroalimentación, MCII aplicaciones independientes
- MCII en la cultura colectivista

Limitaciones: falta del grupo control, falta del grupo solo MCII, n pequeño



Gracias

a Gabriele Oettingen y Peter Gollwitzer
y los otros colaboradores del proyecto:

conductome.unam.mx