



**Nombre del alumno: BONIFAZ
ALVAREZ BRISSA PAOLA**

**Nombre del profesor: ANDRES LOPEZ
ARELLANO**

Nombre del trabajo: ENTREVISTA

Materia: PSICOLOGIA Y SALUD

Grado: PRIMER CUATRIMESTRE

Grupo: "A"

1- ¿Qué tipos de actividad física realiza y como podría o considera que podría ayudarlo?

R= salir a caminar, me ayuda a tener mejor movimiento.

2- ¿Qué tipos de enfermedades conoce que puede afectar al no realizar algún tipo de ejercicio?

R= tiroides, calambres y obesidad.

3- ¿Cómo se sentiría usted si le dedicara tiempo a salir a correr o caminar, cree que pueda sentirse mejor?

R= me sentiría estable y con mejor salud

4- ¿Qué es lo que le impide realizar algún tipo de ejercicio, esta consciente de que esas barreras podrían ocasionar algún problema a futuro?

R= la falta de tiempo, si podría ocasionar un problema, porque podría contraer enfermedades.

5- ¿Qué le motivaría a realizar ejercicio o cual sería alguna razón para poder mejorar?

R= que con eso mejoraría mi salud física

6- ¿Qué tipo de deporte realiza algún miembro de su familia?

R= gimnasio

7- ¿En base a los resultados obtenidos, usted cree o considera que pueda cambiar los resultados para mejor porcentaje?

R= si, porque habrá mejoramiento de salud física, emocionar y prevenir enfermedades

ENSAYO

Como podemos observar, nuestra entrevista nos dio un resultado de una actividad física baja, dado a falta de motivación sabiendo la consecuencia que puede llevar al no realizar alguna actividad física. Nuestra paciente durante la entrevista se encuentra motiva y a la vez desmotivada por falta de tiempo, durante mucho tiempo no ha realizado algún tipo de ejercicio.

Ella nos comenta que le gustaría ir a caminar porque le ayudaría a tener buen movimiento en su cuerpo, para no ocasionar tiroides, calambres o incluso llegar a la obesidad.

Nos muestra también que la paciente quiere mejorar su aspecto físico y de rendimiento, mostrando interés para poder ir algún gimnasio y poder realizar aún más actividad física en todo su cuerpo, nos comenta que eso es un propósito que tiene para que también tenga una estabilidad emocional buena y sin parecer de enfermedades.

Nos muestra que su familia a realizado tener una actividad física en ir a un gimnasio, motivando a ella a poder a ir a uno y mostrando la paciente que si aumentaría su porcentaje de condición física como un buen propósito.