

# Establecimiento de metas de salud a través de la actividad física

Un objetivo, establecido como una meta o propósito que alguien desea alcanzar, puede ser a acciones, conductas y emociones (Andreas & Andreas, 1991). Uno de los objetivos más claramente definidos por la mayoría de personas es la actividad física relacionada con la salud.

*Ms.AF.GD. Julio Moisés Campos Alvarenga  
julio@svdeportes.net*



Por lo tanto, el profesional en actividad física y deporte, debe establecer, en conjunto con el propio practicante, los objetivos de salud en el plan de actividad física a desarrollar e implementar.

Debido a que el plan de entrenamiento gira en torno a los objetivos a cumplir, éstos deben ser estructurados y definidos muy claramente, deben ser acorde a las características del

practicante, ser reales y tener una dificultad adecuada, para no ser tomado como algo imposible de lograr, pero tampoco demasiado fácil que haga perder el interés.



Para poder determinar los objetivos reales, es decir, afín a la condición física y características del practicante, se debe efectuar un análisis realista, tomando en cuenta las debilidades, fortalezas, oportunidades y amenazas del entorno del practicante. Así, utilizando las fortalezas, se busca mejorar las debilidades, utilizando las oportunidades y evitando las amenazas (López H. , 2012).

Los objetivos pueden ir orientados a dos tipos: de resultado, en el que se busca un efecto en concreto, como ganar una competencia específica, o conseguir un tiempo o marca en determinado deporte. Por otro lado, los objetivos de rendimiento, son conductas o acciones que se dan para llegar al objetivo de rendimiento. Por ende, los dos tipos de objetivos están relacionados entre sí.

Los objetivos deben estar definidos de manera explícita, medible, reales, alcanzables, exigente y operativa (Hernández Sampieri, Collado, & Baptista, 2014).

Definiendo correctamente los objetivos de salud, se puede diseñar un plan para alcanzarlos.



En el plan, se definirán estrategias para la consecución de los objetivos, utilizando los recursos disponibles, que servirán para orientar (y mantener) la energía y esfuerzo durante la ejecución

del programa, manteniendo la atención en los motivos por los que se realiza la actividad física, y el debido control de cumplimiento de los mismos.

Este plan, como se pormenorizará más adelante, se detallan todos los aspectos a tener en cuenta para el cumplimiento de los objetivos de salud, constando de varios elementos y aspectos que contribuyan a satisfacer la necesidad real del practicante.

## REFERENCIAS

Andreas, S., & Andreas, C. (1991). *Cambia tu mente para cambiar tu vida... y conserva el cambio*. México: Gaia Ediciones.

Hernández Sampieri, R., Collado, C. F., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta Edición ed.). México: McGRAW HILL.

López, H. (26 de diciembre de 2012). *Para qué me sirve el Análisis FODA*. Obtenido de axeleratum: [www.axeleratum.com](http://www.axeleratum.com)