

Acondicionamiento físico: Cómo evitar los obstáculos para hacer ejercicio

Índice de Materias

- Generalidades
- Créditos

Generalidades

Incluso cuando conoce los beneficios de estar activo, podría resultarle difícil cambiar su estilo de vida hasta que no aborde las razones que se da usted mismo para no hacer actividad. Los obstáculos que se interponen en el ejercicio incluyen los motivos válidos por los que usted no hace actividad y las excusas que pone para evitar hacer algo que no le gusta o que teme.

¿Por qué no hace ejercicio? Durante unos días o una semana, anote sus razones para no hacer ejercicio. Luego, para cada una de sus razones, escriba una respuesta que requiera que reconsidere su elección. Mire esta lista de razones y respuestas cuando esté a punto de tomar una decisión acerca de hacer ejercicio.

Obstáculos para el ejercicio físico

Motivos para no hacer actividad	Posible solución
<p>"No tengo tiempo". "Estoy demasiado ocupado en el trabajo". "Siempre me siento apurado". "Tengo cosas más importantes que hacer".</p>	<p>Observe a otras personas que están activas y que están tan ocupadas como usted. Hable con ellas sobre cómo sacan tiempo para hacer actividad física. Piense en maneras de manejar mejor su tiempo. Pídale ayuda a su familia para encontrar algo de tiempo para hacer ejercicio. Pruebe con períodos más cortos de actividad repartidos a lo largo del día, como unas cuantas caminatas de 10 minutos.</p>
<p>"Me veo ridículo". "Soy demasiado viejo". "Estoy en muy baja forma". "Estoy demasiado gordo".</p>	<p>Únase a un grupo o tome una clase con otras personas que se vean o se sientan como usted. Verá que el acondicionamiento físico es para personas de cualquier edad y forma física. Evite los lugares que le hagan sentirse avergonzado. Empiece con caminatas o pruebe con un DVD de ejercicios en casa. Colabore con un experto en acondicionamiento físico durante algunas sesiones para ayudarlo a comenzar.</p>
<p>"Tendré un ataque al corazón". "Mis rodillas están en mal estado". "Tendré una distensión muscular o me torceré el tobillo". "Me sobrecalentaré y me desmayaré".</p>	<p>Consulte a su médico para hacerse un chequeo y pregúntele qué puede hacer en forma segura. Lea o hable con personas experimentadas en la prevención de lesiones. Haga que alguien con experiencia lo observe mientras se ejercita para ver si está haciendo algo que pudiera ponerlo en riesgo de lesionarse. Colabore con un experto en acondicionamiento físico durante algunas sesiones para ayudarlo a comenzar.</p>
<p>"¿Qué sucede si me da tanta hambre que como más y aumento de peso?" "¿Qué sucede</p>	<p>El miedo a lo desconocido a menudo no se basa en los hechos. Hable con sus amigos más activos o con un profesional de la salud sobre sus inquietudes. Pregúntese si estos motivos están encubriendo otros motivos.</p>

si empiezo a parecer un culturista?" "¿Qué sucede si. . . ?"	
"Tendré demasiado frío (o demasiado calor)".	Demasiado calor, demasiado frío, demasiada humedad, demasiado viento. Puede que el tiempo nunca parezca adecuado para hacer ejercicio. Muchas personas hacen ejercicio sin importar qué tiempo hace. Pruebe una variedad de actividades en espacios interiores y al aire libre. Cuando haga frío, calor o humedad, tome precauciones.
"No tengo dinero".	Hacer actividad física no tiene por qué costar dinero. Simplemente estacionarse más lejos para que tenga que caminar más distancia a la tienda, o subir las escaleras en lugar de usar el elevador, aumentará su actividad. También puede hacer ejercicio con artículos de bajo costo, como una cuerda para saltar o bandas elásticas. O use objetos que ya tenga, como usar jarras de leche llenas de agua como pesas para hacer ejercicios de brazos. Haga ejercicios de resistencia como flexiones o sentadillas.

Conocer sus propios motivos para ponerse en forma puede ayudarle a establecer metas realistas y alcanzarlas. Si una de sus metas es volverse más activo para sentirse mejor, es probable que tenga éxito. Podría ser mucho más difícil alcanzar una meta para bajar una cierta cantidad de peso o parecerse a las personas en los anuncios del club deportivo.

Créditos

Revisado: 5 junio, 2023

Autor: El personal de Healthwise (<https://www.healthwise.org/specialpages/legal/abouthw/es>)

Comité de revisión clínica (<https://www.healthwise.org/specialpages/legal/abouthw/es>)

Todo el material educativo de Healthwise es revisada por un equipo que incluye médicos, enfermeras, profesionales sanitarios avanzados, dietistas registrados y otros profesionales de atención médica.

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2024 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.