

Establecer metas para la actividad física

Establecer metas es una forma importante de aumentar la actividad física.

Responda las siguientes preguntas. Escriba su respuesta en el espacio correspondiente.

¿Qué está haciendo AHORA?

¿Qué actividades hace ahora?

¿Con qué frecuencia en la semana hace actividad física? (¿Una vez por semana? ¿Dos veces por semana? ¿A diario?)

¿Cuánto duran sus sesiones de actividad física? (¿15 minutos o menos? ¿Sólo unos pocos minutos cada vez? ¿30 minutos o más?)

Este folleto para adultos lo ayudará a:

- aprender cuán activo está ahora;
- establecer metas SMART;
- establecer metas más pequeñas para ayudarlo a cumplir sus metas SMART.

¿Qué actividades le GUSTARÍA hacer?

¿Qué actividades físicas disfruta hacer y le divierten?

¿Hay actividades que le gustaría probar?

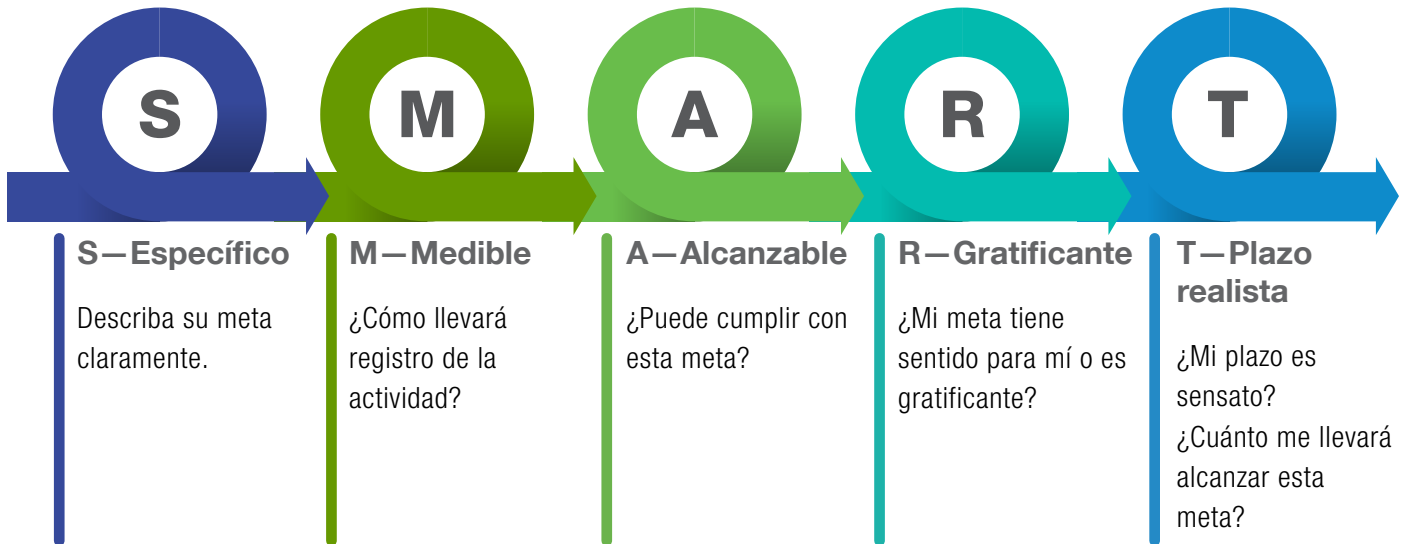
*Establecer metas
lo puede ayudar
a mantenerse
físicamente activo.*



Establecer metas SMART

Las metas SMART (por la sigla en inglés) son metas específicamente adecuadas para usted.

Lea el cuadro siguiente para aprender cómo establecer una meta SMART.



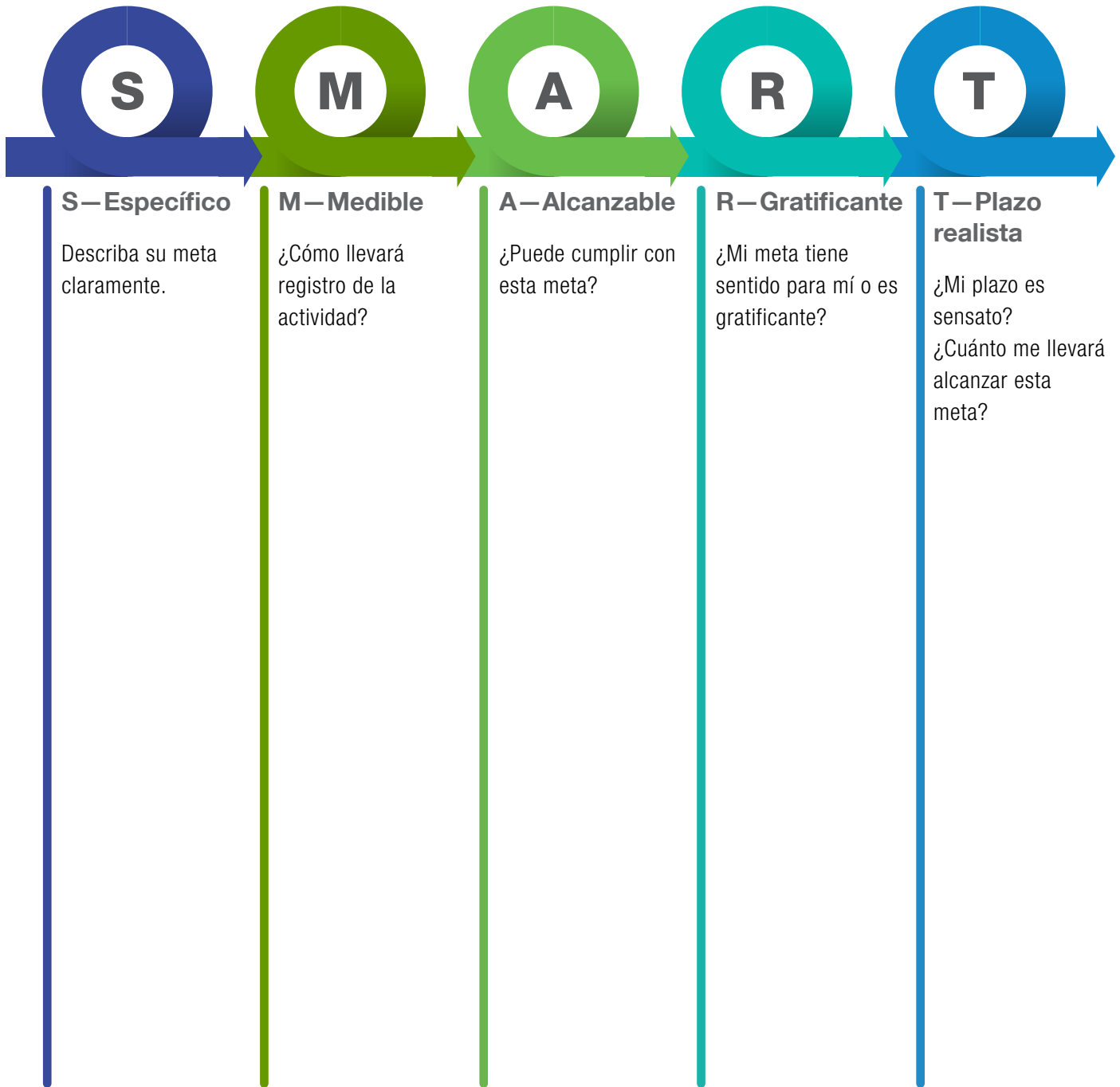
Ejemplo

Caminar 30 minutos/día, 5 días a la semana. Caminaré lo suficientemente rápido para transpirar y jadear.	Registraré cuánto caminé y la fecha de cada caminata.	Sí, aumentaré el tiempo de caminata cada semana, hasta llegar a 30 minutos/diarios.	Sí, veré muchos beneficios para la salud que son importantes para mí.	Sí, me gustaría alcanzar mi meta en 6 meses.
---	---	---	---	--

Mi propia tabla SMART

Use esta herramienta para ayudarlo a establecer sus metas.

Para cada meta SMART que establezca, elija una meta que se concentra en hacer la **actividad** (como caminar, nadar o andar en bicicleta), en lugar de un **resultado** (como perder peso)



Establecer pequeñas metas primero

Una gran manera de alcanzar una meta SMART es comenzar por dividirla en metas o pasos más pequeños.

Lea el ejemplo que sigue para ver cómo una persona establece muchas metas pequeñas para alcanzar una meta SMART.

Meta SMART:

En 6 meses, estaré caminando 30 minutos/diarios, cinco días a la semana.

Plazo	Pequeñas metas:
1.º mes	Para finales del primer mes estaré caminando al menos 10 minutos/día, 3 días a la semana.
2.º mes	Para finales del segundo mes estaré caminando al menos 20 minutos/día , 3 días a la semana.
3.º mes	Para finales del tercer mes estaré caminando al menos 30 minutos/día , 3 días a la semana.
4.º mes	Para finales del cuarto mes estaré caminando al menos 30 minutos/día, 4 días a la semana .
5.º mes	Para finales del quinto mes estaré caminando al menos 30 minutos/día, 5 días a la semana .
6.º mes	Para finales del sexto mes estaré caminando al menos 30 minutos/día, al menos 5 días a la semana .

Establecer sus metas pequeñas

En la tabla que aparece a continuación cree pequeñas metas o pasos que lo ayudarán a alcanzar su meta SMART. Establezca plazos para cada pequeña meta.

Escriba su meta SMART aquí.

Su plazo (meses, semanas, días, etc.)	Pequeñas metas o pasos

- Temas en este kit de herramientas:
- A. Decidir ser físicamente activo
 - B. Hacer un plan de actividad física
 - C. Establecer metas para actividad física
 - D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
 - E. Beneficios de la actividad física
 - F. La actividad física y su presión arterial
 - G. Seguridad de la presión arterial alta
 - H. Actividad física y diabetes tipo 2
 - I. Seguridad de la diabetes
 - J. Peso saludable y actividad física
 - K. Actividad física y ansiedad
 - L. Seguridad de la ansiedad
 - M. Actividad física y falla crónica cardiaca
 - N. Seguridad de la falla crónica del corazón
 - O. Actividad física y derrame cerebral
 - P. Seguridad de derrames cerebrales
 - Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
 - R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
 - S. Actividad física y demencia
 - T. Seguridad de la demencia