

Capítulo 18. Estrategias de adherencia

Índice

1. Introducción	2
2. Estrategias antes del inicio del proyecto	2
3. Estrategias durante la intervención	2
3.1. Grupo de Entrenamiento	2
3.2 Grupo Control (lista de espera)	3
3.3. Estrategias Globales.....	3
4. Calendario convivencias.....	4
4.1. Convivencias 2021.....	4
5. Registro camisetas y mochilas	4

1. Introducción

En el proyecto AGUEDA consideramos imprescindible el desarrollo de distintas estrategias que ayuden a mantener el compromiso y la motivación de los participantes que hayan accedido a participar en este estudio. Esto incluye, no sólo a aquellos que pertenezcan al grupo de intervención, sino también a los que conformen el grupo control.

Considerando que sin adherencia no puede haber éxito en la consecución de un proyecto con las magnitudes como AGUEDA, presentaremos a continuación las estrategias que se llevarán a cabo a lo largo del proyecto.

2. Estrategias antes del inicio del proyecto

Actualmente, nuestra población diana (65-80 años) se encuentra dentro del rango de población de riesgo ante el COVID-19. Por ello, consideramos que el acercamiento que realicemos hacia los posibles participantes asentará las bases de confianza y seguridad que estas personas van a necesitar para considerar su participación en nuestro estudio.

Así, entre las estrategias planteadas se encuentran reuniones en grupos reducidos, donde nuestro personal se encargará de que todas las medidas de seguridad se cumplan y explicará a los posibles participantes en qué consiste el estudio, los objetivos del mismo, la duración y compromiso necesario para una correcta consecución de este. Además, los participantes serán invitados a asistir, al menos dos días, a nuestro centro para explicarles el protocolo de funcionamiento, así como realizar una prueba gratuita de “entrenamiento tipo”.

Se resaltarán durante esta semana 0, el trato cercano con los participantes, mostrando comprensión ante sus pensamientos y miedos, intentando potenciar sus ganas y motivación de participar en el estudio.

3. Estrategias durante la intervención

Las estrategias que se presentan en este apartado están segmentadas, a su vez, en tres tipos de estrategias distintas según al grupo al que se dirigen: (i) Grupo de Entrenamiento, (ii) Grupo Control y (iii) Globales.

3.1. Grupo de Entrenamiento

Las estrategias propuestas para este grupo se llevarán a cabo durante las sesiones de entrenamiento con el objetivo de maximizar la asistencia y motivación de los participantes durante los entrenamientos y aumentar el porcentaje de adherencia al programa de intervención, algo altamente necesario teniendo en cuenta la duración de la intervención del estudio AGUEDA (6 meses). Las estrategias para llevar a cabo durante las sesiones de entrenamiento se presentan a continuación:

- Listas de música durante las sesiones de entrenamiento, las cuales se realizarán basándonos en los gustos de los propios participantes. Esto se preguntará en las propias sesiones de entrenamiento, antes de comenzar y se añadirán a una lista de spotify creada por grupo.
- Motivación constante por parte de los profesionales del deporte a cargo de las sesiones de entrenamiento.
- Correcciones de una forma cercana y con actitud alentadora por parte de los profesionales encargados de las sesiones de entrenamiento.

- Recogida del feedback individual de cada participante después de cada sesión de entrenamiento para tenerlo en cuenta de cara a remodelar las sesiones en caso de ser necesario mediante una pregunta de motivación intrínseca pre y post sesión.
- Mensajes vía “Whatsapp” motivacionales cada tres semanas. (Anexo 18.1.Whatsapps motivacionales)

3.2 Grupo Control (lista de espera)

Somos conscientes de que la adherencia de estos participantes también es imprescindible y, a la vez, suponen el mayor reto para el estudio por el hecho de no tener contacto directo y continuo con ellos. Para evitar que estos participantes terminen abandonando el proyecto se presentan las siguientes estrategias de seguimiento:

- *Llamadas telefónicas 1 o 2 veces al mes con una duración máxima de 10-15 minutos cada una con **trato cercano y amable**.* Lo que intentaremos con estas llamadas es ponernos al día con los participantes de este grupo, preguntarles sobre su **salud, su familia y cómo están llevando su día a día**, y dar cabida a que formulen cualquier pregunta o cuestión que tuvieran en su cabeza. Es de vital importancia tener cercanía con estos participantes a través de las llamadas telefónicas pues la falta de contacto directo con ellos podría hacer que sus ganas de continuar en el estudio se vean mermadas. Importante destacar durante el desarrollo del proyecto que una vez se cumplan los 6 meses de intervención del otro grupo, posterior a sus evaluaciones post, ellos tendrán la posibilidad de inscribirse en el programa de intervención. Se le realizarán las preguntas:

¿Qué tal está?

¿Qué tal su familia?

¿Qué tal su día a día?

¿Está realizando alguna actividad física? Recuerde que es importante no realizar ejercicio físico de alta intensidad

¡Muchísimas gracias por el esfuerzo que está realizando!

3.3. Estrategias Globales

Estas estrategias serán comunes para ambos grupos: grupo de entrenamiento y grupo control. Estas tienen el objetivo de maximizar la asistencia y participación de todas las personas incluidas en el estudio, hacerles sentir que el proyecto AGUEDA es “una pequeña familia” y que se sientan identificados con los valores que todos los profesionales de este proyecto van a transmitir desde el primer día.

- Actividades de convivencia. 1 workshop cada dos meses en el que la intención sería reunir a los participantes para tener un día de convivencia en el que aprender y disfrutar juntos (Ver punto 4. Calendario convivencias)
- Mensajes de felicitación el día de cumpleaños de cada participante vía Whatsapp (Anexo 18.3. Tarjeta cumpleaños)
- Mensajes de felicitación navideña para la segunda oleada de participantes.
- Mensajes “random” vía Whatsapp con ánimo lúdico y cómico. Estos mensajes se realizarán 1 vez al mes de forma aleatoria.

- Entrega de camisetas y mochilas. Todos los participantes recibirán una camiseta y una mochila en las actividades de convivencia. Una vez entregadas deberá anotarse en la lista de registro (Ver punto 5.Registro de camisetas y mochilas)

4. Calendario convivencias

4.1. Convivencias 2021

Julio							Agosto						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

Taller cuerpo
mente

Septiembre							Octubre							Noviembre							Diciembre						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
			1	2	3	4				1	2	3				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30						27	28	29	30	31		

Taller
risoterapia

Taller juegos
populares

4.2.Convivencias 2022

Enero							Febrero							Marzo							Abril						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
					1	2				1	2	3	4			1	2	3	4	5	6				1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28							28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	
31																											

Taller de
yoga

Taller de
pilates

Mayo							Junio							Julio							Agosto						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
						1				1	2	3	4			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30				25	26	27	28	29	30	31	29	30	31				
30	31																										

Taller
senderismo San
Miguel Alto

Taller "Mi mejor
receta"

5. Registro camisetas y mochilas

En la lista siguiente se registrarán las camisetas y mochilas dadas, así como la talla.

ID	TALLA	CAMISETA	MOCHILA
Beatriz	16	x	X
Marcos	L	x	X
Andrea	S	x	X
Irene	16	x	X
Pepe	L	x	X
230	L	x	X
284	M	x	X
285	M	x	X
232	M	x	X
261	M	x	X
197	M	x	X
193	M	x	X
192	XL	x	X
207	M	x	X
248	S	x	X
115	L	x	X
229	L	x	X
210	XXL	x	X
Hijo 210	S	x	X
Hija 2021	S	x	X
Hija Pato	16	X	X
196	2XL	X	X
189	S	X	X
176	2XL	X	X
162	XL	X	X
103	S	X	X
101	S	X	X
122	M	X	X
144	M	X	X
155	M	X	X
281	L	X	X
237	M	X	X
220	S	X	X
257	M	X	X
109	M	X	X
254	M	X	X
186	XL	X	X
184	L	X	X
206	M	X	X
167	M	X	X
249	2XL	X	X
258	L	X	X
289	L	X	X
285	L	X	X
283	M	X	X
Hijo 283	S	X	X
280	2XL	X	X



262	2XL	X	X
234	L	X	X
235	S	X	X
261		X	X
293		X	X
213		X	X
206		X	X
267		X	X
262		X	X
238		X	X
194		X	X
323		X	X
235		X	X
Bruno		X	X
316		X	X
283		X	X
307		X	X
319		X	X
326		X	X
311		X	X
185		X	X
194		X	X
238		X	X
302		X	X
322		X	X
327		X	X