

## PREGUNTAS PARA HACERSE SOBRE

# LAS BARRERAS PARA EL EJERCICIO Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

**Lo más probable es que sepa que debería ser más activo, pero le resulta difícil incorporar el ejercicio y la actividad física a su vida. Hay muchas cosas, o barreras, que pueden obstaculizar ser más activo.**

¿Qué barreras me detienen de comenzar o continuar siendo activo de manera regular? **(Seleccione todas las que apliquen.)**

No tengo suficiente tiempo para hacer ejercicio.

Me da miedo lesionarme o me he lesionado hace poco.

No me parece conveniente hacer ejercicio.

No tengo barreras que deba vencer.

No estoy motivado para hacer ejercicio.

Otras:

No me gusta hacer ejercicio.

---

---

---

---

---

---

No vivo cerca o no tengo acceso a parques, veredas, senderos para andar en bicicleta o caminar con seguridad.

¿Cuáles son tres estrategias que puedo usar para vencer estas barreras?

1. 

---

---

2. 

---

---

3. 

---

---

