

Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

Como mantenerse enfocado en la actividad física

Visión general

Esta sesión trata sobre las barreras que existen para realizar actividad física y permite que los participantes puedan pensar en las soluciones a estos obstáculos. Se proponen varias sugerencias para estar físicamente activo en espacios cerrados. Los participantes también aprenden formas de mantenerse motivados. La sesión concluye con una descripción de los muchos beneficios de la actividad física.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - Las actividades en lugares cerrados
 - Otras barreras para la actividad física
 - Cómo mantenerse motivado y activo
 - Beneficios de la actividad física para la salud
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Fase de seguimiento: Mantenerse enfocado en la actividad física

Mensajes claves para reforzar

- Considerar la amplia variedad de actividades en lugares cerrados que hay cuando determinen dónde y cuándo realizarán actividad física.
- Identificar las barreras a la actividad física pueden enfrentar ayuda a empezar a planificar las estrategias para superarlas.
- Frecuentemente, la falta de motivación es el mayor obstáculo para mantenerse físicamente activo. Hay muchas maneras de obtener motivación y mantenerla.
- Los beneficios a la salud de la actividad física son numerosos e incluyen beneficios a corto y largo plazo.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los Registros de comidas y actividades (4) para el próximo mes.

Barreras para la actividad física

Presente: Una barrera a la actividad física es cualquier cosa que se interponga entre usted y la actividad. Frecuentemente, el tiempo es la barrera principal a la actividad física. Por ejemplo, ustedes podrían decir: “Tengo muchas ganas de estar físicamente activo, pero no tengo el tiempo”.

Identificar las barreras que se interponen con su actividad física es una forma importante de empezar a superarlas. Analicen qué les impide realizar actividad física, ¿hace demasiado frío o demasiado calor, o está muy oscuro? ¿No tienen a alguien con quién realizar actividad física? Saber cuáles son las barreras les puede ayudar a comenzar a planificar estrategias para solucionarlas.

Pregunte: ¿Con qué tipo de barreras se han encontrado para la actividad física?
¿Cómo las manejaron?

En esta sesión vamos a tratar algunas de las barreras más comunes a la actividad física y sus posibles soluciones. Busquen las que se aplican a ustedes.



Las actividades en lugares cerrados

Presente: Cuando hace mucho calor, mucho frío o está lloviendo, quizás sea bueno trasladar sus planes de actividad a un espacio cerrado. También es posible que no quieran salir por otros motivos, tales como la seguridad.

Pregunte: ¿Quiénes pueden darme un ejemplo de cómo estar físicamente activo cuando no pueden o no quieren salir?

Pruebe actividades que pueda hacer adentro	<p>En muchos lugares, las escuelas y las universidades abren sus pistas cubiertas y otras instalaciones al público. Otras opciones pueden ser los centros comerciales, los centros comunitarios o los gimnasios con zonas cubiertas para caminar.</p> <p>Pruebe otras actividades adentro como nadar en una piscina cubierta, bailar, Zumba (música latina con movimientos de baile fáciles de seguir) o salsa.</p> <p>Los centros comerciales son atractivos porque tienen temperatura controlada, pisos lisos, seguridad, baños y estacionamiento fácil. Muchos centros comerciales tienen mapas que pueden permitirle calcular la distancia recorrida.</p>
Considere la posibilidad de inscribirse en un gimnasio o centro de entrenamiento físico	<p>Los centros de entrenamiento físico y los gimnasios tienen caminadoras y algunos tienen pistas cubiertas para caminar. Generalmente, en estos lugares hay televisores o música para entretenerse mientras camina.</p> <p>Muchos gimnasios y lugares de entrenamiento físico ofrecen membrecías de prueba a corto plazo (por lo general 1 semana). Aproveche estas ofertas con el fin de probar los equipos y las clases.</p>
Vea DVD, los videos, la televisión por cable	<p>Con frecuencia, hay DVD y videos de actividad física disponibles en las tiendas de alquiler de videos locales, en línea o en la biblioteca pública local.</p> <p>Muchas compañías de cable tienen programas de ejercicios y entrenamiento que puede utilizar cuando sea conveniente.</p> <p>Recuerde que muchos de estos programas varían en intensidad y nivel de capacidad así que elija el que es mejor para usted.</p>

Pregunte: ¿Cuáles serían algunas de las actividades nuevas que les gustaría probar?



Otras barreras para la actividad física

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
<p>¡ODIO hacer actividad física!</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hable con personas que odiaban el ejercicio, pero que ahora lo hacen; averigüe qué fue lo que les dio resultado y cómo superaron sus barreras. ✓ Intente hacer una actividad que nunca haya hecho antes, como el baile, ejercicios aeróbicos acuáticos o un nuevo video de ejercicios. ✓ Pídale a un amigo que lo acompañe; el apoyo y la compañía pueden hacer que la experiencia resulte más agradable. ✓ Escuche música mientras realiza actividad física. ✓ Otras ideas:
<p>No tengo suficiente TIEMPO.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Divida el tiempo total de la actividad física en varios periodos más cortos a lo largo del día. Por ejemplo, realice dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos en lugar de una sesión de 30 minutos. Usted quemará la misma cantidad de calorías y tendrá los mismos beneficios si hace actividad física en sesiones cortas que si la hace en una rutina larga. ✓ Realice muchas actividades a la vez, como caminar con el perro o usar una bicicleta estacionaria mientras mira sus programas de televisión favoritos. ✓ Otras ideas:

Fase de seguimiento: Mantenerse enfocado en la actividad física

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
<p>Necesito tiempo libre para RELAJARME, no para hacer actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tenga en cuenta que la actividad física realmente ayuda a relajarse ya que reduce la tensión y provoca una sensación de relajación. ✓ Muchas actividades recreativas son divertidas, relajantes y además cuentan como una actividad física (como caminar o nadar). ✓ Otras ideas:
<p>No tengo la FUERZA DE VOLUNTAD ni la ENERGÍA para realizar actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Tenga en cuenta que la actividad física realmente aumenta la energía; muchas personas se sienten con más energía después de realizar actividad física. ✓ Concéntrese en comenzar con una actividad. Lo más difícil es comenzar. Una vez que comience, “la falta de fuerza de voluntad” dejará de ser un problema. ✓ Otras ideas:
<p>Mi PAREJA o mi FAMILIA no quieren realizar actividad física en su tiempo libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Busque actividades que les gusten a todos, como ir a caminar afuera, jugar a un juego en el parque o incluso a caminar por el centro comercial. ✓ Aparte tiempo para sí mismo, disfrute un tiempo “a solas” y haga cosas que le gusten. ✓ Otras ideas:

Fase de seguimiento: Mantenerse enfocado en la actividad física

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
<p>Creo que soy demasiado DÉBIL o no estoy EN FORMA para realizar actividad física.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Empiece poco a poco. Camine hasta el buzón y vuelva, suba un tramo de las escaleras o camine hasta la casa de un vecino. ✓ Reúnase con un amigo que le pueda ofrecer apoyo y ánimo. ✓ Recuerde, cambiar el estilo de vida lleva tiempo. Permítase trabajar en sus metas de manera gradual y segura. ✓ Otras ideas:
<p>Me siento COHIBIDO o AVERGONZADO. La gente me juzga y creen que soy perezoso o poco atractivo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Vaya con un amigo que pueda ofrecerle apoyo y ánimo. La compañía podría ayudarle a evitar sentirse cohibido. ✓ Elija un lugar donde se sienta más cómodo, como al aire libre en un parque o en un centro comunitario local. ✓ Otras ideas:
<p>No me gusta SUDAR.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Realice actividad física dónde nadie pueda notar que está sudando, como por ejemplo en casa. ✓ Tenga una toalla a mano para limpiarse el sudor tan pronto aparezca. ✓ Trate de hacer una asociación positiva con el sudor; después de todo, es una señal de que está eliminando calorías. ✓ Recuerde que el sudor no es peligroso, sino que es el resultado natural del cuerpo al esfuerzo físico. ✓ Después de la actividad, recompénsese con una buena ducha o un baño. ✓ Otras ideas:

Fase de seguimiento: Mantenerse enfocado en la actividad física

BARRERAS	ALTERNATIVAS Y SOLUCIONES
No tengo ningún LUGAR donde realizar actividad física.	<ul style="list-style-type: none">✓ Escoja actividades que pueda hacer como parte de su rutina normal, como caminar por un centro comercial o utilizar un video para realizar ejercicios en el hogar.✓ Explore las opciones locales, tales como parques, centros recreativos y centros de salud.✓ Otras ideas:
No tengo quien me CUIDE mis hijos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Si sus hijos son pequeños, llévelos con usted en el cochecito.✓ Si sus hijos son más grandes, use equipos en el hogar (como una bicicleta estacionaria o un video de ejercicios).✓ Combine su actividad física con algo que a ellos les guste, como un paseo familiar en bicicleta.✓ Otras ideas:



Cómo mantenerse motivado y activo

Presente: Frecuentemente, la **motivación** es el mayor obstáculo para mantenerse físicamente activo. Tener falta de motivación es cuando ustedes saben que deben hacer actividad física, pero simplemente la hacen.

Pregunte: ¿De qué manera pueden mantener la motivación para estar físicamente activos?

Mantenga una actitud positiva

Recuerde sus éxitos pasados y piense en estar físicamente activo para toda la vida.

Busque compañía

La actividad física puede ser mucho más divertida cuando se hace con otras personas. Salga a caminar con un compañero de trabajo, su familia, su perro o un vecino.

Prepárese

El estilo de vida actual, la vida rápida y de alta tecnología, hace que sea más fácil estar inactivo a causa de las comodidades existentes, como el control remoto, las escaleras mecánicas, los elevadores y servicios de comida sin tener que bajar del automóvil. Piense en cómo “darle la vuelta” a esas comodidades y encontrar formas de seguir siendo activo.

Lleve un registro y mire hacia atrás

Llevar un registro de la actividad física diaria le servirá como motivación más adelante. Mire hacia atrás para ver cómo ha mantenido o aumentado su actividad cada semana.

Busque apoyo

Consulte el periódico local o busque información en Internet sobre los clubes o grupos para hacer caminatas en su área. Muchos lugares tienen programas adaptados a ciertos intereses (solteros, familias, adultos mayores, etc.) que lo mantendrán motivado y activo.

No espere la perfección

Si se aparta del camino, aprenda de la experiencia y encuentre maneras de manejar situaciones similares en el futuro. Sepa que siempre puede retomar el camino.

Mantenga las cosas en perspectiva

Piense en todas las cosas buenas de su vida y conserve una actitud positiva.

Considere los beneficios

Reconozca los beneficios obtenidos desde que aumentó la actividad física, como más energía, una perspectiva más positiva o una cintura más delgada. Cuando las cosas se pongan difíciles, vuelva a concentrarse en estos beneficios.



Beneficios de la actividad física para la salud

Presente: Todos han oído decir que la actividad física es buena, pero ¿alguna vez consideraron todas las razones de *por qué es así?*

Pregunte: ¿Quiénes pueden nombrar algunos de los beneficios de la actividad física para la salud?

- **Reduce la glucosa en la sangre y el riesgo de padecer de diabetes tipo 2**
La actividad física es un arma poderosa contra los niveles altos de glucosa en la sangre. Después de estar físicamente activo, su nivel de glucosa en la sangre puede permanecer bajo durante horas, incluso por un día o más. ¿Por qué? Cuando uno se mantiene activo utiliza energía que el cuerpo obtiene de la glucosa en la sangre.
- **Controla el peso**
La actividad física quema calorías. Mientras más físicamente activo sea, mayor será su capacidad para lograr y mantener un peso saludable.
- **Da más energía**
Mientras mayor actividad física realice, mejor se sentirá. Las personas físicamente activas informan tener más energía para trabajar y jugar que las personas que son inactivas.
- **Mejora la lucidez mental**
Los estudios demuestran que las personas físicamente activas tienen mejor memoria, tiempo de reacción y concentración.
- **Reduce el estrés y la ansiedad**
Muchas personas dicen sentirse tranquilas y relajadas durante una o dos horas después de una caminata a paso ligero. Las hormonas y sustancias químicas que se acumulan durante períodos de mucho estrés disminuyen cuando se está físicamente activo.

➤ **Mejora la salud cardíaca**

La actividad física puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol total en la sangre. También puede aumentar el colesterol HDL (“colesterol bueno”), lo que reduce el riesgo de padecer de enfermedades cardíacas.

➤ **Mejora la imagen personal y apariencia**

La actividad física regular aumenta la sensación de bienestar, autoestima y valor personal. Una dosis diaria de 10,000 pasos puede levantar el ánimo y prevenir la depresión.

➤ **Retrasa el proceso de envejecimiento**

El bienestar cardiovascular y el tono muscular disminuyen a un ritmo mucho más lento en las personas que hacen actividad física regularmente que en las que no la hacen. La actividad física ayuda a mantener la flexibilidad a medida que uno envejece, aumenta la masa ósea, mejora el equilibrio, reduce el riesgo de caídas y permite mantenerse energético durante la edad avanzada.

➤ **Disminuye el riesgo de cáncer**

Algunos tipos de cáncer, incluido el de colon, mama y cánceres de los órganos reproductivos femeninos, se presentan con menos frecuencia en aquellas personas que hacen actividad física regularmente.

➤ **Mejora el sueño**

Los investigadores han descubierto que las personas que hacen actividad física regularmente, incluidos los que caminan con regularidad, se duermen más rápido, tienen un sueño más profundo y se sienten más descansados por la mañana.

