

El primer paso:

# decidir hacer actividad física



Este folleto lo ayudará a pensar sobre:

- las razones para decidir estar físicamente más activo; y
- encontrar la motivación para continuar haciendo actividad física.

## Las razones para estar más activo

La gente decide estar más activa físicamente por muchas razones. Cada uno tiene motivaciones diferentes.

Lea las preguntas que siguen para ayudarlo a pensar sobre sus propias razones para hacer actividad física.

*Tómese unos minutos para pensar sobre qué lo motiva para hacer actividad física.*

Seguir igual (no hacer actividad física).	Estar más activo físicamente.
¿Cuáles son las cosas positivas de no cambiar su nivel de actividad física?	Si empieza a estar más activo, ¿cuáles serían los beneficios?
Si no es activo, ¿qué efecto podría tener ello en su salud y bienestar en los próximos cinco años?	Si sigue activo físicamente, ¿qué beneficios podría experimentar en cinco años?

Adaptado de Miller y Rollnick (2002)

## Encontrar la motivación

Es importante pensar sobre qué lo motiva a hacer actividad física. Saber esto lo puede ayudar a efectivamente estar más activo y mantenerse así.

Pregúntese:

- ¿Qué es **lo peor** que podría pasar si no hago este cambio?

- ¿Qué es **lo mejor** que podría pasar si hago este cambio?

Tómese unos minutos para pensar sobre qué lo motiva. ¿Lo motiva:

- la salud?
- el deseo de poder hacer más cosas con su familia y amigos?
- querer tener más energía o poder dormir mejor?
- el deseo de sentirse más fuerte físicamente?

Esta pequeña lista incluye solo algunas ideas. Es posible que tenga ideas similares u otras propias.

A continuación, escriba todas las razones que lo podrían motivar a hacer actividad física.

A veces no estamos muy motivados para estar físicamente activos. ¡Esto es normal! Aquí le damos algunas sugerencias que lo ayudarán a mantenerse altamente motivado:

- lea con frecuencia las respuestas que escribió en este folleto;
- encuentre una actividad que disfruta y que puede hacer con facilidad;
- mantenga un registro de qué actividad física hizo y cuándo la hizo;
- véase como una persona que está físicamente activa; y
- ¡dígame que sí lo puede hacer!

Recuerde que es importante:

- hacerse el tiempo para pensar sobre las razones de por qué quiere estar más activo físicamente; y
- aprender qué es lo que lo motiva más para seguir haciendo actividad física.

*Alberta Centre for Active Living desea expresar su reconocimiento a M. Armstrong, MSc, CSEP-CEP, por su colaboración para desarrollar este folleto.*

Financiado por Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Producido por Alberta Centre for Active Living,  
[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca).

