

EJERCICIO FISICO, PSICOLOGIA Y SALUD

- Características generales del paciente:

Es un hombre de 40 años de edad, tiene 3 hijos, una hija de 15 y dos hijos de 18 y 20 años. Trabaja como representante comercial de ropa de mujer y a la vez tiene un almacén de venta al por mayor (es un negocio propio). Su horario aproximado de trabajo es: de 9'30 a 1 y de 3'30 a 7.

Tienen un sobrepeso de 8 kg., es hipertenso y padece de ácido úrico. Sus hábitos alimenticios son muy correctos: come sin sal, con muy pocas grasas, no bebe nada de alcohol y no fuma. Tiene una vida sedentaria, exceptuando los paseos que da todos los días con su esposa, durante 30 o 45 minutos.

- Evaluación inicial:

2.1) Motivación inicial

- Recomendado por su médico de cabecera, debido a un bajón en su estado anímico
- Sentirse más ágil
- Intentar disminuir el estrés al que está sometido por su trabajo
- Intentar disminuir la hipertensión
- En general sentirse mejor

2.2) Expectativas previas

- Sentirse menos estresado
- Aprender a coordinar mejor los movimientos

2.3) Creencias y actitudes relevantes

- Dice que le duele la espalda al hacer ejercicio (ya ha hecho exámenes médicos y no le han encontrado causa justificada)
- No le apetece hacer ejercicio, aunque sabe que sería bueno para él.

2.4) Sintomatología y vulnerabilidad Emocional

- Es un sujeto muy aprensivo y un tanto hipocondríaco
- Su estado anímico actual es de estrés y un poco triste
- Ultimamente dice que el trabajo le estresa mucho y se levanta sin ganas de ir a trabajar, aunque cuando se pone a trabajar sigue rindiendo al mismo nivel que antes.
- Se preocupa por todo lo que ocurre en su entorno familiar y dice que no puede evitarlo.

2.5) Ansiedad social específica

2.6) Apoyo familiar y social

- Sus hijos y su mujer le apoyan en que haga ejercicio, incluso su mujer le anima y le acompaña a dar grandes paseos todas las tardes y los días festivos.
- Su hija pequeña (que es deportista) le apoya, anima y le enseña a realizar las tablas de ejercicios de estiramientos y todas las mañanas le recuerda que debe realizarlos.

2.7) Historia de actividad física

- En su juventud ha realizado distintos deportes: baloncesto (del que posee el título de entrenador nacional) y esquí de fondo.
- Hace 15 años que no practico ningún deporte o actividad física, a no ser los paseos que da con su mujer todos los días.
- Tiene una actitud positiva acerca del deporte y conoce sus beneficios.
 - Le da perece hacer ejercicio, dice que ya es mayor.

2.8) Actividad física presente

- Tiene poca actividad física diaria, puesto que su oficina está al lado de su casa y como medio de trabajo siempre tiene que utilizar el coche.
- Vive en un cuarto piso y siempre sube u baja en ascensor.
- Duerme aproximadamente 8 horas, pero además, después de comer duerme la siesta durante media hora.
- La única actividad diaria que realiza son los paseos que realiza junto a su mujer durante 3\4 de hora

2.9) Antecedentes y consecuentes relevantes

- Debido a que él es su propio jefe, tiene tiempo desde que se levanta hasta que va a trabajar para hacer una tabla de ejercicios, ya que es por la mañana cuando más estresado y apático se encuentra, incluso sin ganas de ir a trabajar.
- No le disgusta hacer ejercicio y conoce las ventajas en general de la realización de la actividad física, cuando no lo realiza es por pereza o por falta de refuerzo , es decir, cuando su hija pequeña no lo anima a hacerlo).
- La disculpa que suele poner es: me duele la espalda al hacer los ejercicios.

2.10) Referencias, recursos y dificultades

- No le gusta la idea de ir a un gimnasio, sin embargo no tienen ningún problema con su físico.
- Delante de su casa tiene un paseo de 700m, que está muy bien para pasear o correr, ya que es llano, además, a 5 minutos de su casa hay una pista finlandesa.

– Los fines de semana no suele hacer nada y el mal tiempo siempre es una disculpa perfecta para no pasear y debido a que vive en una ciudad donde llueve mucho, es habitual que no salga a pasear.

2.11) Otras medidas

– Autoevaluación del grado de cansancio (0–10) en las distintas actividades

– Autoevaluación del grado de utilidad que le ve al ejercicio físico

– Autoevaluación del grado de motivación (0–10)

– Autoevaluación del grado de autoeficacia.

- Principales conclusiones de la evaluación inicial y posible estrategia general del tratamiento:

– El programa de ejercicio físico debe de enmarcarse en un plan de intervención más amplio (debido al estrés y a la tristeza que siente).

– Existe una alta probabilidad de éxito debido a sus creencias positivas acerca de lo beneficioso del ejercicio físico y su anterior afición a los deportes cuando era mas joven.

– Se debe planificar ordenadamente el horario diario.

– Se debe tratar específicamente la ansiedad general y la posible depresión.

– Hay que utilizar los apoyos familiares de los que dispone, que son bastantes, como refuerzo inicialmente.

– Hay que ir poco a poco incrementando los ejercicios y los días que debe de realizar la actividad física.

- Estrategia general del tratamiento

Primera fase de acondicionamiento básico:

– Realizar la tabla de ejercicios de estiramiento y flexibilidad, 3 días a la semana antes de ir a trabajar (cuenta con el apoyo de su hija).

– Continuar realizando los paseos diarios con su mujer todos los días (de 30 minutos), anticipando la circunstancia de que pueda hacer mal tiempo (llover) y en esos días, que el paseo se haga igual pero durante 15 minutos.

– Preparar al sujeto para que controle el estrés, con planes de autocontrol y autoeficacia, así , como de pensamiento positivo, junto con intervenciones cognitivas.

– Realizar con el sujeto y su familia un contrato conductual que favorezca el compromiso del cliente, en el que esté todo bien organizado y clarificado, respecto a las conductas a realizar.

Segunda fase:

Planteamiento de exigencias progresivas, cuyo propósito consiste en la mejora significativa de la forma física hasta un nivel accesible y saludable.

– Ayudar al sujeto a enfrentarse a las situaciones que le provocan estrés

- Mejorar progresivamente la forma física para conseguir los objetivos por los que el cliente inició el plan.
- Intentar obtener reforzamiento intrínseco, ya que con el extrínseco ya cuenta (su familia).
- Comenzar a aumentar la duración de los paseos llueva o no llueva, y el número de días que realiza las tablas, además de intentar practicar otras actividades distintas.
- Firmar un nuevo contrato conductual, basándose en lo anterior.

5) Aplicación de estrategias psicológicas

5A) Matriz de decisiones

Opciones	A corto plazo		A medio / Largo plazo		
		Beneficios	Costes	Beneficios	Costes
Mantenerse físicamente inactivo	.No me voy a dar cuenta de mis posibles limitaciones .No me voy a cansar .Puedo estar haciendo otras cosas	.Seguiré estando estresado .No controlaré mi hipertensión .Seguiré sintiéndome torpe y pesado .Seguiré teniendo un sobrepeso de 8 kg.		.Mi hipertensión puede aumentar y el riesgo que ello conlleva .No controlaré mi estrés y puede ir a peor .Puede que mi sobrepeso aumente, por lo que cada vez me sentiré más torpe.	
Realizar ejercicio físico saludable	.Disminuirá el estrés .disminuirá la hipertensión .Me notaré más ágil .En general me sentiré mejor	.Compromiso de hacer el ejercicio aunque no quiera .Notar sensaciones de cansancio durante los ejercicios	.Controlar y disminuir el estrés .Controlar y disminuir la hipertensión .Sentirme mejor físicamente y más ágil .Sentirme mas autoeficaz .Reducir mi peso	.Compromiso firme de adherencia al programa para controlar el estrés y la hipertensión	
Realizar ejercicio físico de cualquier manera	.Depende de mi estado anímico el que decida realizar el plan de ejercicio o no	.Poca organización y descontrol a la hora de realizar ejercicio físico	.Controlar y disminuir el estrés .Sentirme autoeficaz	.Aumentar el estrés debido a la poca organización .Probabilidad de abandono del plan	

	.sentirme más autoeficaz,ya que veo que soy capaz de realizarlo	.Posibles riesgos de lesionarse o de tener más dolores musculares .Posibilidad de ejecutar mal los ejercicios y el riesgo que conlleva	.Reducir peso	de ejercicio físico
--	---	---	---------------	---------------------

5B) Planteamiento de objetivos

Objetivos a Corto Plazo (objetivos de realización para le primera semana de noviembre del 2001).

- . Realizar una tabla de ejercicios de estiramiento y flexibilidad 3 días a la semana (antes de ir a trabajar).
- . Realizar los paseos diarios con su mujer todos los días durante 30 minutos, excepto cuando llueva que los hará de 30 minutos.
- . Realizar este programa durante 2 semanas sin saltárselo y mas tarde durante 4 semanas y así hasta mes y medio.

Objetivos intermedios (objetivos de resultado y de realización para el mes de noviembre del 2001).

- Mejorar progresivamente la forma física para conseguir los objetivos por los que se inicio el plan.
- Incrementar poco a poco la tabla de ejercicios hasta llegar a los 6 días (1 día de descanso)
- Incrementar la actividad de los fines de semana.
- Bajar andando las escaleras de su casa todos los días y un día a la semana subirlas andando.
- Aumentar el tiempo de duración de los paseos diarios a una hora y los días que llueva a media hora.
- Reducir un poco de peso (2 o 3 Kg)
- Ir mejorando progresivamente en el control de estrés.

Replanteamiento de objetivos a largo/medio plazo (desde enero del 2001 hasta junio del 2001)

- Realizar ejercicio físico con asiduidad para mantener los logros alcanzados (6 días a la semana la tabla y los paseos)
- Reducir el peso 6 Kg
- Llegar a controlar las situaciones de estrés.

Objetivos a largo/medio plazo (desde enero del 2001 hasta diciembre del 2001)

- Controlar el estrés y mejorar su estado de animo

- Sentirse mejor físicamente, más ágil
- Reducir la hipertensión
- Reducir peso (6 Kg).

5C) Plan de ejercicio Físico

Tipo de actividad	Ejercicios de flexibilidad y coordinación	Caminar
Frecuencia y periodicidad	3 días a la semana alternados	Todos los días
Intensidad	Según la escala de esfuerzo percibido, a un nivel 4	A un nivel de esfuerzo 5 y los días que llueve a nivel 4
Duración	10 minutos cada día y con las semanas ir aumentando 5 minutos hasta llegar a 30 minutos.	30 minutos cada semana y aumentar 5 minutos hasta llegar a los 45 min. Y cuando llueve 15 min. Hasta llegar a los 30 min.
Aumento de la frecuencia	Durante 2 semanas 4 días y luego otras 3 semanas 5 días, y al mes , que sean 6 días 30 minutos	Cada semana aumenta 5 minutos y hasta llegar a los 45 .
Aumento de la duración	Cada semana la duración debe de aumentar 5 min., con frecuencia e intensidad igual y aumentar cada semana 5 min. Hasta alcanzar los 30 min.	Cada semana aumenta 5 minutos y frecuencia e intensidad igual y cada semana aumentar 5 minutos hasta llegar a los 45 min.
Fase de mantenimiento	Debe de realizar 6 sesiones de 30 minutos a un nivel de intensidad 5	Todos los días debe de caminar 45 min. A una intensidad media de 5.

5d) Normas para el control de antecedentes y contingencias

Control de Antecedentes

- Las sesiones de flexibilidad y coordinación se realizaron por las mañanas (8 u 8'30) antes de ir a trabajar, en el salón, acompañado de su hija pequeña que también realizará la tabla antes de ir al colegio.
- Las sesiones de caminar las llevará a cabo todas las tardes, aproximadamente a las 8 de la tarde, junto con su mujer, en un paseo que hay delante de su casa, que es llano u mide aproximadamente 700 m

Control de contingencias

- El paciente firma un contrato conductual en el que se compromete a realizar el plan de ejercicio físico. El psicólogo establece un plan junto con su hija y su mujer. Al paciente le encanta oír a su hija tocar el piano y ésta se compromete a que siempre y cuando su padre cumpla el plan diario, al día siguiente ella tocará una hora el piano cuando su padre pueda escucharla y si no lo cumple, ella tocará el piano cuando su padre no esté en casa para poder escucharla.
- Al finalizar la semana, si ha cumplido el plan, su mujer y él irán a buscar a su ahijado (de 2 años de edad), que es su debilidad y le darán un paseo o jugarán con él al menos durante 2 horas, si no cumple el plan, simplemente podrán hacerle una visita de ¼ de hora los domingos.

6) Evaluación del progreso

– **Antecedentes**

Día, Hora y Lugar
Aspectos destacados del día (especificar)
Apetencia de hacer ejercicio (0–10)
Estado de ánimo antes (0–10)
Cansancio antes (0–10)
Otras cuestiones relevantes (especifica grado de estrés)

– **Conducta de adherencia**

Tareas a realizar (especificar) y cumplimiento de estas (si–no)
Esfuerzo realizado (0–10)
Pulsaciones por minuto

• **Consecuencias**

Estrés durante la práctica
Estrés después de la práctica
Estado de animó (0–10)
Dominio de las tareas (0–10)
Satisfacción personal (0–10)
Observaciones

Se establece con el paciente, periodos de control de la tensión semanalmente, así como de peso cada 15 días