



Estableciendo metas de estado físico

latidos de **vida**

lyondellbasell

Por qué es importante el estado físico?

En general, las evidencias demuestran que, en comparación con hombres y mujeres adultos y poco activos, las personas que son más activas:

- Tienen bajas probabilidades de mortalidad por causas generales, ataques cardíacos, hipertensión, muerte súbita, diabetes grado 2, síndrome metabólico, cáncer de colon y de mamas, y depresión;
- Tienen menos probabilidad de riesgo de fractura de cadera o de vértebras;
- Demuestran un nivel más alto de aptitud cardio-respiratoria y muscular, y;
- Es más probable que se mantengan en peso y tengan una masa corporal más sana.



Fijando Metas de Estado Físico

El inicio de año es un momento en el cual pensamos en empezar de nuevo y fijar los objetivos que queremos cumplir. Fijarnos metas es una buena manera de enfocarnos hacia esos pensamientos. Esta presentación resalta simples pasos que cualquiera puede llevar a cabo para fijar y lograr metas realistas y personalizadas de estado físico.

Las partes claves de esta presentación incluyen:

- Autoevaluación
- Estrategias de Fijación de Objetivos
- Implementación de un Plan para Alcanzar la Meta
- Consejos para el Éxito

Autoevaluación



El primer paso en cualquier proceso es definir el punto de partida. Comprendiendo dónde está usted hoy puede ayudarlo a visualizar sus metas.

- Pregúntese: **Cuál es mi estado físico actual?**
 - Registre sus medidas actuales de estado físico incluyendo:
 - Cuánto tardo en caminar 1,6 kilómetros y cuál es mi pulso antes y después de hacerlo?
 - Cuántos abdominales o flexiones puedo hacer?
 - Cuál es mi circunferencia de la cintura?
 - Medidas de flexibilidad?
 - Cuál es mi Índice de Masa Corporal (IMC)
- **Tiene algún problema de salud?**
 - Si Ud. tiene 50 años o más, no ha hecho ejercicios por un tiempo, o tiene alguna enfermedad crónica, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Autoevaluación

Las metas de aptitud física son más fáciles de lograr si son realistas y se ajustan a sus intereses. Conózcase y cree un programa adecuado a sus necesidades y preferencias.

- **Cuál es mi motivación para estar en forma?**
 - Su médico le ha recomendado estar en forma?
 - Quiere Ud. prolongar o mejorar su calidad de vida?
 - Quiere Ud. estar más activo con su familia?
- **Qué actividades me gustan?** Si la actividad es divertida, es muy posible que resulte!
 - Andar en bicicleta, bailar o caminar?
 - Soy sociable o prefiero trabajar por mi cuenta?
 - Prefiero actividades en el interior o en el exterior?



Fijando Metas

El hecho de fijar metas puede ser la motivación si Ud. fija metas claras para Ud. mismo.

- **A Largo Plazo vs. Corto Plazo**

- Las metas a largo plazo que Ud. fije pueden ser desalentadoras si no las separa y las convierte en piezas pequeñas y más manejables.

- **Cree Metas**

- **Específicas** – Sea claro en cuanto a lo que quiere lograr, las metas imprecisas son más fáciles de descartar.
- **Medible** – Si no lo puede medir, cómo sabe que tendrá éxito?
- **Acción** – Qué, específicamente, hará Ud. para lograr su meta?
- **Realista** – Conociendo sus propias limitaciones, qué puede Ud. realmente lograr. Tenga una meta amplia pero no se extralimite.
- **Tiempo** – Si no hay un límite de tiempo en alcanzar metas a corto y largo plazo, su motivación para actuar estará limitada.

- **Escriba sus metas a largo plazo.** Escribiéndolas significa que están listas para revisarlas y tenerlas de referencia. Anótelas donde pueda verlas y tenerlas bien enfocadas.

- [Esta es una forma simple de documentar sus METAS](#)

Fijando Metas

Piense en tres categorías cuando fije metas de aptitud física.

- **Salud Cardiovascular**

- **Apunte a** por lo menos 150 minutos por semana para hacer una actividad aeróbica moderada o 75 minutos por semana de actividad aeróbica enérgica.
- Desarróllelo cada semana.

- **Entrenamiento de Fuerza y Flexibilidad**

- **Apunte a** ejercicios de entrenamiento de fuerza por lo menos dos veces a la semana
- Estire los grupos musculares suavemente antes y después del ejercicio.

- **Mantenga un peso Saludable**

- **Apunte a un IMC** de entre 19 y 24.9
- **Apunte a** una circunferencia de cintura de
 - Menos de 102 cm, para hombres.
 - Menos de 88 cm, para mujeres.

El trayecto hacia la Meta

Ahora que Ud. tiene una meta escrita, haga un plan para lograrlo e impleméntelo.

- **Desarrolle un Plan de Acción** para lograr sus metas a largo plazo:
 - Identificando las acciones que sustenten sus metas de aptitud
 - Desarrolle metas de aptitud a corto plazo a partir de las acciones identificadas
 - Cree un plan para fijar objetivos de aptitud a corto plazo
 - Defina los recursos necesarios y haga planes acordes
 - Cuáles son los potenciales obstáculos a vencer: cómo los evitará?
- **Tómelo con Calma** – Ataque una meta a la vez. Trabaje a un ritmo sostenible y alcanzará el éxito.
- **Haga un seguimiento del Progreso** – Al mirar su progreso se motivará. Si en algo ha fallado, Ud. podrá evaluarlo y remediarlo.

Consejos para el Éxito

Además de fijar metas y armar el plan de acción, hay otras acciones que lo ayudarán a acercarse al Éxito.

- **Evalúe de cuánto dinero dispone y atenerse a ello.**
 - Tiene descuentos disponibles en los gimnasios?
- **Consiga un compañero** – Comprometerse a trabajar con otra persona a menudo nos motiva más que el ejercicio por sí solo.
- **Sea Flexible** – Si el clima no ayuda y no le es posible salir, improvise un trabajo para interiores.
- **Tómese un descanso** – Tómese un día libre para permitirle a su cuerpo recuperarse y que no se fatigue.
- **Visualice Sus Metas** – “Mírese” realizando las actividades que los llevarán al éxito.

Consejos para el Exito

Más Consejos para Formar Hábitos de Ejercicios

- Mezcle ejercicios funcionales con entrenamiento tradicional.
- Tenga a mano material de lectura sobre aptitud física y alimentación saludable.
- Programe su viaje al gimnasio junto con otras tareas diarias.
- Varíe los tiempos de entrenamiento para encontrar uno que se adecue a Ud.
- Cuando esté estresado, camine en lugar de encontrar confort en la casa.
- Coloque al ejercicio en lo más alto de su lista “de Tareas”.
- Agregue variedad a su descanso así no se aburre.

Tiene alguna Historia Exitosa para Compartir?



Se fijó una meta de aptitud y la cumplió?

- Esté orgulloso de Ud. mismo!
- Si alcanzó su META y quiere compartir su Éxito, cuéntenos!
 - Contáctese con su “Site Champion” (Lucía Cerdá-Marina Toffano)
- Su historia podría ser protagonista de Latidos-de-Vida!
- Alguien podría inspirarse en Ud. para lograr un cambio.

Elévese para Alcanzar Sus Objetivos

Ahora que ya fijó sus objetivos de aptitud, comencemos y recuerde siempre de Comprobar las Señales

Compruebe las Señales

Análisis previo de la tarea



QUE PUEDE SALIR MAL?

QUE PRECAUCIONES DEBO TOMAR?

PUEDO HACER LA TAREA CON SEGURIDAD?

**Mantener la Atención
desde el Comienzo hasta el Final del Trabajo**

- ❖ Contenido de la Presentación provista por:
- ❖ <http://www.mayoclinic.com/health/fitness/MY00396>
- ❖ <http://www.effective-time-management-strategies.com/fitness-goal-setting.html>
- ❖ http://www.askmen.com/sports/bodybuilding_100/123_fitness_tip.html
- ❖ <http://www.webmd.com/fitness-exercise/features/setting-goals-fitness>

Traducción : Silvia Gialloreto