

X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2018.

Implementación de la entrevista motivacional para el inicio y adhesión al ejercicio físico.

Katz, Ezequiel Ignacio.

Cita:

Katz, Ezequiel Ignacio (2018). *Implementación de la entrevista motivacional para el inicio y adhesión al ejercicio físico*. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-122/220>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ewym/1av>

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>.

IMPLEMENTACIÓN DE LA ENTREVISTA MOTIVACIONAL PARA EL INICIO Y ADHESIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

Katz, Ezequiel Ignacio
Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

Es sabido lo beneficioso que puede resultar la práctica de ejercicio físico para la salud. No obstante, un bajo porcentaje de la población realiza ejercicio físico regularmente y se registra una alta tasa de abandono durante los primeros 6 meses de iniciada la práctica. Numerosas investigaciones demuestran que la entrevista motivacional es una herramienta útil para iniciar y lograr adherencia al ejercicio físico, por lo que su conocimiento y difusión resulta esencial para revertir esta tendencia. En esta presentación se ilustrará cómo se lleva adelante su implementación, indicaciones específicas para esta clase de hábitos y las investigaciones que la avalan.

Palabras clave

Entrevista Motivacional - Ejercicio físico - Psicología del Ejercicio Físico

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF THE MOTIVATIONAL INTERVIEW FOR STARTING AND ACCESSION TO PHYSICAL EXERCISE

It is known how beneficial the practice of physical exercise for health can be. However, a low percentage of the population performs physical exercise regularly and there is a high dropout rate during the first 6 months of the practice. Numerous investigations show that motivational interviewing is a useful tool to initiate and achieve adherence to physical exercise, so that knowledge and dissemination is essential to reverse this trend. This presentation will illustrate how its implementation is carried out, specific indications for this kind of habits and the investigations that support it.

Keywords

Motivational Interview - Physical Exercise - Psychology of Physical Exercise

BIBLIOGRAFÍA

- Miller, W.R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change*. New York, NY: Guilford Press.
- Breckon, J. (2015). Motivational Interviewing, Exercise, and Nutrition Counseling en Andersen, M. & Hanrahan S. (Ed.), *Doing exercise psychology*. (pp. 75-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2006). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.