Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Motivación y disciplina, claves para no abandonar “hacer ejercicio”

De las personas que se lo proponen muy pocas logran el objetivo

La falta de motivación y un verdadero convencimiento son algunos de los **factores por los cuales un alto porcentaje de personas que, al inicio de año se proponen hacer ejercicio, no cumplen con ese propósito**.

En muchos casos, para el segundo mes del año ello queda en el abandono, y al paso de los 365 días pocos logran cumplir el objetivo; se estima que **solo 20 por ciento lo alcanza**.

El psicólogo y entrenador de triatlón, Gustavo Nuño Miramontes, explicó que todo inicia con los estudios que cada época navideña se realizan y que demuestran que **en promedio cada persona sube cinco kilos en esta temporada**. “A partir de ese fenómeno y a sabiendas de que somos un país con problemas de sobrepeso y obesidad, la gente empieza a crear sus propósitos, y uno de ellos es, ‘Voy a hacer ejercicio’.

Para incluir la actividad física en la vida diaria son necesarios varios factores; el primero, **la motivación**, que es el motor; el segundo, **orden y disciplina** y el tercero, la **continuidad**.

Nuño Miramontes resaltó que en todo esto influyen, además, las denominadas **cualidades volitivas**, que significa tener más que voluntad y el proponerse un objetivo, querer lograrlo con honestidad y superar las dificultades.

Nuño Miramontes subrayó que **“hacer ejercicio ordenado no implica mayor problema, es solo hacerse un tiempo y comprar el material para realizarlo”**.

A T E N T A M E N T E
“Piensa y Trabaja”
Año del Centenario de la Escuela Preparatoria de Jalisco
Guadalajara, Jal., 17 de enero de 2014

Ver nota completa [1]

Texto y edición web: Laura Sepúlveda
Fotografía: Adriana González

Etiquetas:
ejercicio [2]
Gustavo Nuño Miramontes [3]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/motivacion-y-disciplina-claves-para-no-abandonar-hacer-ejercicio

Links
[1] http://148.202.105.20/prensa/boletines/2014/enero/0073lsv.pdf
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/ejercicio
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/gustavo-nuno-miramontes