



Formación de hábitos en el ejercicio y los comportamientos alimentarios

Dr Emmanouil (Manos) Georgiadis





Formación de hábitos

¿Por qué necesitamos la formación de hábitos?

- Los hábitos saludables crean los mejores resultados en términos de calidad de vida
- La escuela primaria crea la mejor plataforma para las etapas iniciales del hábito
- ¡Los hábitos saludables pueden ser promovidos a través de la diversión y los juegos!
- ¡Todos los juegos tradicionales proporcionan plataformas para la creación de hábitos!



De qué vamos a hablar

- Influencias de los primeros años de vida
- Factores que influyen en los comportamientos alimentarios de los niños
- Hedonismo vs. duración en la creación de hábitos
- Hábitos: Definición, etapas y formación
- El papel de los incentivos
- Mantener hábitos saludables
- Aplicaciones para la familia y la escuela



Review

Early Taste Experiences and Later Food Choices

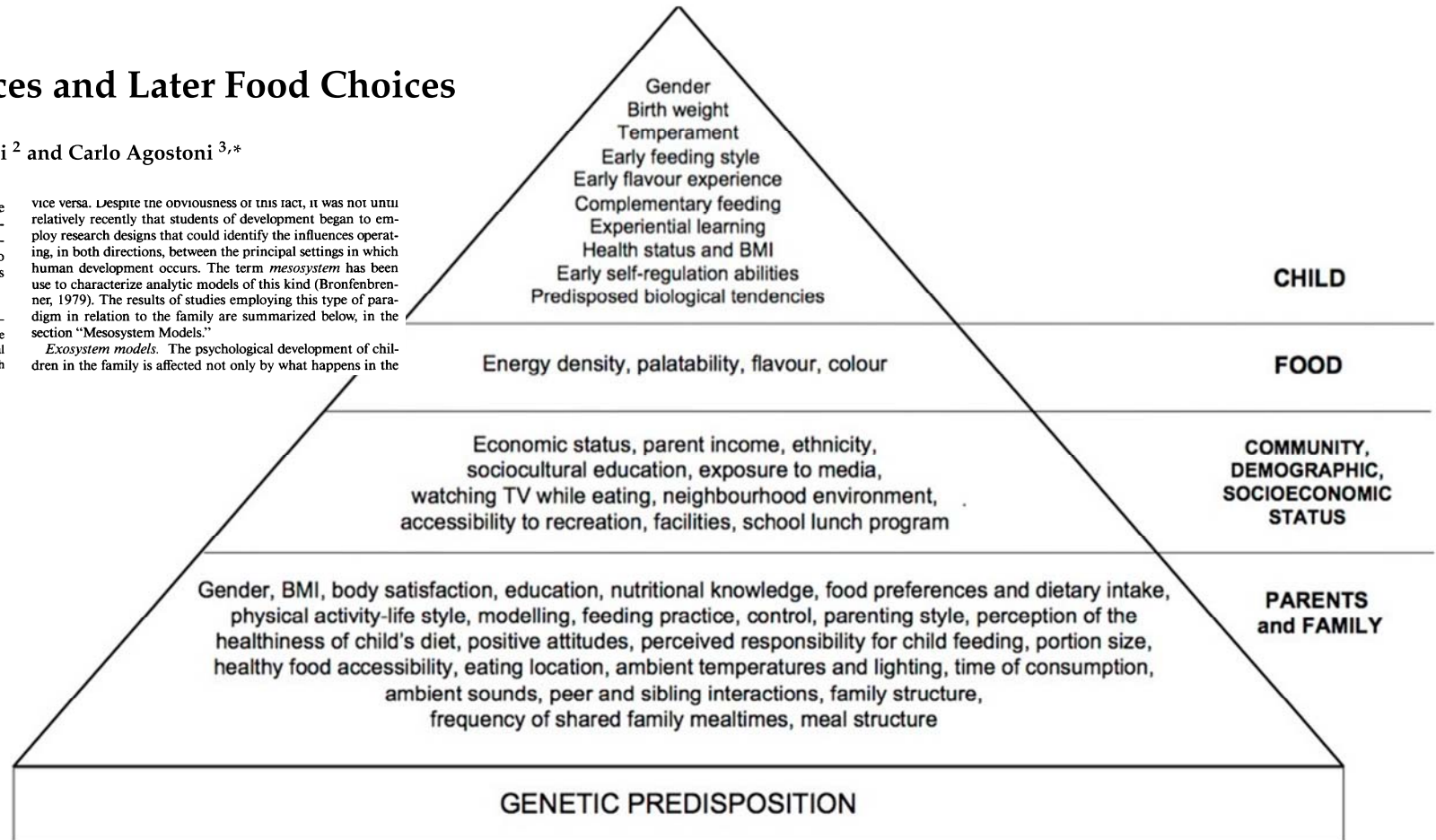
Valentina De Cosmi ¹, Silvia Scaglioni ² and Carlo Agostoni ^{3,*}

investigating the impact of environment on development. These paradigms provide a useful framework for ordering and analyzing studies bearing on the topic of this review. At the most general level, the research models vary simultaneously along two dimensions. As applied to the subject at hand, the first pertains

vice versa. Despite the obviousness of this fact, it was not until relatively recently that students of development began to employ research designs that could identify the influences operating, in both directions, between the principal settings in which human development occurs. The term *mesosystem* has been used to characterize analytic models of this kind (Bronfenbrenner, 1979). The results of studies employing this type of paradigm in relation to the family are summarized below, in the section "Mesosystem Models."

Exosystem models. The psychological development of children in the family is affected not only by what happens in the

This review is based on a longer background paper prepared at the request of the Human Learning and Behavior Branch of the National Institute of Child Health and Human Development in connection with



BMI: Body Mass Index



Strategy	Practices
Covert control	- Purchasing only healthy foods at home - Avoidance of unhealthy stores and fast food
Avoid the use of food rewards	- Food maintains the behaviour on which its delivery and acquisition is dependent
Promoting self-regulation	- Recognition of fullness sense - Serving moderate portions - Help in organizing the feeding environment
Authoritative parenting style	- Encourage children to try new foods - Parents are the example - Parent models healthy eating and enjoyment of foods - Do not model disliking of foods in front of child - In obesogenic environment, some parental control is likely needed to moderate children's intake of palatable snack foods - Early responsive parenting [RP] intervention
Family meals	- Expose to a variety of foods - Repeatedly expose child to a food - Allow child to have input into food choices - High frequency of shared family meals - Daily shared breakfast - Socialization during mealtime - Turn off TV at meals
Parent's focused intervention	- Educationally-based interventions adapted to parents and caregivers - Feeding-related advice - Empowering parents - Social support

Nutrients **2018**, *10*, 706; doi:10.3390/nu10060706

Factors Influencing Children's Eating Behaviours

Silvia Scaglioni ¹, Valentina De Cosmi ^{2,3}, Valentina Ciappolino ⁴ , Fabio Parazzini ^{5,6}, Paolo Brambilla ^{7,8}  and Carlo Agostoni ^{2,5,*} 

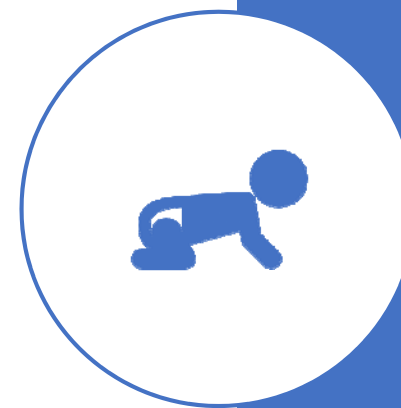
Strategies to improve child's eating behaviour.

- Early-life experiences with healthy tastes and flavours may promote healthy eating
- Give the parental role in food shopping and preparation
- Healthy food availability
- Reduce screen time and get adequate sleep

El placer de la comida - Aplicaciones durante la infancia

La dimensión sensorial: el placer de las propiedades sensoriales de los alimentos

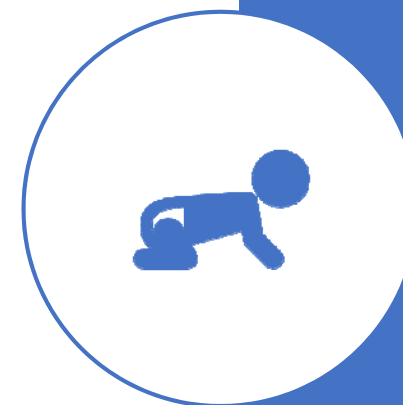
- La exposición repetida a un sabor, aroma, textura o alimento específico realzó el placer que se deriva de su consumo.
- Los niños pueden aprender el placer de las propiedades sensoriales de los alimentos incluso cuando éstos no les gustan inicialmente (Maier et al., 2007).



El placer de la comida - Aplicaciones durante la infancia

La dimensión interpersonal: el placer de la interacción con los demás y de compartir la comida

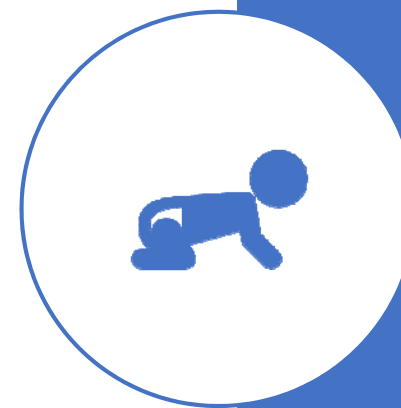
- Las situaciones de convivencia alimentaria fomentan las interacciones entre las personas durante las comidas y son cruciales para el desarrollo de los comportamientos alimentarios de los niños.
- El aprendizaje social desempeña un papel importante en la orientación de lo que un niño come y cuánto come (Shutts, et al., 2012).
- Es más probable que los niños se lleven la comida a la boca cuando los adultos también están comiendo que cuando los adultos simplemente les ofrecen la comida.
- las interacciones sociales positivas mientras comen crean fuertes vínculos con el placer (Lieberman et al., 2016)



El placer de la comida - Aplicaciones durante la infancia

La dimensión psicosocial: el placer de las representaciones cognitivas de los alimentos

- ofertas premium (regalos gratuitos) el uso de personajes promocionales, y varios dibujos animados hacen que la comida sea más sabrosa (Roberto et al., 2010)
- Señalar qué tipos de alimentos son "buenos" o "malos" para la salud puede llevar a los niños a creer que la salud y el sabor son características mutuamente excluyentes (Baranowski et al., 1993);
- las políticas nutricionales podrían ser más eficaces si asociaran los alimentos saludables con el placer de comer.



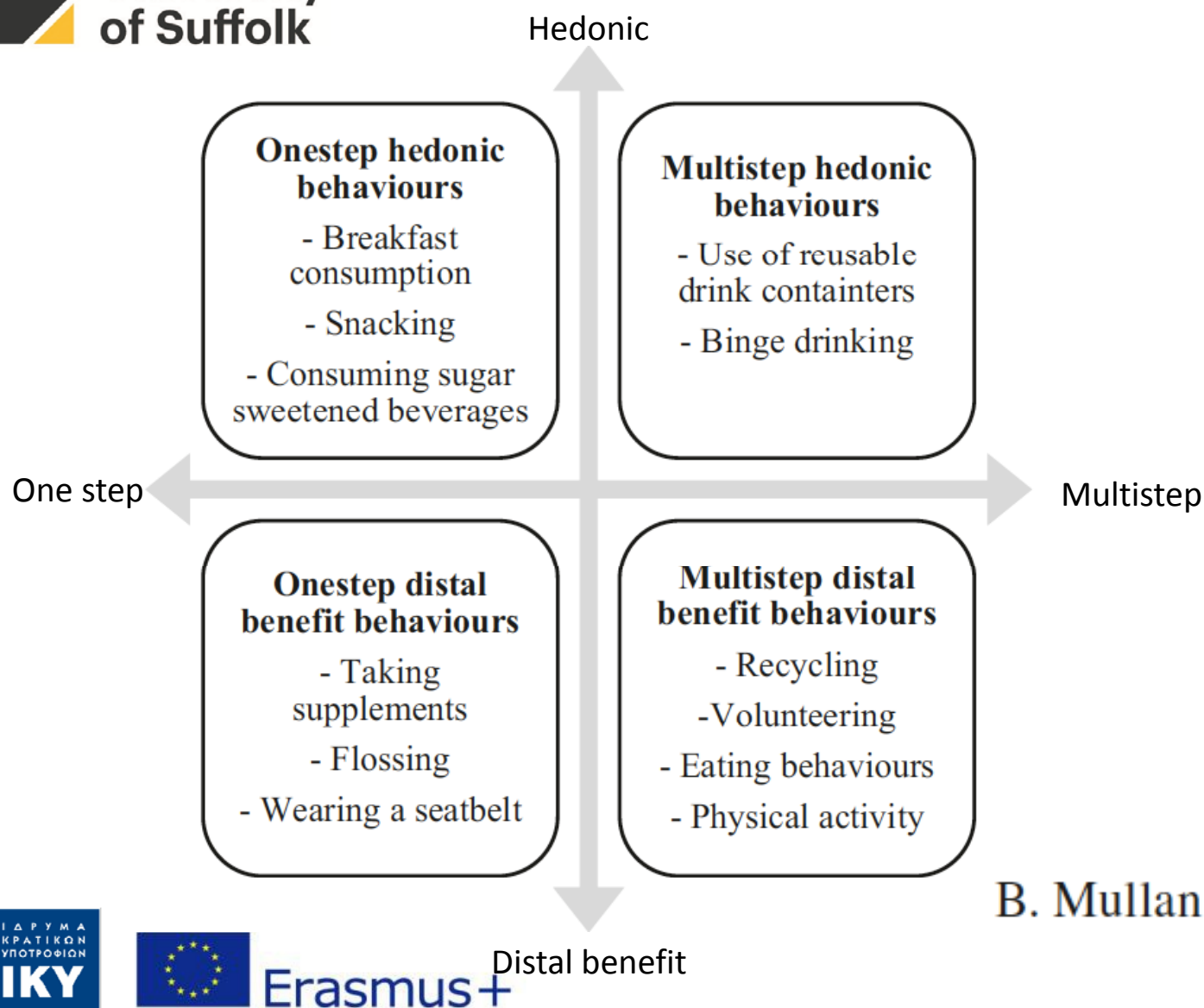


Fig. 5.1 Behaviour classification based on number of steps and outcome of behaviour with examples (X axis ranges from onestep to multistep behaviour; Y axis ranges from hedonic to distal benefit behavioural outcomes)

B. Mullan and E. Novoradovskaya (2018)

Definiciones de hábito

**Helping Active Lives through
Targeting Healthy Youth**



Las nociones actuales definen el hábito como una acción o tendencia conductual específica que se representa con poca conciencia o reflexión consciente, en respuesta a un conjunto específico de condiciones combinadas o pistas contextuales.

La automatización se considera una característica clave del hábito; los hábitos tienden a realizarse con poca conciencia y, como consecuencia, se producen de forma rápida y eficaz sin mucho esfuerzo.

A medida que se desarrollan las rutinas relacionadas con el hábito, los individuos se vuelven menos sensibles a las metas y recompensas que pueden haber llevado al desarrollo del hábito.



The importance of habits in eating behaviour. An overview and recommendations for future research

Jonathan van't Riet^{a,*}, Siet J. Sijtsema^a, Hans Dagevos^a, Gert-Jan De Bruijn^b

Appetite 57 (2011) 585–596

Cuando el comportamiento es habitual:

- la gente requiere poca información para tomar decisiones, es decir, cepillarse los dientes
- Las intenciones son malas predictoras del comportamiento, es decir, comer palomitas de maíz en el cine
- El comportamiento se desencadena por señales de situación es decir, comer pizza con los amigos o a solas

Healthy habits: efficacy of simple advice on weight control based on a habit-formation model

P Lally, A Chipperfield and J Wardle

International Journal of Obesity (2008) 32, 700–707

Erasmus+

¡Control de estímulos!

(más frutas y verduras)

¡Educación en hechos!

(saludable vs. no saludable)

¿Si?... ¡¿Qué?! Guión

(Si tengo hambre... comeré una fruta)

Refuerzo positivo

(¡comiendo esto, se gana eso!)

Diez consejos para la pérdida de peso

1 Mantenga su rutina de comidas

2. Reduzca las grasas

3. Deje de aumentar de peso

4. Lleve un snack saludable

5. Aprenda las etiquetas

6. Tenga cuidado con sus porciones

7. Póngase de pie

8. Piense en sus bebidas

9. Concéntrese en su comida

10. No olvide sus 5 al día



Instigación habitual

Instigación habitual se refiere a :

1. habitual selección de una acción y,
2. una conexión no consciente para ejecutarlo al encontrar una señal que ha sido emparejada consistentemente con la acción en el pasado.

Por ejemplo, "comer una bolsa de patatas fritas" se instiga habitualmente y de forma automática con "comer patatas fritas" de varias opciones de comportamiento.

- Implicaciones importantes para la salud (control de las señales contextuales para adherirse a los comportamientos, es decir, ir al trabajo en bicicleta cada mañana)





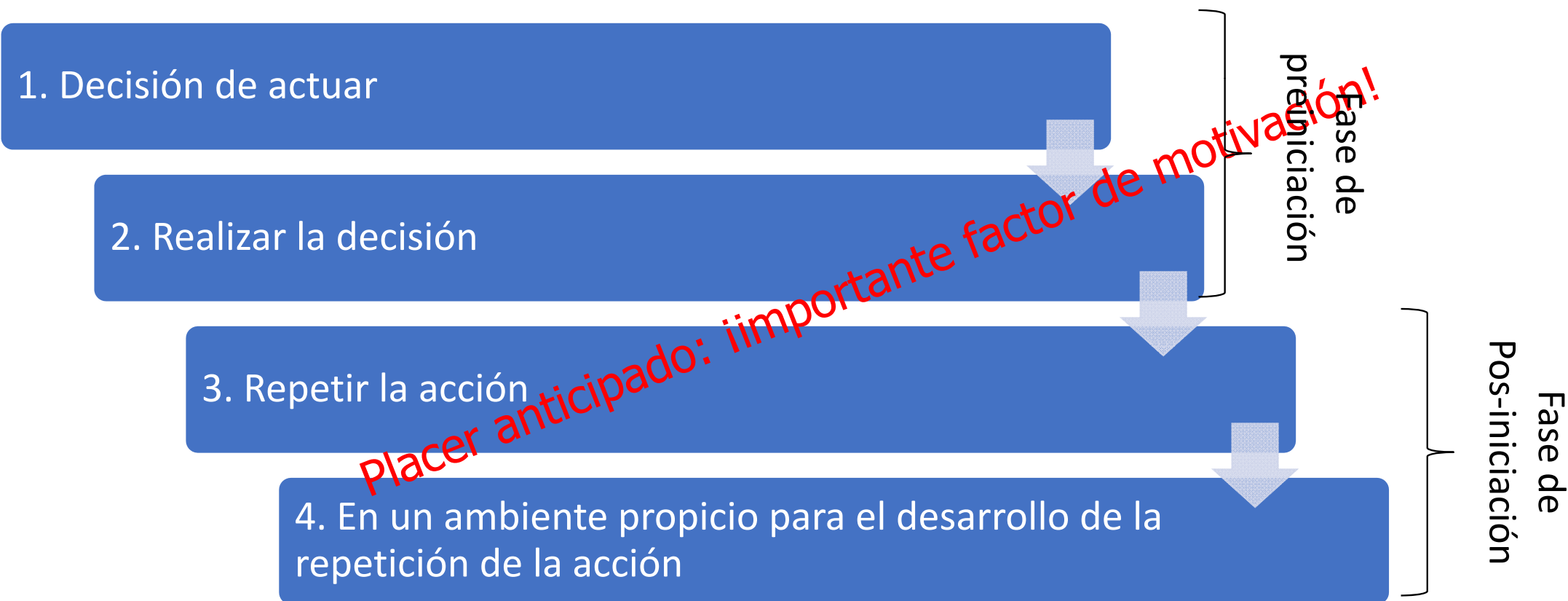
Habitual execution

- La ejecución habitual se refiere a la -facilitación del hábito- realización de las subacciones. Contienen cualquier acción dada que al cesar, en una secuencia, desencadena automáticamente la siguiente.
- El "comer una bolsa de patatas fritas" se puede deconstruir en una serie de subacciones discretas (p. ej., "abrir la bolsa", "meter la mano en la bolsa", "poner la comida en la boca", "mastigar", "tragar"; Cooper & Shallice, 2000).





Fases de la formación de los hábitos



(Fournier et al., 2017; Rhodes & de Bruijn, 2013; Rothman, 2000)



¿Cuáles son las técnicas más
útiles para **fomentar** el hábito de
la conducta?



Técnicas útiles → Fase 1

La **formación de la intención** es probable cuando las personas **anticipan** que la acción (o sus consecuencias) será **positiva** y creen que tienen una oportunidad realista y competencia para completar el comportamiento

(Ajzen, 1991; Bandura, 2001; Michie et al., 2011; Rogers, 1983; Schwarzer, Lippke, & Luszczynska, 2011).

- Proporcionar información sobre las probables consecuencias positivas de la acción, o
- La elección de seguir acciones que ya son muy valoradas puede, por lo tanto, ayudar al desarrollo de hábitos mediante el aumento de la motivación.



Técnicas útiles → Fase 2 a Fase 3

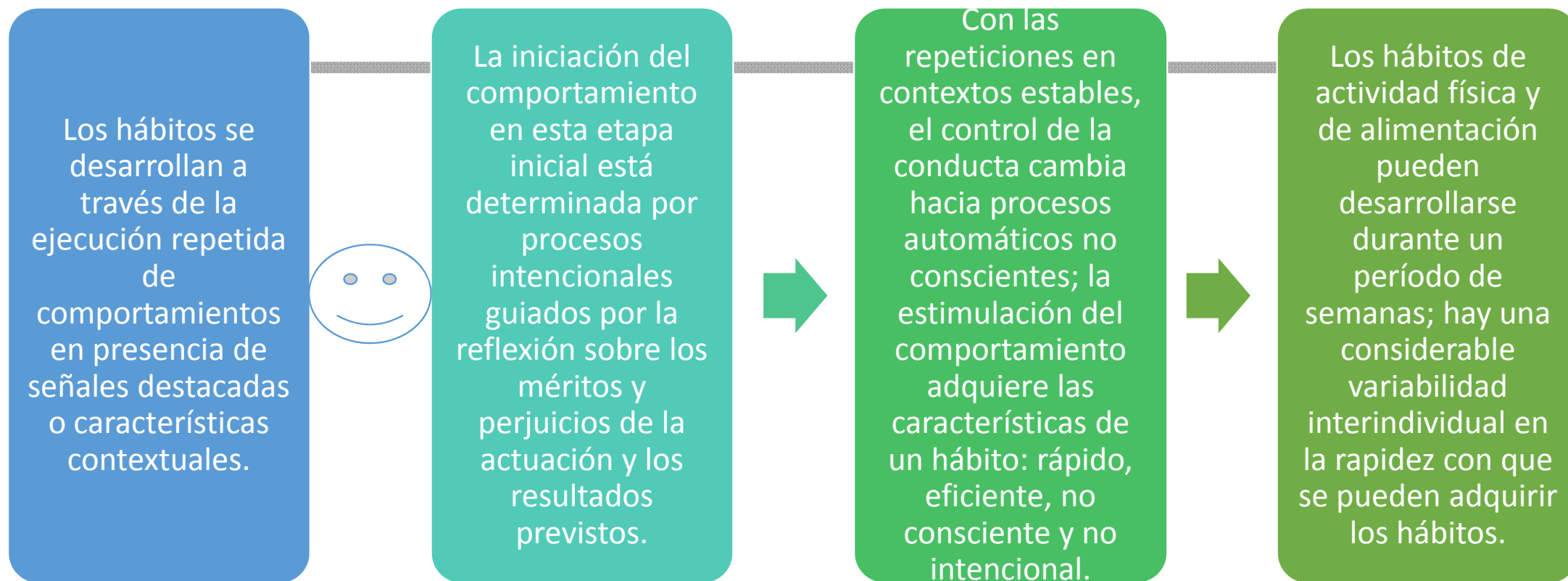
Se requieren **habilidades de control** de la acción para iniciar la ejecución de la intención (fase 2) y para mantener el comportamiento al priorizar consistentemente la intención sobre las alternativas que compiten (fase 3).

Esto probablemente será facilitado por técnicas de autorregulación como;

- planificación,
- poniendo recordatorios,
- autocontrol,
- revisar las metas para asegurar que sigan siendo realistas y atractivas, y
- recibir recompensas (intrínsecas) que dependen de un desempeño exitoso (Gardner et al., 2012; Lally & Gardner, 2013)



En resumen: Formación de hábitos



Big five dimension

People with a high score on this dimension tend to be more:

Conscientiousness

Careful, dependable, self-disciplined

Agreeableness

Courteous, good-natured, empathic, caring

Neuroticism

Anxious, hostile, depressed

**Openness to
experience**

Sensitive, flexible, creative, curious

Autoregulación

Extroversion

Outgoing, talkative, sociable, assertive



¡Los alumnos autorregulados deben liderar!

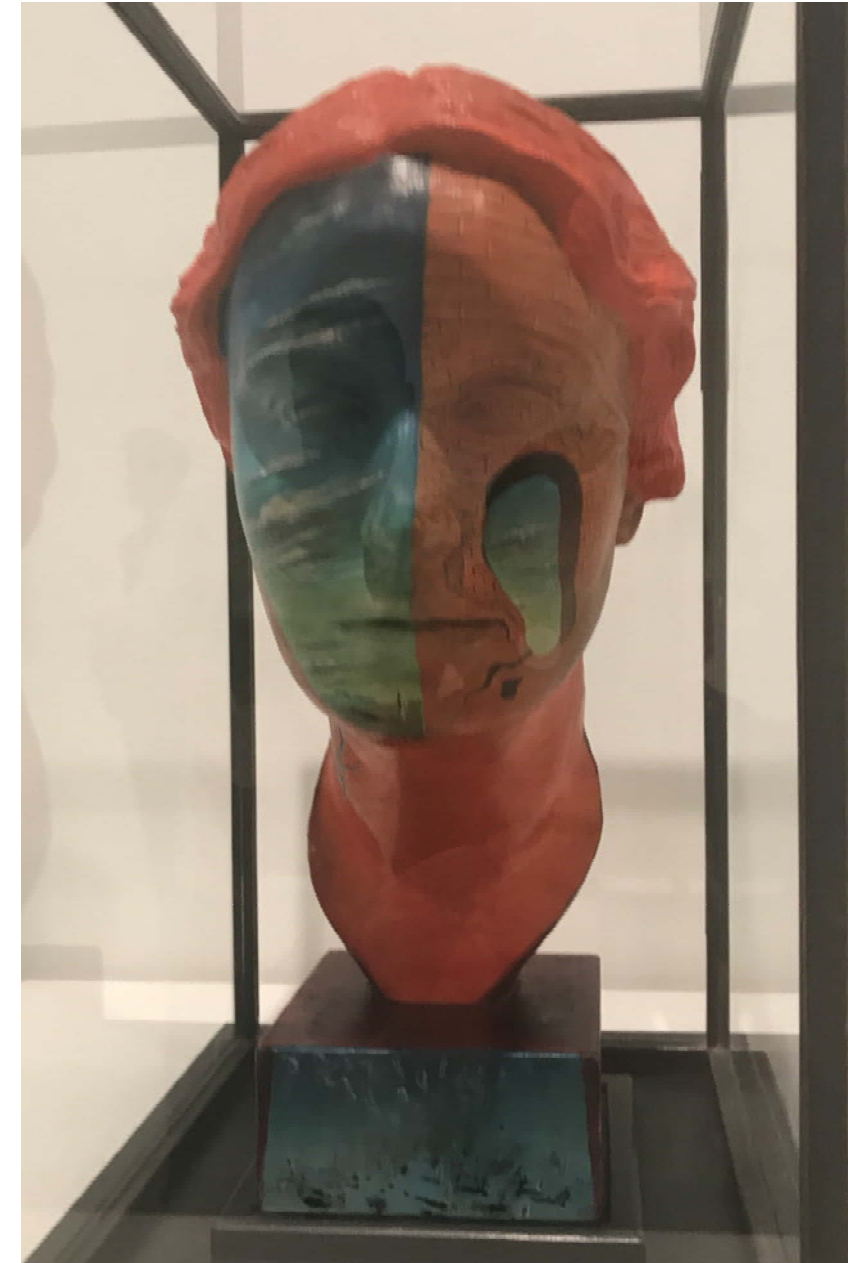
Los individuos con un alto nivel de conciencia o de autocontrol de los rasgos tienen mejores habilidades de autorregulación y es más probable que se formen intenciones de participar en la actividad física o de comer saludablemente en el futuro;

Por ejemplo:

- muestran una mejor capacidad para organizar y estructurar sus comportamientos para alcanzar los objetivos,
- inhiben o manejan eficazmente las barreras y contingencias que pueden hacer descarrilar sus conductas dirigidas a la meta

Dalí en Madrid

- Principios del siglo XX: el descubrimiento del cerebro
- Diferencias entre los hemisferios derecho e izquierdo
- Toma de decisiones y toma de decisiones automática

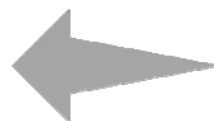




Sistema dual y formación de hábitos



Dos vías por las que el comportamiento pasado actúa sobre el comportamiento posterior:



Sistema 1: los procesos automáticos y espontáneos de promulgación del comportamiento propuestos en las teorías de proceso dual y que probablemente capturan el componente de automaticidad del hábito.



Sistema 2: efecto directo de la conducta pasada sobre las actividades mediadas por las construcciones cognitivas sociales (actitudes, normas subjetivas, percepción del control de la conducta) y las intenciones.



Las intervenciones deben centrarse inicialmente en el fomento de la motivación para participar en el comportamiento y en la identificación de normas claras que representen el éxito, ambos requisitos previos para una acción orientada a la consecución de objetivos, utilizando estrategias como el establecimiento de objetivos y la retroalimentación positiva.

Las experiencias exitosas repetidas en contextos similares probablemente lleven al desarrollo de hábitos. Por lo tanto, las intervenciones deben incitar a los individuos a desarrollar y articular una rutina planificada, o un conjunto de rutinas, y a seguirlas regularmente.

Supervise la rutina para verificar la consistencia de las señales de inicio, como la ubicación y la hora del día.

Se espera que el aumento de la repetición del comportamiento concurrente con las señales contextuales relevantes conduzca a un cambio en el control del comportamiento de un proceso razonado a uno más automático a medida que se desarrolla el hábito.

¿Hábitos de actividad física?



Conocimiento

Proporcionar a los individuos el conocimiento y la práctica en el establecimiento de metas apropiadas para la actividad física

- apropiado y realista, valorado, capaz de ser controlado, y suficientemente flexible para ser modificado de acuerdo con el progreso (Epton et al., 2017; Brand & Ekkekakis, 2018).



Contextos útiles

Apoyar la identificación de los contextos y condiciones apropiados que pueden dar pie a sus hábitos regulares de actividad física,

- Bolas y conos como recordatorios visuales
- una alarma o un recordatorio visual como dejar la ropa o el equipo de ejercicio en un lugar visible (Harkin et al., 2016; Kaushal et al., 2017).



Identificar actividades antagónicas

Identificar las señales y contingencias contextuales que están ligadas a las acciones que pueden dificultar las actividades físicas seleccionadas,

- como las invitaciones de amigos a unirse a ellos para hacer algo sedentario como ir a almorzar o sentarse a ver la televisión (Conroy, Maher, Elavsky, Hyde, & Doerksen, 2008).





¿Hábitos de actividad física?

Formar intenciones de implementación y planes de acción para emparejar su actividad física seleccionada con las claves o contingencias identificadas

(Hagger, et al., 2016)

- usar un guion de "si/entonces", el cual requiere que los individuos identifiquen explícitamente tanto la señal como la acción asociada, y la escriban o la ensayen verbalmente (Chapman, Armitage, & Norman, 2009).

Estructurar el entorno para facilitar la participación regular en la actividad física en contextos estables, y para evitar posibles abandonos. Intervenciones de choque para facilitar esta normalización del comportamiento.

(Venema, et al., 2017)

- organizar viajes en transporte público saliendo en la parada anterior cada dos semanas; recibir un mensaje del gimnasio para recordar el equipo deportivo al salir de casa por la mañana.

¿Hábitos alimenticios?



Conocimiento

Proporcionar conocimientos y prácticas sobre el establecimiento de objetivos apropiados para los comportamientos alimentarios

- Gustoso y placentero como elecciones normales;
- Basado en señales internas y señales de saciedad (Bacon, 2009).
- Gradualmente más eficientes en base a la experiencia y el progreso (Epton et al., 2017; Brand & Ekkekakis, 2018).



Contextos útiles

Apoyar la identificación de los contextos y condiciones apropiados que pueden dar lugar a sus hábitos alimentarios regulares y saludables,

- Tome frutas y nueces antes de salir de casa;
- Comienza la comida con una ensalada;

(Harkin et al., 2016; Kaushal et al., 2017).



Identificar actividades antagónicas

Identificar las señales y contingencias contextuales que están vinculadas a las acciones que pueden dificultar los hábitos alimenticios saludables seleccionados,

- Comer mientras se ve la televisión;
- Comer comida basura cuando se está con amigos;
- Asociar un descanso con un chocolate

(Conroy, Maher, Elavsky, Hyde, & Doerksen, 2008).





¿Hábitos alimenticios saludables?

Formar intenciones de implementación y planes de acción para emparejar sus conductas alimentarias seleccionadas con las claves o contingencias identificadas.

(Hagger, et al., 2016)

- usar un guion de "si/entonces", que requiere que los individuos identifiquen explícitamente tanto la señal como la acción asociada, la escriban o la ensayen verbalmente (Chapman, Armitage, & Norman, 2009).

Estructurar el entorno para facilitar los comportamientos alimentarios saludables regulares en contextos estables, y para evitar posibles descarrilamientos. Intervenciones de choque para facilitar esta normalización del comportamiento.

(Venema, et al., 2017)

- tener comidas y snacks con otros y organizados con anticipación;
- comprobar de antemano las opciones saludables en los cafés y restaurantes locales;
- emparejar las reuniones de negocios con snacks saludables.

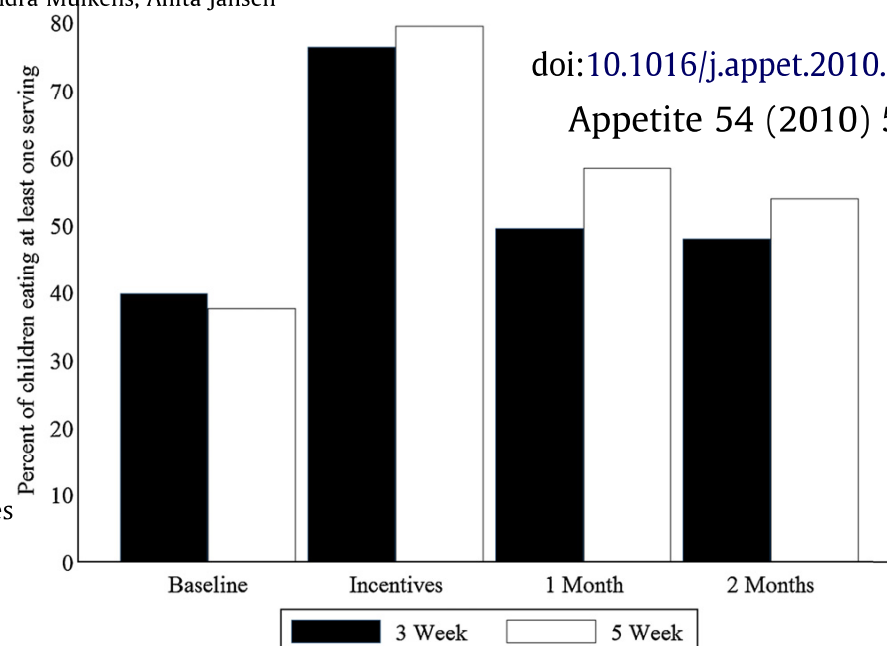


Fig. 1. Levels of consumption before, during and after the incentives period. The baseline period includes the 10 days prior to the start of the incentives. “1 month” and “2 months” refer to the first and second month after the end of the incentive period.

¿Funcionan realmente los incentivos?



Mantener hábitos saludables

Perspectives on Psychological Science
2015, Vol. 10(6) 701–705

Hale and Hearty Policies: How Psychological Science Can Create and Maintain Healthy Habits

Alexander J. Rothman¹, Peter M. Gollwitzer², Adam M. Grant³,
David T. Neal⁴, Paschal Sheeran⁵, and Wendy Wood⁶

DOI: 10.1177/1745691615598515



¿Cuál es el impacto de mi
comportamiento en los
demás?

*¿cómo afecto a mis seres
queridos?*



Planes claros de
"Si...Entonces"

www.woopmylife.org
<https://vimeo.com/144843655>



Cambia las señales en tu
entorno

Frutas visibles en la mesa;
Cinta de correr en comedor.



Aumentar la frecuencia o
cambia la forma para
reflejar el nuevo hábito

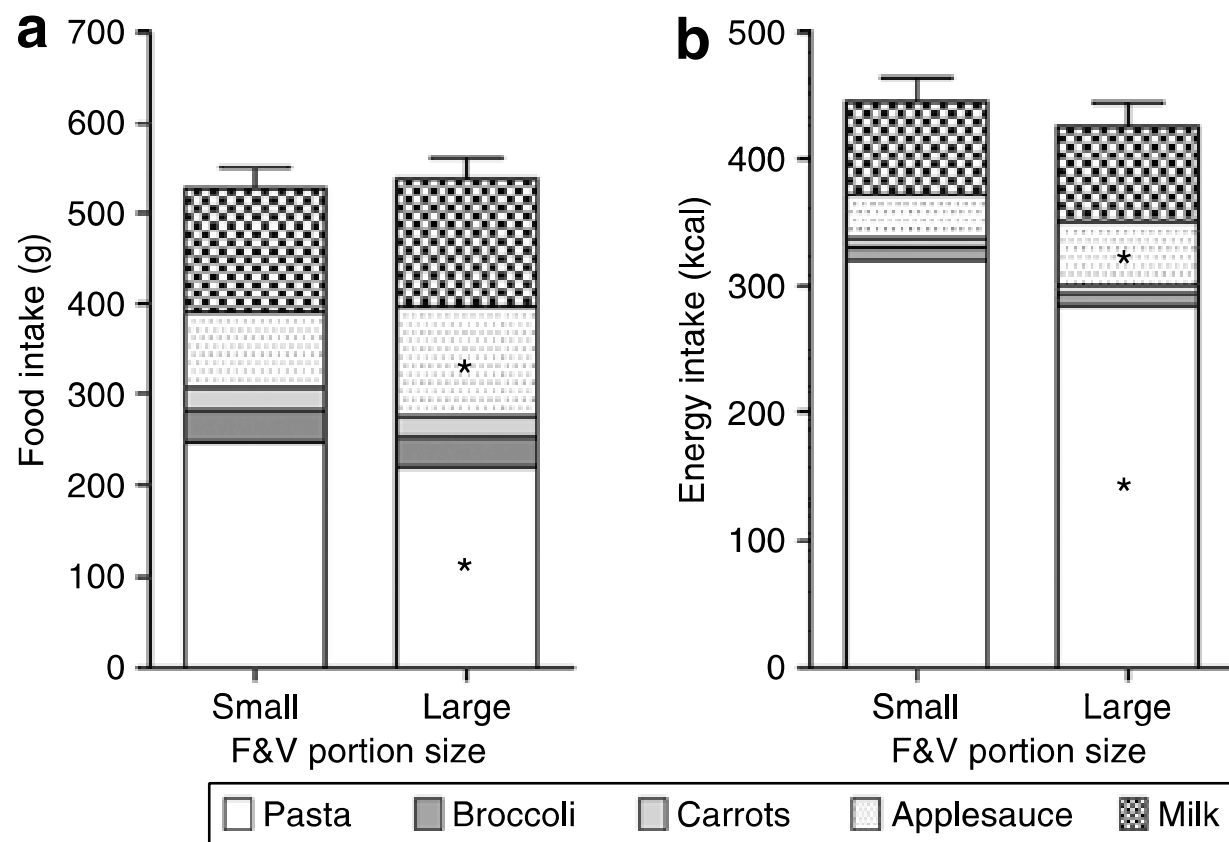
Pasear al perro después de
cada comida;
Los martes es el día de la
manzana. Los lunes y
miércoles son días de
escalera



Effects of Doubling the Portion Size of Fruit and Vegetable Side Dishes on Children's Intake at a Meal

Tanja V.E. Kral¹, April C. Kabay¹, Liane S. Roe² and Barbara J. Rolls²

Obesity (2010) **18**, 521–527. doi:[10.1038/oby.2009.243](https://doi.org/10.1038/oby.2009.243)



Aplicaciones para la familia

- Breve degustación de alimentos desconocidos o que no les gustan dentro de un contexto social positivo; ¡exposición temprana a los vegetales!

Exposición al menos durante 5 (y hasta 10) veces

- Recompense las elecciones saludables pero no con comida no saludable que ya le guste!

Recompensas basadas en una causa bien creída o en una actividad divertida

- Las frutas y verduras deben ser tan intrínsecamente atractivas como sea posible

Haga que los vegetales sean divertidos y entretenidos para comer!

- No hay coerción o presión para evitar la comida

Mejor hacer que los alimentos no saludables no estén disponibles; aumentar la porción de vegetales

- Sea el modelo social que su hijo quiere que sea!

Utilice también otros medios (libros, medios de comunicación, películas narración de cuentos, etc.)

A narrative review of psychological and educational strategies applied to young children's eating behaviours aimed at reducing obesity risk

E. L. Gibson¹, S. Kreichauf², A. Wildgruber², C. Vögele³, C. D. Summerbell⁴, C. Nixon⁴, H. Moore⁴, W. Douthwaite⁴ and Y. Manios⁵ on behalf of the ToyBox-Study Group

doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00939.x

obesity reviews (2012) **13** (Suppl. 1), 85–95



Aplicaciones para el entorno escolar



Las experiencias tempranas y las influencias de la familia juegan un papel importante en la formación de hábitos en torno a los alimentos y los hábitos de actividad física.



Definitivamente podemos influir en los niños a través de juegos que dirigen la atención al consumo de frutas y verduras.



La diversión y el entretenimiento deben formar parte del aprendizaje de nuevos hábitos.



La educación debe preceder a las influencias sociocognitivas y fisiológicas.



Las señales positivas deben ser repetitivas y continuas para que se formen hábitos saludables.



Las habilidades de resolución de problemas deben ser incluidas en la creación de nuevos hábitos.



Aplicaciones para el entorno escolar



Promueva los buenos hábitos a
través de juegos divertidos y
activos

(ganando puntos asociados a los
tipos de alimentos saludables)



Sugiere la importancia de evitar
los hábitos nocivos y de "
pasarlos" al equipo rival como
algo negativo

(*"toma la coca cola"*)



La educación antes de promover
los comportamientos saludables.

(*"¿Por qué necesitamos
vegetales frescos y
coloridos?"*)



Preparar planes claros de
"Si...Entonces"

(*"¿Qué vas a llevarte antes
de irte a la escuela?"*)



Repita con frecuencia con una
variedad de juegos y temas

(Verduras, ingredientes de alimentos,
frutas, refrescos, etc.)



Tres ingredientes principales y su valor



Fresh veggies

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under CC



Protein

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under CC



Carbohydrates

[This Photo](#) by Unknown Author is licensed under CC BY-SA





Juegos durante el EF

Escondite

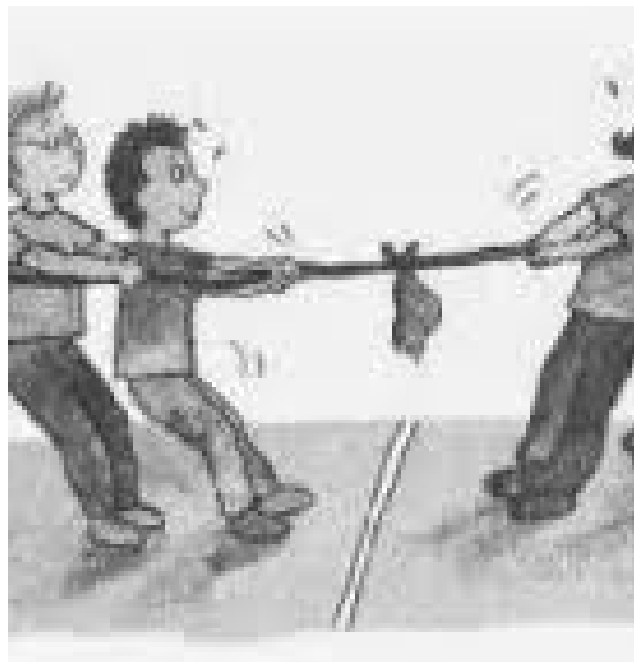


Pilla-pilla





Balón
prisionero



Sogatira



Gallinita ciega

Juegos durante EF
