

XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2024.

# **Factores asociados a la participación en actividad física: ¿por qué deberíamos involucrarnos como terapeutas?.**

Koutsovitis, Florencia.

Cita:

*Koutsovitis, Florencia (2024). Factores asociados a la participación en actividad física: ¿por qué deberíamos involucrarnos como terapeutas?. XVI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXI Jornadas de Investigación. XX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VI Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VI Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-048/603>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/evo3/333>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# FACTORES ASOCIADOS A LA PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDAD FÍSICA: ¿POR QUÉ DEBERÍAMOS INVOLUCRARNOS COMO TERAPEUTAS?

Koutsovitis, Florencia

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

El creciente riesgo de mortalidad asociado a enfermedades no transmisibles ha renovado el interés clínico en abordajes que integren a los comportamientos que pueden estar implicados, como la inactividad física. La psicología de la salud, disciplina que estudia a los factores psicológicos involucrados en la promoción y el mantenimiento de la salud, ha proporcionado evidencia respecto a cómo favorecer la actividad física en población general y clínica, y qué efectos podemos esperar al utilizar estos abordajes. No obstante, sigue siendo un desafío lograr la adherencia en el largo plazo a este tipo de conductas saludables. Se utilizó como método la revisión narrativa, con el objetivo de revisar la literatura y discutir: 1) cuáles son los principales factores que influyen en la participación de los individuos en la actividad física, y 2) qué consideraciones son relevantes para los psicólogos clínicos. Los factores que facilitan u obstaculizan la participación en la actividad física podrían agruparse en tres categorías: factores individuales, factores contextuales o ambientales y factores relativos a la intervención. Desde la psicoterapia, es esencial realizar una evaluación exhaustiva y holística que integre a la salud global del individuo y su motivación antes de implementar abordajes que promuevan la actividad física.

## Palabras clave

Actividad física - Participación - Psicoterapia - Cambio comportamental

## ABSTRACT

FACTORS RELATED TO PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY: WHY SHOULD WE GET INVOLVED AS THERAPISTS?

The increasing risk of mortality associated with non-communicable diseases has renewed clinical interest in approaches that integrate those behaviors involved, such as physical inactivity. Health psychology, a discipline that studies the psychological factors involved in the promotion and maintenance of health, has provided evidence regarding how to promote physical activity in the general and clinical population, and what effects we can expect when using these approaches. However, achieving long-term adherence to these healthy behaviors remains a challenge. This study provides a narrative review that attempts to explain and discuss: 1) what are the main factors that influ-

ence the participation of individuals in physical activity, and 2) what considerations are relevant for clinical psychologists. The factors that facilitate or hinder participation in physical activity could be grouped into three categories: individual factors, contextual or environmental factors, and intervention-related factors. From a clinical perspective, it is essential to carry out a comprehensive and holistic evaluation that integrates the individual's global health and motivation before implementing approaches that promote physical activity.

## Keywords

Physical activity - Participation - Psychotherapy - Behavior change

## BIBLIOGRAFÍA

- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2023). Physical disorders and health psychology. En *Psychopathology: An Integrative Approach to Mental Disorders*, Ninth Ed. Cengage Learning (pp. 318-355).
- Bouthillier, D., & Asmundson, G. (2017). The efficacy of aerobic exercise and resistance training as transdiagnostic interventions for anxiety-related disorders and constructs: A randomized controlled trial. *Journal of anxiety disorders*, 52, 43-52.
- Deslippe, A. L., Soanes, A., Bouchaud, C. C., Beckenstein, H., Slim, M., Plourde, H., & Cohen, T. R. (2023). Barriers and facilitators to diet, physical activity and lifestyle behavior intervention adherence: a qualitative systematic review of the literature. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 20(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s12966-023-01424-2>.
- Jacquart, J., Dutcher, C.D., Freeman, S.Z., Stein, A.T., Dinh, M., Carl, E., & Smits, J.A. (2019). The effects of exercise on transdiagnostic treatment targets: A meta-analytic review. *Behaviour research and therapy*, 115, 19-37.
- McEwan, D., Rhodes, R. E., & Beauchamp, M. R. (2022). What happens when the party is over?: Sustaining physical activity behaviors after intervention cessation. *Behavioral medicine (Washington, D.C.)*, 48(1), 1-9. <https://doi.org/10.1080/08964289.2020.1750335>
- Organización Mundial de la Salud (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior. Ginebra. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
- Rhodes, R. E., & de Bruijn, G. J. (2013). How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British journal of health psychology*, 18(2), 296-309. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12032>.