

Crear un plan de actividad física

A veces empezar a hacer más actividad física puede ser difícil.

Si se siente así, ¡no está solo! Una forma de que sea más fácil comenzar es crear un plan de actividad física.

Hable con su médico sobre cuáles son las mejores actividades para usted..

Paso 1: piense en estas 5 preguntas: POR QUÉ, QUÉ, DÓNDE, CUÁNDO y CON QUIÉN

Lea las preguntas que siguen y escriba sus respuestas.

¿POR QUÉ es importante para usted hacer actividad física?

¿QUÉ tipo de actividad(es) física(s) le gustaría hacer?

Este folleto para adultos lo guiará en los pasos para crear su propio plan.

¿DÓNDE le gustaría hacerla(s)?

¿CUÁNDO puede hacer actividad física?

¿CON QUIÉN puede hacer actividad física?

Paso 2: escriba su plan de actividad física

A continuación le presentamos algunos ejemplos de planes de actividad física. Escriba su propio plan en el espacio correspondiente.

Ejemplo nro. 1

POR QUÉ	Más energía; ayuda a controlar mi peso.
QUÉ	Caminar.
DÓNDE	Cerca de casa y del trabajo.
CUÁNDO	Hasta y desde la parada del bus todos los días (unos 10 minutos). Todas las noches después de cenar durante 20 minutos.
CON QUIÉN	Solo hasta y desde la parada del bus. Con alguien de la familia en las noches..

Ejemplo nro. 2

POR QUÉ	Mi salud; conocer nuevas personas.
QUÉ	Gimnasia acuática.
DÓNDE	Piscina comunitaria.
CUÁNDO	Martes y jueves después de trabajar.
CON QUIÉN	Solo, pero espero conocer otras personas en la clase.

Ejemplo nro. 3

POR QUÉ	Dormir mejor; sentirme más fuerte.
QUÉ	Video de gimnasia.
DÓNDE	En casa.
CUÁNDO	Los días de semana a la mañana antes de ir a trabajar.
CON QUIÉN	Solo.

Pida apoyo a su familia y amigos.



Mi plan de actividad física

Decida cuáles son sus respuestas a las cinco preguntas. Escriba su plan aquí.

POR QUÉ

QUÉ

DÓNDE

CUÁNDO

CON QUIÉN

Paso 3: detallar el plan

Las preguntas a continuación lo ayudarán a detallar su plan.



¿Cuánto tiempo necesitará para la actividad que eligió?



¿Necesita ropa o equipo especiales?



¿Qué puede hacer para prepararse para el mal tiempo?



¿Cuáles son algunos de los problemas que podría enfrentar cuando implemente su plan de actividad física?



¿Qué ideas se le ocurren para resolver sus problemas?

Sugerencias para *comenzar a hacer actividad física y continuar haciéndola.*

- Pida apoyo a su familia y amigos.
- Busque formas divertidas y fáciles para mantenerse activo en su área.
- Busque actividades que puede hacer en el trabajo o cerca, como en un gimnasio o un parque.
- Hable con su médico sobre cuáles son las mejores actividades para usted.

Recuerde:

A menudo tomar los primeros pasos para estar más activo físicamente puede ser difícil. ¡La clave está en desarrollar un plan!

Una vez que tenga el plan, le será más fácil comenzar y empezar a trabajar para cumplir sus metas de actividad física.

Paso para la acción

Piense en **una cosa** que puede hacer hoy para hacer realidad este plan.

Temas en este kit de herramientas:

- A. Decidir ser físicamente activo
- B. Hacer un plan de actividad física
- C. Establecer metas para actividad física
- D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
- E. Beneficios de la actividad física
- F. La actividad física y su presión arterial
- G. Seguridad de la presión arterial alta
- H. Actividad física y diabetes tipo 2
- I. Seguridad de la diabetes
- J. Peso saludable y actividad física
- K. Actividad física y ansiedad
- L. Seguridad de la ansiedad
- M. Actividad física y falla crónica cardíaca
- N. Seguridad de la falla crónica del corazón
- O. Actividad física y derrame cerebral
- P. Seguridad de derrames cerebrales
- Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
- R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
- S. Actividad física y demencia
- T. Seguridad de la demencia

Centre for
Active Living

www.centre4activeliving.ca