

XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2022.

# **Intervención grupal virtual para mejorar la motivación hacia la actividad física y promover la Salud Mental: resultados de la prueba piloto.**

Koutsovitis, Florencia.

Cita:

Koutsovitis, Florencia (2022). *Intervención grupal virtual para mejorar la motivación hacia la actividad física y promover la Salud Mental: resultados de la prueba piloto. XIV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXIX Jornadas de Investigación. XVIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. IV Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. IV Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-084/126>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eoq6/EM8>

*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>.*

# INTERVENCIÓN GRUPAL VIRTUAL PARA MEJORAR LA MOTIVACIÓN HACIA LA ACTIVIDAD FÍSICA Y PROMOVER LA SALUD MENTAL: RESULTADOS DE LA PRUEBA PILOTO

Koutsovitis, Florencia

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

## RESUMEN

Diversas enfermedades y problemas clínicos tienen su origen en conductas modificables como realizar actividad física (AF) y mantener una alimentación saludable. Si bien existen intervenciones psicológicas eficaces para promover la AF y favorecer la prevención primaria y tratamiento de algunas problemáticas como la depresión, al momento no tenemos conocimiento sobre protocolos locales con evidencia de resultados, destinados a favorecer la AF como estrategia de prevención y promoción de la salud mental y física. Este trabajo se propone presentar el diseño y los resultados de la prueba piloto de una intervención grupal virtual para incrementar y mantener la motivación hacia la AF en población adulta sana. Participaron 16 adultos inactivos con una edad media de 38,56. Los resultados del pilotaje sugieren que la intervención parece útil para mejorar los niveles de motivación hacia la AF, el riesgo psicopatológico y la sintomatología depresiva. Al finalizar la intervención, se duplicó la cantidad de METs-min semanales (unidad de medida del índice metabólico) acumulados comparando con los valores basales. Los resultados parecen prometedores, aunque son necesarios nuevos estudios que incluyan a la población local y consideren los obstáculos frecuentes, como la tasa de abandono.

## Palabras clave

Intervención grupal - Motivación - Actividad física - Salud Mental

## ABSTRACT

VIRTUAL GROUP INTERVENTION TO IMPROVE MOTIVATION TOWARDS PHYSICAL ACTIVITY AND PROMOTE MENTAL HEALTH: RESULTS OF THE PILOT TEST

Different diseases and clinical problems have their origin in modifiable behaviors such as performing physical activity (PA) and maintaining a healthy diet. Although there are effective psychological interventions to promote PA, support primary prevention and treat common problems such as depression, at the moment we are not aware of local protocols with evidence of results, aimed at promoting PA as a strategy for the prevention and promotion of mental and physical health. This paper aims to present the design and results of the pilot study of a virtual group intervention to increase and maintain motivation towards PA in a healthy adult population. Sixteen inactive adults partici-

pated with a mean age of 38.56. The results of the pilot study suggest that the intervention seems useful to improve levels of motivation towards PA, psychopathological risk and depressive symptomatology. At the end of the intervention, the number of accumulated weekly METs-min (a metabolic rate unit of measurement) doubled compared to baseline values. The results seem promising, although we need further studies that include the local population and consider frequent obstacles, such as the dropout rate.

## Keywords

Group intervention - Motivation - Physical activity - Mental Health

## BIBLIOGRAFÍA

- Kandola, A., & Stubbs, B. (2020) Exercise and Anxiety. *Advances in experimental medicine and biology*, 1228, 345-352. [https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1\\_23](https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_23)
- Michie, S., Johnston, M., Rothman, A. J., de Bruin, M., Kelly, M. P., Carey, R. N., ... & Zink, S. (2021) Developing an evidence-based online method of linking behaviour change techniques and theoretical mechanisms of action: a multiple methods study. *Health Services and Delivery Research*, 9(1), 1-168.
- Morres, I. D., Hatzigeorgiadis, A., Stathi, A., Comoutos, N., Arpin-Cribbie, C., Krommidas, C., & Theodorakis, Y. (2019) Aerobic exercise for adult patients with major depressive disorder in mental health services: A systematic review and meta-analysis. *Depression and anxiety*, 36(1), 39-53. <https://doi.org/10.1002/da.22842>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F. B., Golubic, R., Kelly, P., Khan, S., Utukuri, M., Laird, Y., Mok, A., Smith, A., Tainio, M., Brage, S. & Woodcock, J. (2022) Association Between Physical Activity and Risk of Depression: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA psychiatry*.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018) The Physical Activity Guidelines for Americans. *JAMA*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Prochaska, J. O., & Marcus, B. H. (1994) The transtheoretical model: Applications to exercise. In R. K. Dishman (Ed.), *Advances in exercise adherence* (p. 161-180). Human Kinetics Publishers.



- Ryan, R.M., Frederick, C.M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K.M. (1997) Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology*, 28(4), 335-354.
- Yun, L., Fagan, M., Subramaniapillai, M., Lee, Y., Park, C., Mansur, R.B., McIntyre, R.S., & Faulkner, G. (2020) Are early increases in physical activity a behavioral marker for successful antidepressant treatment?. *Journal of affective disorders*, 260, 287-291. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.09.002>
- Vancampfort, D., Basangwa, D., Nabanoba, J., Smith, L., & Mugisha, J. (2019) Motives for physical activity in the adoption and maintenance of physical activity in middle-aged and old age outpatients with a mental disorder: A cross-sectional study from a low-income country. *Psychiatry research*, 282, 112620.
- Wilson, P.M., Rodgers, W.M., Loitz, C.C., & Scime, G. (2006) "It's Who I Am. Really!" The importance of integrated regulation in exercise contexts. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 11(2), 79-104.