

HOJA DE CONSENTIMIENTO PARA EL PROGRAMA DE EJERCICIO

1. **Declaración para Participantes:**

A fin de poder planificar la prescripción del ejercicio, acepto voluntariamente participar en el programa de ejercicio diseñado según mis necesidades psicofisiológicas.

2. **Explicación de los Procedimientos del Programa de Ejercicio:**

Usted se someterá a unas cargas (intensidad, duración, frecuencia, progresión) y tipos de ejercicios (cardiorrespiratorios y te tolerancia/fortalezamuscular) por los menos tres veces por semana, días alternos. Cada sesión de ejercicio constará de una periodo de calentamiento, periodos del estímulo del ejercicio (Ej: aeróbico o con resistencias) y el enfriamiento. La dosis inicial será modificada cada tres semanas, según las respuestas y adaptaciones al ejercicio del participante. El participante tiene el derecho, en cualquier momento, abandonar el programa.

3. **Riesgos y Molestias:**

Existe la posibilidad de que durante y después del ejercicio ocurran cambios negativos, entre éstos: respuestas anormales en la presión arterial, mareos o desmayos, anormalidades en el ritmo del corazón (muy rápido o muy lento, irregular o inefectivo) y, en muy raras ocasiones, un ataque al corazón. La presencia de un médico no será necesaria durante el ejercicio. Sin embargo, el personal que administrará el programa tomará todas las medidas preventivas a su alcance para reducir los riesgos de estas condiciones mediante la auto-administración al sujeto de un cuestionario de salud de su participación en el programa y el análisis de estos datos (con el fin de determinar si existe alguna contraindicación para la prueba). Además, el personal que dirigirá y supervisará la prueba estará certificado por la "American Heart Association" en medidas básicas de resucitación cardiopulmonar (CPR) y están adiestrados en el reconocimiento de signos y síntomas de intolerancia al ejercicio.

4. **Beneficios Esperados del Programa:**

Luego de las primeras tres semanas del programa, se espera que mejore la capacidad funcional del participante. Esta adaptación incluye: 1) reducción en su frecuencia cardiaca en reposo; 2) Una menor frecuencia cardiaca dado una carga de trabajo; 3) mejor capacidad pulmonar; 4) aumento en la capacidad aeróbica; 5) incremento en la flexibilidad; 6) mejor tolerancia y fortaleza muscular; 7) beneficios a nivel de la composición corporal; y otros.

5. **Preguntas/Dudas del Participante:**

Deseamos aclararle cualquier duda sobre el diseño de ejercicio establecido para usted y en cualquier duda que surja de la lectura de esta hoja de consentimiento. Por eso exhortamos a que nos presenten sus preguntas.

6. **Confidencialidad:**

La información obtenida de este programa de ejercicio será tratada en forma confidencial y no será revelada sin el consentimiento escrito del participante. No obstante, la información será revelada y analizada por los estudiantes del curso.

7. **Obligaciones del Sujeto:**

Su autorización (los padres, en caso de menores) para que se someta al programa de ejercicio es voluntaria y puede negarla en cualquier momento sin temer perjuicio o penalidad de ninguna índole contra su persona.

8. **Consentimiento/Relevo de Responsabilidad:**

Certifico que he leído y comprendido lo escrito en esta hoja de consentimiento, incluyendo los procedimientos del programa de ejercicio, o que ha sido leída para mí y que mis preguntas han sido contestadas en forma satisfactoria. Por lo tanto, acepto mi participación en tal programa (en caso de menores, acepto la participación de mi hijo(a) en la prueba), y relevo al entrenador y a la corporación de cualquier responsabilidad en caso de accidente, daños o pérdidas de propiedad.

_____ <i>Nombre del Sujeto</i> <i>(En letra de molde)</i>	_____ <i>Firma</i>	_____ <i>Fecha</i>
_____ <i>Nombre del Testigo</i> <i>(En letra de molde)</i>	_____ <i>Firma</i>	_____ <i>Fecha</i>