



TRABAJO

NOMBRE DEL ALUMNO: yazmin Nájera Aguilar

NOMBRE DEL TRABAJO: ensayo

PARCIAL: 3 unidad

NOMBRE DEL MAESTRO: Andrés López Arellano

NOMBRE DE LA LICENCIATURA: Enfermería

CUATRIMESTRE: 1 cuatrimestre

LUGAR, FECHA DE ELABORACION

Comitán, 3/11/24

PREGUNTAS

1. ¿Cuáles son las razones por las que no haces la suficiente actividad física?

R= por la falta de tiempo y ganas.

2. ¿Puedes nombrarme algunas consecuencias que conozcas que trae no hacer actividad física?

R= la actividad, hipertensión, depresión – ansiedad

3. ¿Qué beneficios encuentras al no hacer actividad física?

R= tengo más tiempo para mí y no fatigo mi cuerpo.

4. ¿Cuál es la situación actual que no permite hacer ejercicio?

R= cuestiones laborales.

5. ¿Qué decisiones te llevaron a no hacer actividad física?

R= porque me lesioné en el tobillo y me alejé del ejercicio temporalmente, pero se extendió.

6. ¿En tu familia ¿qué piensan sobre hacer actividad física?

> R= toda mi familia es deportista y tienen un buen concepto del ejercicio y les gustaría que yo practicara ejercicio de nuevo.

7. ¿Qué situación podrá motivarte a hacer ejercicio?

R= alguna enfermedad y mi poca resistencia física lo cual me gustaría

Cambiar

IDEAS DE MOTIVACION PARA EL PACIENTE

En el caso del paciente que no a echo ejercicio por un tiempo

Pues se empezaría suave 30 minutos en correr con la caminadora o caminar que no sea con mucha potencia, una vez a la semana podría hacer ejercicio y aumentarle en unos 3 semanas los días de su entreno, y también la hora de 30 minutos a unos 40 minutos.

Cada 3 semanas se el aumentara los días y 10 minutos y tener un dia de descanso como los fines de semana. Acorde a su horario que puede realizar.

Integrar una rutina diaria podría ser subir las escaleras y bajar dentro de 25 minutos.

Y también se le podría implementar que escuche música al realizar su deporte para motivación, y poder realizar con ganas su deporte.

Hacer una actividad agradable como bailar, nadar, hacer yoga, jugar alguna deporte ya que estos ayudan a tener una mejor actividad física y tener una motivación a la que esto nos ayuda mucho con la salud de la persona . El nadar es una de las actividad que nos ayudan a tener una mejor resistencia al cuerpo y tener habilidad de aguantar mejor la respiración. El hacer yoga ayuda a liberar no solo eliminando su duración si no también a quitarnos de estrés o problemas que afectan en la vida y tener una buena flexibilidad .

El tener un compañero con quien ir hacer actividad física también ayuda a tener una motivación, nos ayuda a mejorar y hacer con más frecuencia ir hacer las actividades físicas

Tener algún reloj o aplicación puede ayudar a tener recordatorios de la actividades o las rutinas.

Reconocer los logros de bajar de peso, y tener una buena alimentación o tener mejor resistencia a las cosas buenas puede ayudar a la persona y liberar el estrés acumulado por ciertas actividades diarias de la vida cotidiana que suelen, causar mucho estrés y la liberación de esta te quita la ansiedad y también es una terapia ocupacional y eso ayuda al paciente o a las personas.