



PREGUNTAS PARA HACERSE CUANDO ESTÁ PREPARÁNDOSE PARA HACER EJERCICIO

Responda estas preguntas para evaluar qué tan activo está ahora y por qué quiere ser más activo.

1. ¿Estoy haciendo ejercicio de forma regular?

Sí

No

2. ¿Cuánto tiempo paso sentado cada día?

3. ¿Cuánto tiempo estoy activo y con qué frecuencia cada semana?

4. Cuando estoy activo, ¿qué tipo de actividades estoy haciendo?

5. ¿Qué me motivó o qué me motivaría a comenzar a hacer ejercicio?

Marque todos los que apliquen:

- Tener mejor rendimiento o forma física.
- Prevenir problemas futuros de salud.
- Reducir el estrés.
- Controlar una afección crónica, como una enfermedad cardíaca o la diabetes.
- Pasar tiempo con amigos y familiares o hacer amigos nuevos.
- Otro:

