

Evaluaciones sobre Actividad Física

¿Eres Sedentario?

El Sedentarismo es la carencia de actividad física como el deporte, lo que por lo general pone al organismo humano en situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas y sociales. Asimismo, como consecuencia aparece la obesidad. (Wikipedia)

Realiza la siguiente evaluación para ver qué tan sedentaria es tu vida. Contesta con honestidad las siguientes preguntas. Marca lo que sueles hacer con mayor frecuencia.

	SI	NO
Subes caminando las escaleras en vez de usar las escaleras eléctricas o el ascensor.		
Caminas más de 30 minutos por día.		
Tu trabajo demanda actividad física.		
Tomas un buen desayuno.		
Practicas algún deporte o ejercicio como mínimo 3 veces por semana.		
Realizas actividades en casa como limpieza, lavar auto, jardinería, etc.		
Sueles caminar (solo o acompañado).		
Ves TV menos de 2 horas al día.		
Tratas de no usar el automóvil.		
Practicas el baile (ya sea en casa) o alguna rutina de movimientos.		

Por cada respuesta en donde contestaste SI debes sumar 10 puntos, por cada respuesta que contestaste NO, sumas 0 puntos.

Resultados:

100 a 80: Felicitaciones tu estilo de vida es activo.

79 a 60: Regular, realiza cambios en tu vida para activarte.

59 a menos: Cuidado, estás en peligro. Tienes un estilo inactivo, Incorpora cambios urgentes a tu estilo de vida.

(Fuente: Adaptado de Artículo: Guía de Ejercicios para Sedentarios Empedernidos www.paritarios.cl)

Ahora que ya tienes una idea de cuán sedentaria es tu vida. Revisa la siguiente evaluación para ver cuáles son los impedimentos de tener una vida más activa.

¿Qué cosas te impiden ser más activo?

Instrucciones: A continuación, hay una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lee cada oración e indica qué probabilidad tienes tú de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tienes de decir?	Muy probable	Algo probable	Poco probable	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 suficiente porque nunca aprendí 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 vergüenza cómo me voy a ver cuándo 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, tendrías más probabilidades de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje.

Debes haber marcado un puntaje por cada línea. En la tabla de abajo debes escribir los puntajes que anotaste y que correspondan a cada enunciado (son tres enunciados por línea). Suma los tres puntajes en cada línea. Las barreras para realizar actividad física se agrupan en 1 ó 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 ó más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante para vencer en tu vida.

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

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf