



20 ESTRATEGIAS PARA AUMENTAR LA MOTIVACIÓN EN PROGRAMAS DE EJERCICIO FÍSICO

Juan Antonio Moreno
Eduardo Cervelló
Fernanda Borges



Edita:

Editorial Deportiva Wanceulen, 2010

Título:

20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico

© Juan Antonio Moreno, Eduardo Cervelló y Fernanda Borges

© 2010 Editorial Deportiva WANCEULEN

c/ Cristo del Desamparo y Abandono nº56. 41006 Sevilla (ESPAÑA)

Tífs: (34)954 920 298 | 954 656 661. Fax: (34)954 921 059. infoeditorial@wanceulen.com

Ilustraciones:

Luis Conte Marín, Fernanda Borges y Juan Antonio Moreno

Agradecimientos: Al C. D. La Flota y su personal por su colaboración en algunas de las imágenes de este documento.

ISBN: 978-84-9823-970-6

20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico

Juan Antonio Moreno
Eduardo Cervelló
Fernanda Borges



Sumario

- 5** Presentación
- 6** Promover la competencia percibida por el practicante
- 7** Diseñar actividades basadas en la variedad
- 8** Establecer objetivos de dificultad moderada
- 9** Dar posibilidades de elección en las actividades
- 10** Explicar el propósito de la actividad
- 11** Tener en cuenta la información que ofrece el practicante
- 12** Fomentar la relación entre los participantes
- 13** Concienciar a los ejercitantes que la actividad es mejorable a través de la práctica
- 14** Variar la agrupación
- 15** Utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea
- 16** Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso
- 17** Desarrollar el estado de flow
- 19** Fomentar la autonomía
- 20** Proporcionar elección en el ejercicio físico
- 21** Generar buen ambiente de práctica
- 22** Tener buena comunicación
- 23** Buscar la motivación intrínseca
- 24** Incitar a la práctica
- 25** Ofrecer objetivos claros
- 26** Generar amistad
- 28** Conclusión
- 29** No olvidar
- 31** Bibliografía



Presentación

A partir de los resultados obtenidos en diversas investigaciones **del Grupo de Investigación en Comportamiento Motor**, sugerimos a los profesionales del medio 20 estrategias (camino o procesos) a seguir que consideramos de utilidad en la práctica diaria para mejorar la motivación a través de la autonomía en los **programas de ejercicio físico (musculación, clases dirigidas, etc.)**, con el objetivo de buscar estilos de vida activos en las personas.

Para ello, resulta especialmente importante que la labor del técnico esté orientada a generar en los practicantes pautas de comportamiento y conocimiento que repercuta en la adherencia de la práctica y les haga personas físicamente más activas y motivadas. La propuesta de intervención emerge de las orientaciones que la Teoría de Metas, además, de otros aspectos motivacionales según la Teoría de la Autodeterminación y la Teoría del estado de Flow.



PROMOVER LA COMPETENCIA PERCIBIDA POR EL PRACTICANTE



Centrarse más en mejorar su propia tarea, evitando presiones externas que le provoquen tensión.

Por ejemplo, orientarle con expresiones como: olvídate cómo lo hacen los demás, concéntrate en mejorar tu propio ejercicio.

Evitando aquellas como: no me importa cómo lo hagas, pero quiero que el ejercicio sea perfecto.

Proporcionar feed-back positivo, se deberían utilizar expresiones del tipo:

Por ejemplo, buen trabajo, lo estás haciendo muy bien. Colocas muy bien los brazos para realizar ese movimiento. Esa posición de piernas es la correcta para realizar el balanceo.

Evitando aquellas como: no me gusta como colocas las piernas. Esos brazos están mal colocados para realizar el giro.

DISEÑAR ACTIVIDADES BASADAS EN LA VARIEDAD

2

- Proporcionando múltiples oportunidades de éxito, como:

Por ejemplo, presentar distintas formas de ejecución de una tarea y que el practicante elija la que más se ajuste a su competencia.

- Presentar actividades novedosas.
- Que las actividades supongan un reto personal (individualización).
- Implicar al practicante de forma activa.
- Ayudar a los practicantes a ser realistas y plantear objetivos a corto plazo.

Por ejemplo, realizar programas de entrenamiento con cambios cada cuatro semanas, con pequeños objetivos que deben cumplirse dentro de ese plazo.



ESTABLECER OBJETIVOS DE DIFICULTAD MODERADA

3

Hacer hincapié en la importancia de las progresiones y en el establecimiento de objetivos realistas. Ambas estrategias pueden ayudar a prolongar el tiempo de práctica, y servir de estímulo para iniciar y/o mantener las intenciones de ser físicamente activos.

Por ejemplo, en clases de tonificación con barra enseñar a progresar con la percepción del esfuerzo y el aumento de las cargas.

Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso, así como ayudar a los ejercitantes a establecer el trabajo y la programación de la práctica.

Establecer objetivos realistas y no crear falsas expectativas.

Por ejemplo, es necesario explicar al practicante de una sala de musculación que su cuerpo necesitará una serie de adaptaciones antes de conseguir que los efectos de la hipertrofia sean visibles. Para eso, primeramente si debe hacer un trabajo de fortalecimiento muscular y luego progresivamente irá aumentando la carga y las repeticiones a realizar.



DAR POSIBILIDADES DE ELECCIÓN EN LAS ACTIVIDADES

Se puede proponer al practicante de sala de musculación que escoja uno o dos ejercicios para un grupo muscular, de entre varios que se le presentan, o darle la opción de que durante un determinado periodo, pueda elegir cómo va a realizar el trabajo aeróbico, partiendo de las indicaciones del técnico.



Por ejemplo, entre los ejercicios de bíceps elegir entre bíceps mancuernas o bíceps barra, en el trabajo aeróbico elegir entre bicicleta, cinta rodante, etc.

Otra opción es que en actividades con música (aeróbico y sus distintas variedades, etc.), los participantes tengan autonomía para elegir en algunas sesiones la música, o incluso crear la coreografía una vez dominada la base de pasos y de ejercicios.

También planteando una actividad única, haciendo que el practicante se implique en la misma según el nivel de capacidad personal.

Por ejemplo, si se trabaja con los steps, realizar sesiones distintas según el nivel (step 1, 2 y 3), el practicante decidirá cual realizará según su nivel de condición física y coordinación.

Hay que implicar a los participantes en las decisiones y en los papeles de liderazgo, así como ayudarles a desarrollar técnicas de auto-control y auto-dirección (permitirles, por ejemplo, elegir actividades y establecer metas y valores aceptables).

EXPLICAR EL PROPÓSITO DE LA ACTIVIDAD

5

Aumenta la percepción positiva de la actividad, el compromiso y el sentido de la autonomía.

Hacer que sus expectativas sean claras y explicadas anteriormente de manera que todos los que van a ser parte del ejercicio las puedan entender.

Algunos aspectos a considerar en el ámbito de la actividad física para que comprendan la utilidad de lo que hace, serían los siguientes:

- Que el practicante sepa los objetivos de la sección y objetivos a conseguir practicando esa actividad así sabrá un poco de la planificación.

Por ejemplo, cuáles son los grupos musculares implicados en un ejercicio de fuerza con auto-carga.

- Los beneficios que puede aportar al acondicionamiento muscular.
- Conocer aspectos de seguridad.

Por ejemplo, qué precauciones tiene que tener en cuenta para realizar los ejercicios (posición de la espalda, conocimiento de acciones articulares desaconsejadas, etc.).



TENER EN CUENTA LA INFORMACIÓN QUE OFRECE EL PRACTICANTE

6

Esta información se obtendrá a lo largo de la sesión y al finalizar la misma, a través de una puesta en común en la que expongan sus opiniones sobre la misma, para tenerlas en cuenta en futuras interacciones.

Por ejemplo, si en una clase de pilates los practicantes optan que es más entretenido realizar los ejercicios con balones, el técnico debería tener en cuenta y utilizar más a menudo los balones. También el técnico puede pasar encuestas de satisfacción sobre el programa, etc.



FOMENTAR LA RELACIÓN ENTRE LOS PRACTICANTES

7

Se proponen dos fases para estimular la relación entre los practicantes. Esto mejora la cohesión grupal y la implicación en la actividad.

La **primera fase** sería en la actividad en sí (cohesión en la tarea).

Por ejemplo, seguir el ritmo de un compañero, promover una actividad donde participan todos los compañeros para lograr un objetivo final en la misma, interesarse por el estado del compañero de actividad, realizar ejercicio en parejas o mini-grupos, mantener buena relación con el técnico, implicar a los participantes en la toma conjunta de decisiones, poner ideas en común.

La **segunda fase** sería una actividad extra-clase (cohesión social).

Por ejemplo, proponiendo mini-eventos, clases espectáculo (halloween, disfraces, navidad, etc.), desayuno después de la clase en el mismo centro deportivo con la participación de todos en la elaboración del desayuno, paseos deportivos, senderismo, juegos y actividades en otros ambientes.



CONCIENCIAR A LOS EJERCITANTES QUE LA ACTIVIDAD ES MEJORABLE A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA

8

Hay que reconducir aquellas expresiones que se suelen oír en los practicantes, como:

- Yo no sé hacer esto.
- Yo no tengo resistencia.
- No soy capaz de aumentar la carga.

Dando orientaciones del tipo:

- Si practicas con frecuencia vas a mejorar.
- Cada uno trabaja a su ritmo, no tenemos prisa.
- Si practicas un poco, verás cómo no es tan difícil.
- Si no lo intentas entonces sí que no podrás hacerlo.



Será fundamental la forma de plantear las actividades, debiendo **ofrecer distintos niveles de dificultad** dentro de una misma actividad, adaptando los distintos elementos (distancias, velocidades, cargas, tamaño de los móviles o implementos, etc.) que permitan facilitar el progreso del practicante y enseñando la percepción del esfuerzo, cada uno trabajará a su nivel.

VARIAR LA AGRUPACIÓN

9

Agrupar a los participantes de forma flexible y heterogénea, posibilitando múltiples formas de agrupamiento.

Por ejemplo, en un ejercicio en pareja, tríos o pequeños grupos que cada uno elija con quien quiere realizar el ejercicio y que haya cambios durante la sesión (cuando se cambie de ejercicio cambia de pareja).

Es muy importante **evitar las agrupaciones cerradas** por grupos de nivel.



UTILIZAR CRITÉRIOS DE EVALUACIÓN RELATIVOS AL PROGRESO PERSONAL Y AL DOMINIO DE LA TAREA

10

Hay que implicar al participante en la evaluación utilizando una evaluación privada (para evitar la comparación social) y significativa (de cosas concretas), así como proporcionar un feed-back evaluativo.

Por ejemplo, muy bien, estás realizando la zancada sin que la rodilla sobrepase la punta del pie, pero intenta bajar un poco más el cuerpo. O en el ejercicio de tríceps con polea alta, haces muy bien el gesto técnico con los codos pegados al cuerpo pero estarás más cómodo si colocas un pie adelantado.



POSIBILITAR OPORTUNIDADES Y TIEMPO PARA EL PROGRESO

11

Ayudar a los practicantes a establecer el trabajo y la programación de la práctica.

Por ejemplo, indicar los ejercicios o programas fáciles y con progresión.

Es importante que el practicante sepa auto-controlar su práctica, su esfuerzo, y su duración. Al principio el docente debe guiar estos aspectos, pero progresivamente se debe tender a la búsqueda de comportamientos autónomos.

Por ejemplo, enseñarles a hacer un test de evaluación y así percibirán su mejora y cuando deben subir la carga.



DESARROLLAR EL ESTADO DE FLOW

12

Flow = estado psicológico óptimo de preparación para el ejercicio

Para ello se debe:

- Concentrar y visualizar. Fomentar la concentración del practicante en la tarea que está realizando.

Por ejemplo, decirle “respira a fondo y controla el ejercicio que estás realizando”.

- Percibir y sentir la ejecución. Desarrollar sentimientos de control de la ejecución

Por ejemplo, decirle “sube y baja la pierna lentamente, controla el movimiento, no la dejes bajar sola”.

- Ofrecer un feed-back claro y sin ambigüedades.

Por ejemplo, decirle “muy bien, has controlado la velocidad de subir y bajar la pierna, ahora eleva un poco más la pierna”.



Una opción útil es plantear una progresión de la actividad con **metas alcanzables a corto plazo**, de forma que el practicante vaya dominando de forma escalonada las sensaciones de control.

Pautas que pueden facilitar la consecución del estado de flow



Objetivos	Ejemplos
Adaptar las tareas al nivel de habilidad del practicante (individualización)	Plantear actividades que permitan a los participantes obtener éxito, generando así una sensación de confianza y de habilidad percibida, tratando de adaptar las tareas al nivel de los practicantes
Proporcionar oportunidades para la diversión	Utilizar la música en entrenamientos, calentamientos, tiempos muertos, intermedios y clases para mejorar el humor, reducir la ansiedad, aumentar la confianza e inducir así el estado de flow
Permitir a los practicantes modificar o controlar algunas de las actividades, para que las adapten a su nivel de habilidad	Establecer una positiva interacción con los practicantes, posibilitando su autonomía y favoreciendo la relación con los compañeros
Establecer metas y objetivos claros, apropiados y realistas	A una chica que quiere adelgazar decirle que lo más apropiado es que lo logre poco a poco, así será más difícil subir de peso otra vez, y que es mejor para su salud. Que no tiene que realizar una cantidad exagerada de ejercicios diarios pero, que debe ser constante en la actividad
Eliminar pensamientos y sentimientos negativos	No utilizar expresiones negativas: “no es así”, “estás haciéndolo mal”, siempre corregir empezando con palabras positivas: “estás haciéndolo muy bien, ahora abre un poco más los brazos”
Priorizar el desarrollo intrínseco sobre las recompensas extrínsecas	Garantizar la satisfacción con la práctica. Conseguir una adecuada preparación mental a través del entrenamiento psicológico, utilizando técnicas como la práctica imaginada, la hipnosis, técnicas de relajación y de concentración

FOMENTAR LA AUTONOMÍA

13

Hacia la autonomía en el ejercicio físico

Para aumentar la autonomía se puede planear un programa de actividad física que incluya la colaboración entre el profesional y el grupo de personas que va a ser parte de la actividad física.

Por ejemplo, para diseñar o planificar un programa de ejercicios con un grupo especial de mujeres de 30 a 50 años, el técnico en un primer lugar tiene que organizar una sesión de planificación para conocer junto a ellas los mejores horarios, la ubicación y los tipos de ejercicios con los que se van a sentir más cómodas.



PROPORCIONAR ELECCIÓN EN EL EJERCICIO FÍSICO

14

Otra forma de proporcionar elección a los practicantes

se podría alcanzar día a día, sesión a sesión, preguntándole sobre el tipo del ejercicio o las capacidades físicas que quieren priorizar.

Por ejemplo, el técnico podría preguntar si quieren trabajar sobre los miembros inferiores o el tronco, si quieren realizar trabajo aeróbico o de hipertrofia, o si por ejemplo, en los ejercicios aeróbicos prefieren la coreografías, carreras, caminatas, etc.



GENERAR BUEN AMBIENTE DE PRÁCTICA

15



Es importante crear un ambiente donde el que practica perciba que se le están dando opciones y alternativas. Es imprescindible que perciban que sus técnicos están disponibles, que pasan el tiempo escuchándoles, identificando así los posibles puntos débiles que precisan más atención o más ejercicio, y al final, apoyado en todo ello elaborar un programa completo.

Por ejemplo, el técnico debe estar activo y comentarle como va su ejecución, si lo realiza bien o no.

TENER BUENA COMUNICACIÓN

16

Entre el técnico y el practicante es necesario que haya comunicación para que así se alcancen los resultados deseables. Toda la comunicación se debe hacer en un lenguaje no autoritario, no controlador, explicativo e informador.

Por ejemplo, el técnico puede explicar que: “para perder peso necesitas quemar más calorías de las que consumes cada día. Hacer ejercicios te hará respirar más rápido, tu corazón latirá más rápido, así sudaras, y todo ello te ayudará a quemar más calorías de las que tu cuerpo ha recibido”.



BUSCAR LA MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

17

Para fomentar la motivación intrínseca los técnicos tienen que tener en cuenta o saber las perspectivas del grupo al que ejercitan. Es importante llegar a saber que les preocupa y sus debilidades, para así, hacerles sentir que lo que quieren conseguir está a su alcance y lo conseguirán. Para ello el técnico debe conocer a los practicantes, su nombre, que objetivos pretende, etc., y así podrá ayudarle a conseguirlos.

Por ejemplo, si están tratando a una persona que ha sufrido recientemente un ataque al corazón y le han recomendado una rehabilitación cardiaca, seguramente estará asustada de realizar sola la actividad física debido a que pueda sufrir otro ataque.

En este caso, el profesional escuchándole y sabiendo esta preocupación debe proporcionar información suficiente para aclarar la situación convenciéndola que al contrario de lo que piensan, hacer ejercicio en realidad disminuye el riesgo de tener otro ataque al corazón y no lo aumenta. **El profesional puede también presentar como ejemplo el caso de varias personas que han tenido el mismo problema y las mismas preocupaciones y que son ahora parte del programa.**



INCITAR A LA PRACTICA

18

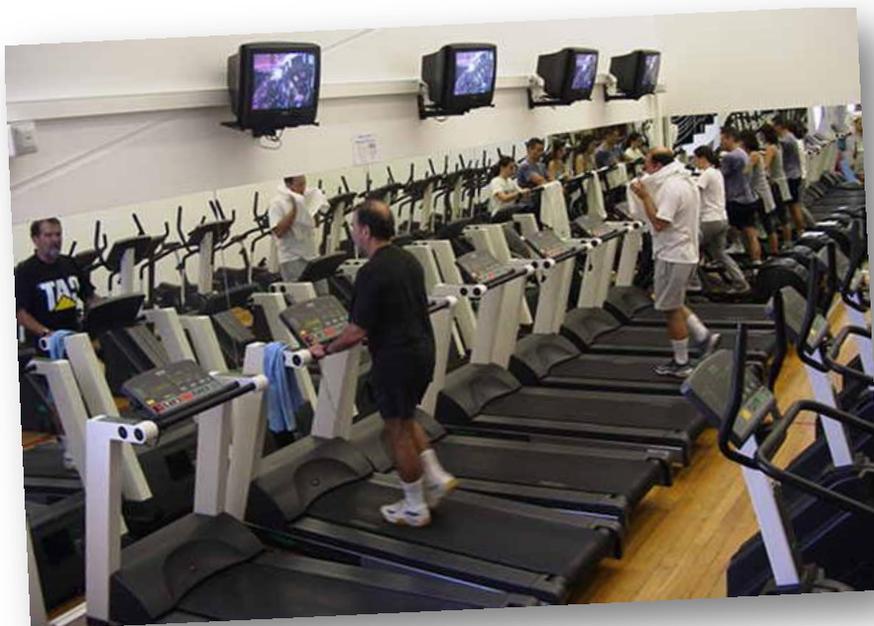
Cuando el profesional se dirige al practicante tiene que utilizar un lenguaje



selecto, es decir, un lenguaje donde no haya sitio para expresiones o frases obligatorias o controladoras.

Por ejemplo, en vez de decir “deberíais hacer 30 minutos de carrera continua”, podría dirigirse a ellos preguntándole si podrían llegar a los 30 minutos continuos, si lo ven posible, y mientras animándoles y explicándoles a la vez la importancia que tiene el ejercicio.

Esta estrategia debe captarles, atraerles y conseguir su atención y deseo hacia sus clases.



OFRECER OBJETIVOS CLAROS

19

Es importante también que los técnicos creen un ambiente bien estructurado, es decir, tienen que explicar sus expectativas muy claramente.

Que se desea conseguir y como. Una manera para lograrlo sería explicar desde el principio de la clase los ejercicios que se van a realizar y lo que se quiere lograr con ellos en la sesión. Es aconsejable también que los técnicos estén disponibles a contestar preguntas que se hagan durante la clase porque solo así se darán cuenta si los que están en la clase han entendido los objetivos de la sesión o no. El técnico también debería crear un plan antes de empezar y comunicárselo a los practicantes.

Por ejemplo, en una sesión de step “hoy quiero que te centres en la coordinación de los brazos mientras subes al step porque así gastarás más energía que antes”.

Durante la clase se podrán presentar también desafíos a sus ejercitantes para así lograr que alcancen los objetivos deseados, diciéndoles **“todos lo vamos a conseguir, somos un equipo y somos muy buenos”.**



GENERAR AMISTAD

20

Entre el técnico y los practicantes se tiene que crear una relación “interpersonal”, es decir, el que entrena tiene que poder percibir que el técnico está interesado en su salud y en su bienestar. Esto se podría lograr cuando el técnico presenta características como: trabaja con profesionalismo, es abierto, agradable y atento a todo.

Para ejemplo, podría preguntar el nombre de cada uno de los ejercitantes y entrar en conversación con cada uno antes o después de cada sesión intentando saber algo más sobre ellos. También podría expresar su interés usando expresiones como “estoy muy contento o contenta de ver que has logrado lo que has querido” o por ejemplo, “me encanta pasar tiempo con este grupo”.



Fomento de la autonomía y motivación

Características	Dimensión	Ejemplo de aplicación
Apoyo a la autonomía	<ul style="list-style-type: none"> • Promover la elección • Ser firme y lograr la mejora • Reconocer y tomar en cuenta las perspectivas hacia al ejercicio • Promover el razonamiento significativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Proveer las opciones sobre el tipo de ejercicio cuando sea posible • Lograr mejoras en las técnicas y aptitudes • Ser abierto a las quejas y responder a ellas de una manera positiva • Explicar porque cada actividad es beneficiosa y que aptitudes mejorarán con ellas
Competencia del docente	<ul style="list-style-type: none"> • Demostrar buen liderazgo • Contestar preguntas bien y directamente • Proveer desafíos óptimos 	<ul style="list-style-type: none"> • Negociar metas al comienzo de la sesión • Ser constatable • Trabajar a un nivel que empuje a los participantes al máximo pero que sea cómodo para los menos capaces; proporcionar opciones fáciles y duras
Relación interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Dedicar recursos a los practicantes • Asegurar proximidad • Reconocer los intereses y los desintereses 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasar tiempo charlando al comienzo de clase, aprendiendo los nombres de los participantes, y disfrutar del espectáculo • Mezclase con la clase; no estar siempre en frente • Si aparece un problema, discutir y enmendarlo, seguir con el intento y comprometerse con la clase y no dejarlo pasar

Conclusión

Resumen de la propuesta

De forma resumida, con la intención de presentar con un carácter general algunas de las posibles estrategias para aumentar la adherencia a la práctica se ha realizado una pequeña presentación, resultado de diversos estudios de investigación. Resulta necesario desarrollar prácticas y estrategias que permitan al docente crear climas motivacionales que impliquen a la tarea*, debido a que una explicación de la inactividad puede deberse a la falta de motivación en la actividad física.

En este sentido, un clima motivacional que implique a la tarea, está relacionado positivamente con elevados niveles de diversión y empeño, así como, menores niveles de tensión/presión durante la participación en una actividad deportiva. Así, los practicantes que perciben un contexto de clase que promueva la mejora personal y la maestría de habilidades motoras, se centralizan más en el placer que obtiene de la práctica aumentando, de este modo, los niveles motivacionales intrínsecos.

*Definimos clima motivacional como un conjunto de señales implícitas y/o explícitas, percibidas en el entorno, a través de las cuales se definen las claves de éxito y fracaso. Puede ser de dos tipos: un clima motivacional que implica a la tarea o clima de maestría, y otro clima motivacional que implica al ego o clima competitivo. Si en la actividad realizada prevalece la victoria y la demostración de mayor capacidad, fuerza y rendimiento que los demás, estarán transmitiendo un clima orientado al ego, mientras que si consideran que lo fundamental es el esfuerzo, la mejora personal, la salud y el desarrollo de habilidades, transmitirán un clima orientado a la tarea.

No olvidar

- 1 Promover la competencia percibida en el practicante
- 2 Diseñar actividades basadas en la variedad
- 3 Establecer objetivos de dificultad moderada
- 4 Dar posibilidades de elección en las actividades
- 5 Explicar el propósito de la actividad
- 6 Tener en cuenta la información que ofrece el practicante
- 7 Fomentar la relación entre los participantes
- 8 Concienciar a los ejercitantes que la actividad es mejorable a través de la práctica
- 9 Variar la agrupación
- 10 Utilizar criterios de evaluación relativos al progreso personal y al dominio de la tarea
- 11 Posibilitar oportunidades y tiempo para el progreso
- 12 Desarrollar el estado de flow
- 13 Fomentar la autonomía
- 14 Proporcionar elección en el ejercicio físico
- 15 Generar buen ambiente de práctica
- 16 Tener buena comunicación
- 17 Buscar la motivación intrínseca
- 18 Incitar a la práctica
- 19 Ofrecer objetivos claros
- 20 Generar amistad





Bibliografía

- Borges, F. (2010). *Factores motivacionales relacionados con la adherencia al ejercicio físico*. Tesis doctoral, Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Edmunds, J., Ntoumanis, N., y Duda, J. L. (2009). Helping your clients and patients take ownership over their exercise :fostering exercise adoption, adherence, and associated well-being. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 13(3), 20-25.
- Mandigo, J. L., y Thompson, L. (1998). Go with their flow: How flow theory can help practitioners to intrinsically motivate children to be physically active. *Physical Educator*, 55, 145-159.
- Markland, D. (1999). Self-determination moderates the effects of perceived competence on intrinsic motivation in an exercise setting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21, 351-361.
- Moreno, J. A., y Cervelló, E. (2010). *Motivación en la actividad física y el deporte*. Sevilla: Wanceulen.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.



20 estrategias para aumentar la motivación en programas de ejercicio físico

Juan Antonio Moreno

Eduardo Cervelló

Fernanda Borges

