

SESIÓN 10: Dedique el tiempo necesario para estar en buena forma física.



Enfoque de la sesión

Puede resultar complicado dedicar por lo menos 175 minutos de actividad física cada semana.

En esta sesión hablaremos de:

- Algunos beneficios de mantenerse activo(a)
- El desafío de incluir en su rutina diaria la actividad física
- ¿Cómo encontrar tiempo para hacer ejercicio?

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Marcos

Marcos está haciendo un esfuerzo para controlar su peso. Su médico le recomienda hacer por lo menos 175 minutos de actividad física cada semana, a un ritmo moderado o más intenso. Pero Marcos es un individuo ocupado.

Entre semana, Marcos cuida a sus nietos mientras los padres están en el trabajo. En el fin de semana, trabaja en la biblioteca. Por la noche le gusta ver televisión para relajarse.

A Marcos se le hace difícil encontrar el tiempo necesario para hacer ejercicio y llegar a su meta de actividad física.

Marcos decide hacer algunos cambios. Últimamente se levanta 30 minutos antes para hacer un paseo matinal. Empezó a levantar pesas y marcha en el sitio mientras ve la televisión. También ha empezado a jugar fútbol lo cual es divertido y un gran ejercicio para todos.

Marcos finalmente está alcanzando su objetivo de acondicionamiento físico.

Falta de tiempo

¿Qué tipo de obstáculo encuentra usted para agregar 175 minutos de ejercicio a su rutina semanal?

Consejos para agregar ejercicio a su rutina:

Puede ser difícil encontrar suficiente tiempo para llegar a su meta de ejercicios. Marque cada una de las siguientes ideas que ponga en acción.

Ejercítese en cualquier momento:

- Divida sus 175 minutos en sesiones de 10 minutos de ejercicios.
- Haga un plan. Póngalo en su calendario y conviértalo en una prioridad.
- Modifique su agenda. Por ejemplo, puede levantarse 30 minutos antes de la hora para que pueda tomar una caminata antes de ir al trabajo. Otra idea es cenar 30 minutos antes para que tenga tiempo para caminar después de la cena.
- Utilice una aplicación o un rastreador de ejercicios. Este tipo de aplicaciones lo(a) ayudarán a aprovechar al máximo su tiempo.

Ejercítese mientras llega a su destino:

- Bájese del autobús o del tren una parada antes.
- Estacione su carro más lejos del lugar donde quiere ir.
- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Camine o maneje su bicicleta para llegar a su destino.

Ejercítense mientras ve la televisión:

- Baile o haga pasos laterales.
- Levante pesas o use bandas de resistencia.
- Marche o trote en su sitio.
- Pedalee en bicicleta estática o haga ejercicio en una máquina caminadora.

Ejercítese mientras hace sus cosas cotidianas:

- Pídale a sus familiares y amigos que lo(a) ayuden en los quehaceres de la casa de manera que tenga más tiempo para hacer ejercicios.
- Muévase rápidamente mientras rastrilla el césped, quita las malas hierbas de su jardín o mientras quita la nieve con una pala.
- Barra, trapee y aspire. Lleve la ropa sucia a la máquina de lavar.
- Pasear al perro.
- Lave su auto.

Ejercítese mientras socializa:

- Salga a bailar con un(a) amigo(a) o con su pareja.
- Únase a un club de caminata, liga de golf, club de fútbol, o equipo de softbol.
- Empuje la carriola de su hijo(a) o nieto(a).
- Tome una clase de ejercicios.
- Cuando hable por teléfono con amigos marche en el lugar, camine, suba y baje escaleras o use la bicicleta estática.
- Camine con un familiar con amigos.

Para hacer ejercicios mientras trabaja (si tiene un trabajo de escritorio):

- Pida a sus compañeros de trabajo que cuando hagan reuniones se paren en vez de sentarse.
- Inscríbase en un gimnasio cercano. Vaya al gimnasio antes o después del trabajo o durante su hora de almuerzo.
- Siéntese sobre una pelota de ejercicio en lugar de una silla.
- Tome una caminata rápida durante su hora de café o cuando haga una pausa para almorzar.
- Participe en un programa de acondicionamiento físico que ofrezcan en su trabajo.
- Hable con sus compañeros de trabajo en persona en vez de mandar correos electrónicos.
- Utilice la fotocopidora localizada lejos de su oficina en el otro lado del edificio.
- Camine o marche en el lugar mientras habla por teléfono.

Su objetivo de actividad física es alcanzar por lo menos 175 minutos de ejercicio moderado o intenso cada semana ¿Cómo puede encontrar tiempo para alcanzar esa meta?