

Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo?

Instrucciones: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

| ¿Qué probabilidad tiene de decir? | Muy probable | Algo probable | Algo improbable | Muy poco probable |
|---|--------------|---------------|-----------------|-------------------|
| 1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc.. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad. | 3 | 2 | 1 | 0 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardíaco. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme. | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio. | 3 | 2 | 1 | 0 |

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje.

Escriba el número en el círculo en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.

Sume los tres puntajes en cada línea. Las barreras para realizar su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos. Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante para vencer.

| |
|-------------------------------|
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 1 8 15 Falta de tiempo |
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 2 9 16 Influencia social |
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 3 10 17 Falta de energía |
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 4 11 18 Falta de voluntad |
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 5 12 19 Miedo a lastimarse |
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 6 13 20 Falta de habilidades |
| _____ + _____ + _____ = _____ |
| 7 14 21 Falta de recursos |