

SESIÓN 18: Tómese un descanso para ejercitar su cuerpo



Enfoque de la sesión

Tomar un descanso de 2 minutos y hacer ejercicio cada 30 minutos al día puede ayudarle a perder peso o mantener el peso que ya perdió.

En esta sesión hablaremos de:

- La relación entre tomar descanso para hacer actividad física y el peso corporal
- Algunos desafíos o dificultades que podría encontrar cuando quiera tomar descansos para hacer ejercicio y cómo confrontar estas dificultades

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Teresa

Teresa está interesada en perder peso y su médico le recomienda hacer por lo menos 175 minutos de ejercicios moderado o intenso cada semana. Con el tiempo, ella logra su objetivo

El médico le pide a Teresa que haga un seguimiento del tiempo que pasa sentada o inactiva. A continuación encontrará el reporte de Teresa:

- Por la **mañana** Teresa toma el tren a su trabajo y va sentada.
- La mayor parte de su **jornada laboral**, Teresa se la pasa sentada en su escritorio frente a su computadora.
- A veces habla por teléfono o tiene alguna reunión, pero siempre sentada.
- A la hora de **almuerzo** se sienta a comer en la sala de descanso para maestros.
- **Después del trabajo**, ella toma el tren a casa, sentada otra vez, y cuando llega se sienta a ver televisión.

Cuando Teresa suma los minutos y horas que estuvo sentada durante el día se sorprende de ver los resultados. De las 16 horas que ella está despierta, 12 se las pasa sentada e inactiva. Teresa se da cuenta que a pesar de que hace 175 minutos de actividad física semanalmente, el tiempo que pasa inactiva es considerable.

Teresa decide ponerle solución a esta situación y decide que fuera de los 175 minutos de actividad física que hace semanalmente va a pasar menos tiempo sentada.

Gracias a una aplicación que baja en su teléfono tiene una alarma que le recuerda hacer 2 minutos de actividad física cada 30 minutos. También decide que durante sus viajes en tren ella se va a parar parte del tiempo en vez de ir sentada durante todo el viaje. Cuando ella toma llamadas telefónicas camina mientras habla y usa una pelota de ejercicios mientras usa la computadora. Gracias a estos cambios Teresa se siente mejor que nunca.

¿Cómo afrontar los desafíos?

A veces resulta difícil tomar descansos para hacer ejercicio. A continuación, mostramos algunas dificultades que pudiera encontrar y las formas más comunes de hacerles frente. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras maneras de afrontar la situación". Marque cada idea que pruebe.

DIFICULTAD	MANERAS DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERA DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD
No tengo tiempo para tomar descansos y hacer ejercicio	<p>Mientras viaja</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cuando usted sea el conductor(a) detenga el carro y bájese en cada parada de descanso <input type="checkbox"/> Si usted es pasajero, manténganse activo mientras alguien conduce. Haga ejercicio levantando las piernas y use una banda de resistencia. <input type="checkbox"/> Si toma el tren o el autobús decida viajar parado(a) en vez de sentado(a) 	
	<p>Mientras ve televisión o videos</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Haga sentadillas apoyándose en la pared <input type="checkbox"/> Levante pesas o use bandas de resistencia <input type="checkbox"/> Marche en el sitio <input type="checkbox"/> Maneje una bicicleta estacionaria <input type="checkbox"/> Camine durante las propagandas 	
	<p>Mientras usa la computadora</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siéntese en una pelota de ejercicios <input type="checkbox"/> Párese al usar la computadora y asegúrese que la computadora esté a una altura cómoda 	
	<p>Mientras habla por teléfono</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga ejercicios haciendo pasos laterales <input type="checkbox"/> Marche en su sitio <input type="checkbox"/> Camine por su oficina 	

DIFICULTAD	MANERAS DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD	OTRAS MANERA DE ENFRENTAR LA DIFICULTAD
<p>No tengo tiempo para tener descansos y hacer ejercicio</p>	<p>En el trabajo (si tiene un trabajo de escritorio)</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a sus compañeros de trabajo que tengan las reuniones de pie <input type="checkbox"/> Use las escaleras en vez del ascensor <input type="checkbox"/> En vez de mandar correos electrónicos levántese y camine a la oficina de su compañero de trabajo <input type="checkbox"/> Utilice la fotocopidora que está localizada al otro lado del edificio en vez de utilizar la que está cerca de usted 	
<p>Se me olvida tomar descansos para hacer ejercicio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos y familiares que le recuerden tomar un descanso de ejercicio <input type="checkbox"/> Ponga una nota recordatoria en un lugar visible <input type="checkbox"/> Use un reloj con alarma que le recuerde hacer actividad física <input type="checkbox"/> Use una aplicación de teléfono o computadora que le recuerde hacer actividad física 	