

¿Qué lo frena de hacer actividad física?



Intentar estar más activo físicamente puede ser difícil para mucha gente. ¡No está solo!

Algunos de los problemas que lo aquejan podrían ser:

- no tiene tiempo;
- está muy cansado; y
- tiene otras prioridades.

Las cajas a continuación presenta problemas comunes que nos impiden hacer más actividad física y ofrece sugerencias para ayudarlo a lidiar con ellos.

Problemas comunes

Formas de abordar estos problemas:

“No estoy motivado.”

- Tome la decisión de estar más activo.
- Concéntrese en hacer la actividad, en lugar de en los resultados.
- Elija algo divertido.
- Concéntrese en los beneficios de corto plazo, como dormir mejor y tener más energía.

“No tengo tiempo.”

- Haga actividad física durante 10 minutos, tres veces al día.
- Haga citas con usted mismo para hacer actividad física y respételas.
- Tómese “recreos activos” en el trabajo.
- Camine al trabajo o vaya en bicicleta; lo mismo cuando tiene que hacer mandados o trámites.

Este folleto para adultos lo ayudará a pensar sobre lo siguiente:

- Qué le impide estar más activo físicamente.
- Cómo abordar estas dificultades.

Problemas comunes

Formas de abordar estos problemas:

“Clima feo.”

- ¡Planee con anticipación! Esté listo para hacer actividad física en cualquier clima.
- Concéntrese en el aire fresco y en estar al aire libre.
- Haga una lista de las actividades que hará cuando el tiempo está lindo y cuando no lo está.
- Cuando hace calor, tenga agua a mano, use un sombrero y busque la sombra.
- Cuando hace frío, vístase en capas, use guantes y un gorro abrigado.

“Estoy cansado y sin energía.”

- Haga actividad física cuando tiene la mayor cantidad de energía, como en la mañana o al mediodía si es que está demasiado cansado a la noche.
- Recuérdese que tendrá más energía después de hacer la actividad.
- Planifique hacer actividad física junto a otra gente.

“Me siento incómodo.”

- “Actividad física” puede ser cualquier cosa que le guste hacer. No se trata solamente de “ejercicio” o de “entrenar”.
- Elija actividades con las que se siente cómodo, como caminar.
- Haga actividad junto a otras personas con quienes se siente cómodo (familiares y amigos).
- No se compare con otros.

“No tengo con quien hacer actividad física.”

- Tome clases de gimnasia, únase a un grupo de personas que practica una actividad o asóciase a un club.
- Haga nuevos amigos mientras que practica una actividad física.
- Invite a sus amigos a hacer una actividad física con usted.
- Únase a un grupo de caminatas en su trabajo o en su comunidad.

¿Qué lo detiene de ser más activo físicamente?

Escriba las razones en el espacio a continuación.

Para cada razón, escriba sus ideas sobre cómo abordar el problema.

Lo que me detiene de estar más activo físicamente:	Lo que puedo hacer para lidiar con estos problemas:

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

Elija algo divertido para ti.



Centre for **Active Living**

www.centre4activeliving.ca

Centre for Active Living desea expresar su reconocimiento a S.J. Cheetham, MSc, CSEP-CEP, por su colaboración para desarrollar este folleto.