# ACTIVIDAD FÍSICA

Marlen Reyes Segura
2278905



Estratégias dónde se pueda cambiar y adherir al ejercicio de las personas



La necesidad de un nuevo hábito surge a su vez por la necesidad de cambió, es así cuándo nosotros mismos nos damos cuenta que hay algo que no está funcionando del todo bien, desde ese punto parte la motivación para asi mismo lograrlo.

# EVITAR EL SEDENTARISMO



Pese a que estar sentado horas por estudio es inevitable, se pueden limitar las horas en que una persona pasa delante de un televisor, computador, vídeojuegos y hasta celulares.

El ejercicio físico se debe formar por parte de una rutina diaria de dichas personas.



Acciones que impliquen un esfuerzo y un reconocimiento de dicho esfuerzo, realizado esto mismo reforzado con mensajes positivos esto mismo complementado con el optimismo que asi mismo ayude en la adherencia o en lograr instaurar un hábito de ejercicio físico



Ser disciplinario: Tómar en serio un cambió, organízate y planifícate. Descompón tu meta final en pequeñas submetas de modo que sigan una secuencia en el tiempo; empieza por la más fácil de conseguir para ti; sé constante y refuérzate cada vez que cumplas con uno de los objetivos propuestos.



Regularidad: para llegar a un hábito primero se llega a la rutina y para llegas a la rutina se llega por la reputación



Usar una vestimenta y calzado adecuado para cada actividad: si se aumenta la intensidad es muy importante que la ropa sea transpirante y así mismo ser absorba el sudor permitiendo su evaporación.





Compañar el esfuerzo fisico con una alimentación saludable, comer variado, comer frutas, verduras y una ingesta equilibrada de acuerdo a las necesidades energeticas de cada persona y esto es entré mas calidad de los alimentos frente a la cantidad.

La realización de ejercicios funcionales ayudan a poder afrontar las actividades diarias con mayor eficiencia, retrasando la aparición de la fatiga, aparte puede fortalecer los músculos dinamicos que se encargan de mantener las posturas.

La actividad fisica se convierte es una estratégia debido a que es una fuente de experiencias de vida al ser capaz de movilizar recursos, y beneficios que trae consigo y su posibilidad de modificar hábitos y comportamientos sociales.