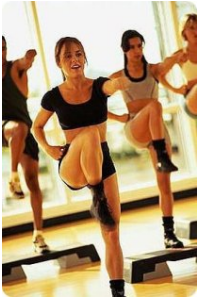


# Voluntad de poder limitada puede afectar su rutina de ejercicios

2009-09-29 19:55:13



Un estudio muestra que el auto-control viene en dosis limitadas

Quiere ejercitarse. Sabe que debe ejercitarse mejor. Pero aunque se levante cada mañana confiado en ir al gimnasio o hacer una caminata larga después del trabajo, su determinación se ha ido al final de un largo día.

¿Suenan familiares?

Para algunos afortunados, el ejercicio es su segunda naturaleza. Para el resto de nosotros se necesita fuerza de voluntad.

Ahora, una nueva investigación apunta que una gran razón por lo que la gente no puede seguir adelante con sus planes de ejercicio es porque ha utilizado su fuerza de voluntad en otras tareas.

El estudio examinó la teoría de que las personas tienen reservas limitadas de auto-control, o fuerza de voluntad, en cualquier día dado.

Al igual que el dinero en su billetera, la teoría versa, la fuerza de voluntad es un recurso finito que no puede ser utilizado en una cosa, si ya está dedicado a otra.

“Cuando se utiliza control de sí mismo para otras cosas – como el cumplimiento de un plazo de trabajo o resistir la tentación de comer un donut – se agota su reserva de auto-control” dice a WebMD Kathleen Martin Ginis, PhD, científica de ejercicio de la Universidad McMaster, “Queríamos ver cómo eso afectaba al ejercicio”.

Ginis junto a su colega Steven R. Bray, PhD, diseñó un experimento de laboratorio para hacer precisamente eso y reclutó a 61 estudiantes universitarios que no hacían ejercicio regularmente a participar.

Los estudiantes fueron inicialmente solicitados a trabajar sobre una máquina de ejercicios de laboratorio. A la mitad de los participantes se les pidió realizar una tarea, conocida como la prueba de Stroop, destinada a agotar sus reservas de fuerza de voluntad.

La prueba conlleva mostrar a los estudiantes palabras de colores impresas en un color diferente. Por ejemplo, la palabra rojo puede ser impresa en tinta verde y así sucesivamente.

Se les pidió a los estudiantes que digan el color que habían visto, y resistir a la tentación de decir el color que estaban leyendo.

“Suena bastante inocuo, pero definitivamente requiere control de sí mismo ignorar la palabra escrita”, dice Martin Ginis.

Los estudiantes fueron sometidos a una segunda ronda de ejercicios, y, como los investigadores habían sospechado, a aquellos cuya voluntad había sido retada no funcionaron con la misma intensidad que los que no habían tomado la prueba.

Los estudiantes con la fuerza de voluntad retada, también trabajaron menos durante las próximas ocho semanas.

El estudio fue publicado esta semana en la revista Psychology and Health.

## **No hay excusa para quedarse en el sofá**

Así que hay una poca de esperanza para las personas que necesitan la fuerza de voluntad para hacer ejercicio, ¿pero nunca parecen tener suficiente?

De ninguna manera, dice Martin Ginis

“La buena noticia es que el auto-control es como un músculo, y cuanto más se flexiona, más grande se vuelve”, dice ella. “Cuanto más se desafía a sí mismo haciendo cosas como resistencia a la torta de chocolate o de resistir las ganas de golpear el botón de repetición en la mañana, más se incrementa el auto-control”.

El psicólogo de Boston Eric Endlich, PhD, especialista en motivar a los pacientes a la dieta y el ejercicio, le dice a WebMD que tener un plan de ejercicio puede hacer toda la diferencia.

Las estrategias recomendadas por Endlich y Martin Ginis incluyen:

**Ejercicio programado.** Planifique su ejercicio, incluido los viajes al gimnasio y las clases que desea tomar con anticipación, tenga todo listo para salir y evitar los 20-minutos de búsqueda de sus zapatos para correr. “Si se ha previsto lo que está haciendo y tiene todo listo, se evita el gran debate con usted mismo acerca de si lo hará o no”, dice Endlich.

**Consiga un entrenador o un compañero de ejercicio.** Ser responsable a otra persona es un gran motivador.

**Acabe de una vez.** Si usted sabe que no puede hacer ejercicio después de un día agotador, hágalo a primera hora en la mañana.

**Esté de buen humor.** Los estudios apuntan que las personas pueden reunir más control de sí mismo cuando están de buen humor, dice Martin Ginis. Así que escuchando la música que le hace feliz o viendo algo gracioso en línea podría ser la motivación que necesita.

[WebMD](#)