

¿Qué

lo frena

de hacer

actividad
física?

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

Este folleto lo ayudará a pensar sobre lo siguiente:

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

Algunos de los problemas que lo aquejan podrían ser:

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

La tabla 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.”	<ul style="list-style-type: none">• 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.”	<ul style="list-style-type: none">• 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.

Problemas comunes	Formas de abordar estos problemas:
“Clima feo.”	<ul style="list-style-type: none"> • ¡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.”	<ul style="list-style-type: none"> • 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.”	<ul style="list-style-type: none"> • “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.”	<ul style="list-style-type: none"> • 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.



¡Planee con anticipación para poder así hacer actividad física en cualquier clima!

¿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:

Alberta Centre for Active Living desea expresar su reconocimiento a S.J. Cheetham, 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.

