

## Barreras a la Actividad Física

**¿Siente que algo siempre se pone en el camino de hacer actividad física? Aquí tiene una lista de algunas de las barreras comunes a la actividad física, junto con algunas ideas para superarlas.**



**¿Se siente acomplejado por su peso y por ser visto por otros?** Estar físicamente activo le hace sentirse sano y bien casi inmediatamente. Considere unirse a un gimnasio de solo hombres o mujeres o trabajar uno a uno con un entrenador personal. Cuando se siente bien, es fácil no preocuparse mucho acerca de su apariencia física. El apoyo de la gente le sorprenderá.



**¿Ha tenido poca práctica o una mala experiencia con la actividad física en el pasado?** Comience lentamente con algo que le gusta. Si usted se unió a un gimnasio antes y lo odiaba, trate algo totalmente distinto, como caminar con un amigo o tomar clases de baile. No tiene que ser adicto al gimnasio para tener éxito en la actividad física.

**¿No está de humor para hacer ejercicio o tiene poca motivación?** Cuando hace ejercicio, casi siempre mejora su estado de ánimo. Una vez que empiece a moverse se motivará a hacer más porque le hace sentirse bien y aumenta la energía. La próxima vez que no esté de humor, intente alguna actividad física.

**¿El clima frío o caliente le impida ser físicamente activo?** No tiene que hacer ejercicio al aire libre. Hay muchas actividades que se pueden hacer a dentro. Puede caminar en un centro comercial; obtener un video de ejercicio de la biblioteca local; usar artículos alrededor de la casa para el entrenamiento de fuerza, tales como alimentos enlatados o botellas de agua; unirse a un gimnasio local o participar en clases de comunidad; usar videojuegos activos; o poner música y bailar.

**¿No encuentra el tiempo para ser físicamente activo?** Cualquier tipo de actividad ayuda. Hacer ejercicio durante el día en intervalos de 10 minutos funciona igual de bien como hacer todo a la vez. Añada actividad física a otras rutinas diarias. Por ejemplo, camine a la tienda, tome las escaleras, estacione más lejos y camine o haga ejercicio en su escritorio mientras mira televisión. Programe la actividad física como si fuera una cita médica o júntese con un amigo. Que sea una prioridad.



**¿No es costoso el ejercicio?** Hay muchas actividades físicas que puede hacer con poco o ningún costo. Considere caminar, utilizar artículos del hogar como pesas, trabajar en el patio, hacer eventos comunitarios gratuitos o de bajo costo, o pedir prestados videos de ejercicio o baile de la biblioteca.

**¿Cree que la actividad física hará que su dolor empeore?** En la mayoría de los casos, la actividad física regular reduce el dolor con el tiempo.

**¿Tiene miedo de lastimarse?** Aprenda ejercicios de calentamiento y estiramiento para evitar lesiones. Escoja actividades que sean apropiadas para usted al trabajar con un especialista de actividad física y elegir actividades que sean cómodos para usted. Si el dolor es severo o persistente, consulte con su equipo de cuidado primario.

**¿Siente que no tiene apoyo?** Pida ayuda a familiares y amigos. Encuentre a un amigo para hacer actividad física.



**¿El estrés se interfiere con su actividad física?** El estrés no tiene que interferir con su actividad física. De hecho, ser activo es una buena manera de aliviar la tensión. Si necesita más ayuda, comuníquese con su equipo MOVE!®.