



MOTIVACIÓN Y CONVENCIMIENTO NECESARIOS PARA LOGRAR PROPÓSITO DE HACER EJERCICIO

Gustavo Nuño Miramontes, psicólogo deportivo por la Universidad de Guadalajara y entrenador de triatlón, explica que debido a la falta de **motivación** y de un verdadero **convencimiento** es que un alto porcentaje de personas que se propusieron al inicio del año **realizar ejercicio** dejan de hacerlo.

En muchos casos, señaló Nuño a través de un comunicado de prensa de la UdeG, las personas abandonan su propósito para el segundo mes del año. En este sentido, son pocos los que al paso de un año completo logran cumplir con su objetivo.

El especialista señaló que los estudios que se realizan casa año durante la **época navideña**, sugieren que **en promedio cada persona aumenta cinco kilos** de peso en esa temporada. A partir de este fenómeno, explicó, la gente empieza a plantearse sus propósitos de año nuevo, y uno de ellos es “voy a hacer ejercicio”.

El cumplimiento de este propósito sería de gran importancia en un país, que como el nuestro, enfrenta problemas de **sobrepeso y obesidad**. Para lograr incluir la actividad física en la vida cotidiana, explica el psicólogo deportivo, se requiere de varios factores, entre ellos la **motivación**. Esta, es de vital importancia, ya que es el “motor” que impulsa a la gente a realizar ejercicio. Otros factores necesarios son **el orden, la disciplina y la continuidad**.

A estos factores se les suman las llamadas **cualidades volitivas**, que significa que además de tener **voluntad, al proponerse un objetivo se quiere lograrlo con honestidad y superando los obstáculos**. “Hacer ejercicio ordenado no implica mayor problema, es solo hacerse un tiempo y comprar el material para realizarlo”, puntualiza Nuño Miramontes.

Vía: ClickSalud