



## 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](mailto: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

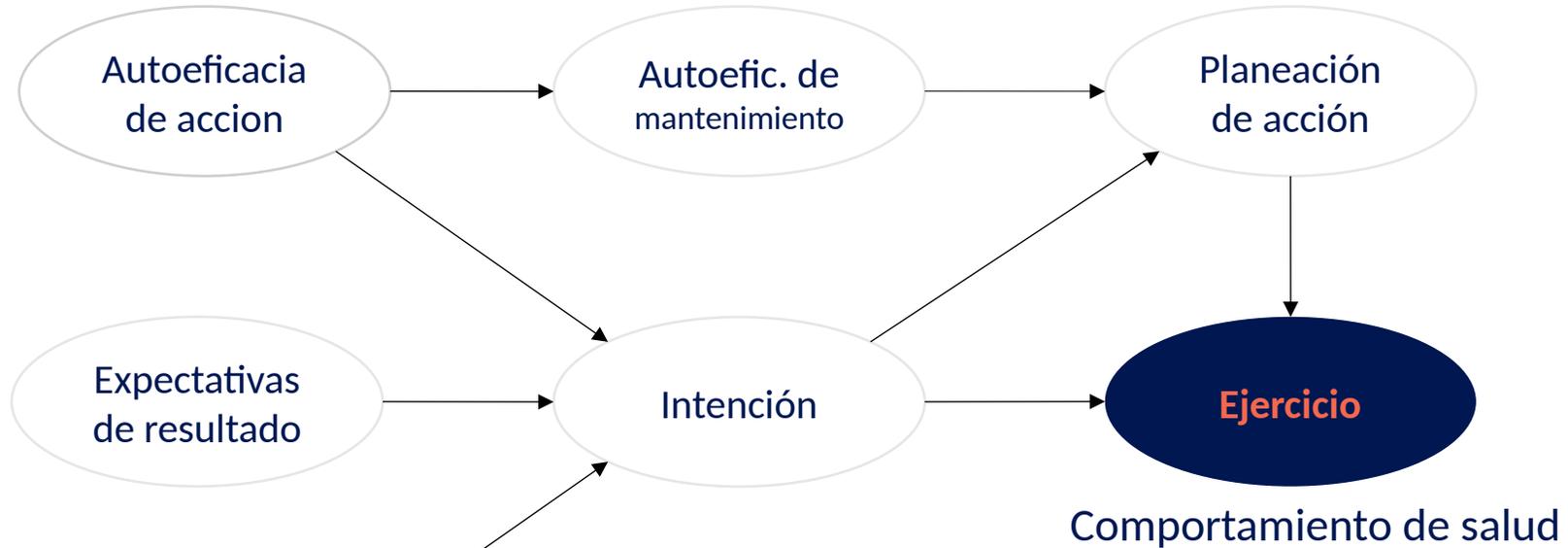


En Mexico, solo el 42% de adultos realiza ejercicio o deporte.

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:**

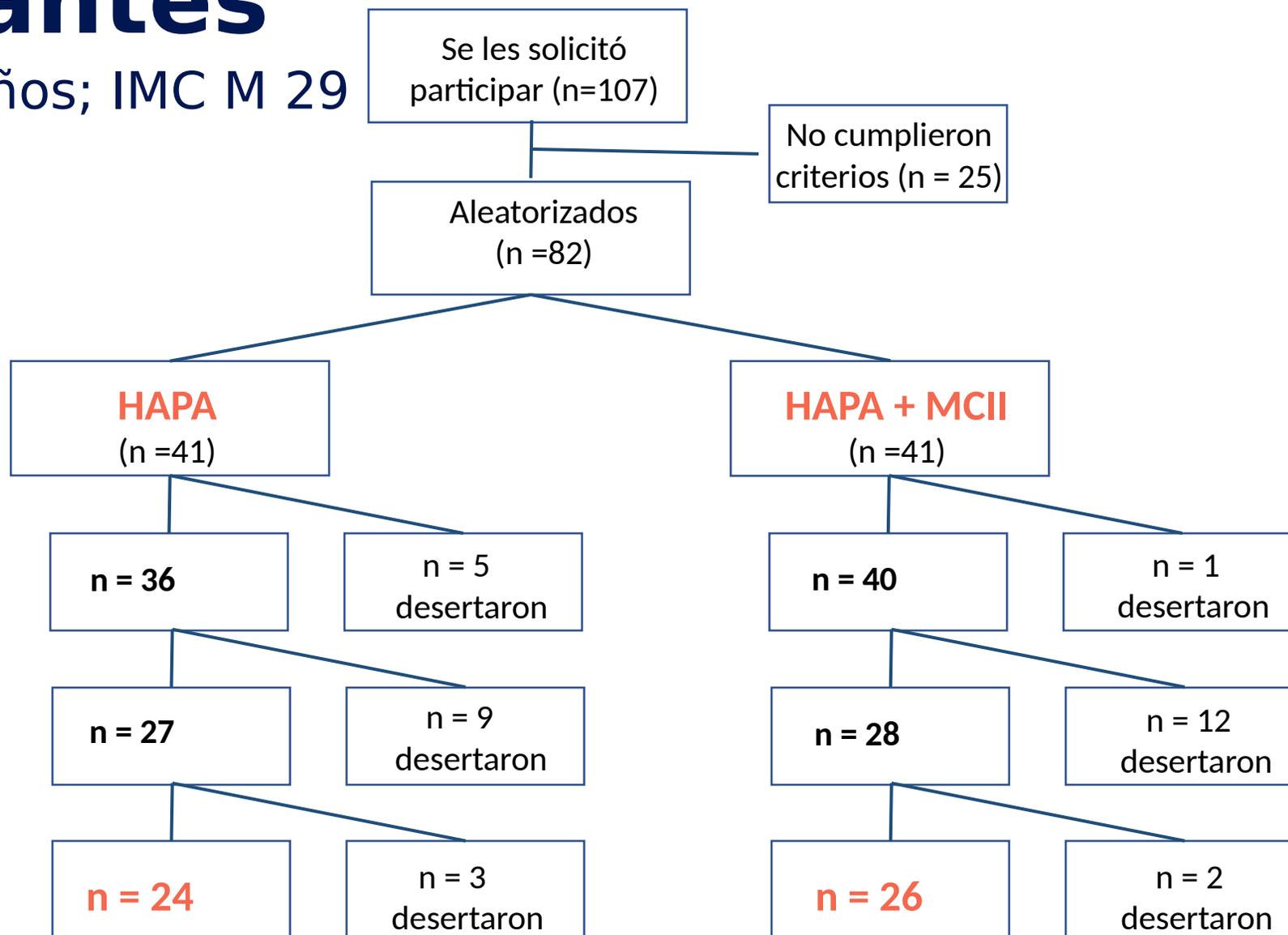
- Índice de Masa Corporal (IMC)
- % grasa
- % musculo

## **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  $\chi^2$  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:

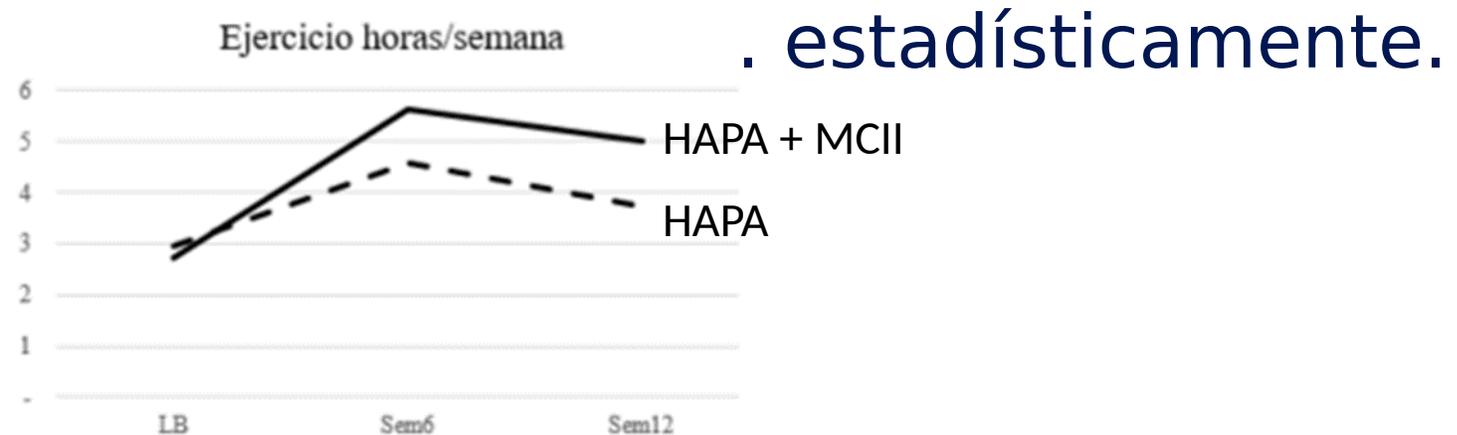
- Aumento sig. en las horas de ejercicio +1 h 45 min
- Disminución sig. de: peso 1.61 kg, IMC, 0.53, %grasa 0.83
- Disminución sig. DASS & IWQOL-Lite Estado Físico y Autoestima

# 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).

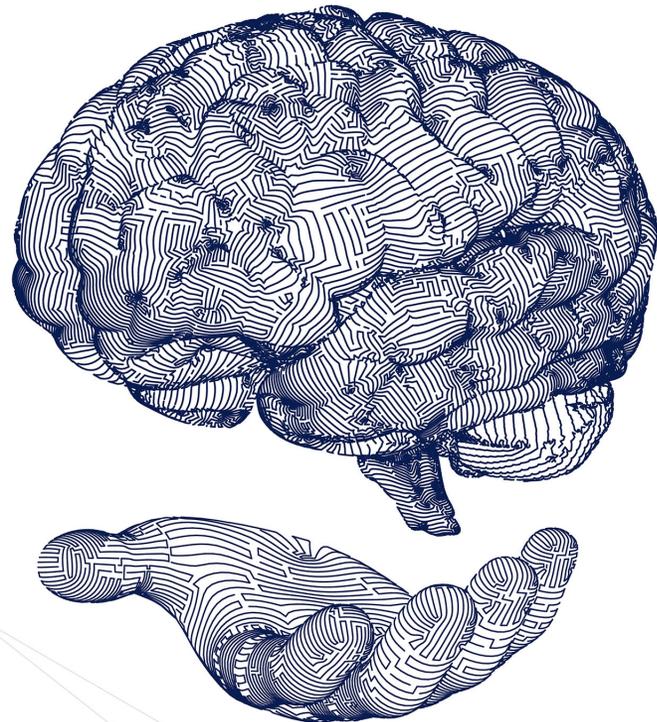
pero las diferencias



# 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](http://conductome.unam.mx)