

El primer paso:

decidir hacer actividad física

Las razones para estar más active

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).

¿Cuáles son las cosas positivas de no cambiar su nivel de actividad física?

Si no es activo, ¿qué efecto podría tener ello en su salud y bienestar en los próximos **cinco** años?

Estar más activo físicamente.

Si empieza a estar más activo, ¿cuáles serían los beneficios?

Si sigue activo físicamente, ¿qué beneficios podría experimentar en **cinco** años?

Este folleto para adultos lo ayudará a pensar sobre:

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

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.

Encuentre una actividad que disfruta y que puede hacer con facilidad.



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.

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

- 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