

## Experiencia de Laboratorio #1: L1 U2-01

---

---

### **ENTREVISTA INICIAL CON EL POTENCIAL PARTICIPANTE DEL PROGRAMA DE EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA**

<b>Términos Claves</b>	<b>Objetivos</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Salud</li><li>• Bienestar</li><li>• Actividad física</li><li>• Ejercicio</li><li>• Riesgo</li><li>• Comportamiento</li><li>• Comportamiento de riesgo</li><li>• Estilo de vida</li><li>• Entrevista inicial</li><li>• Evaluación de la salud</li><li>• Estudios de necesidades</li><li>• Contraindicaciones médicas</li><li>• Programa de ejercicio</li></ul>	<p>Al finalizar este laboratorio, los estudiantes estarán capacitados para:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Definir</b> salud, bienestar, actividad física, ejercicio, riesgo, comportamiento, comportamiento de riesgo y estilo de vida.</li><li>• <b>Describir</b> el procedimiento para para realizar una entrevista inicial al cliente.</li><li>• <b>Analizar</b> efectivamente la información colectada de la entrevista impartida al potencial participante.</li><li>• <b>Identificar</b> los factores que afectan el bienestar del potencial integrante al programa.</li><li>• <b>Mencionar</b> los comportamientos de riesgo y posibles problemas de salud que posea el cliente entrevistado.</li></ul>

#### **Teoría del Laboratorio:**

**Referencia:** Lopategui Corsino, E. (2014). HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios. *Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud*. Recuperado de <http://www.saludmed.com/ejercicio/ejercicio.html>

**Unidad:** I : Introducción

**Lección:** 1.2 : Sistemas Dirigidos a Evaluar el Estado Actual de Salud, y de los Potenciales Riesgos, en los Participantes Prospectos para un Programa de Ejercicio o Actividad Física.

## **INTRODUCCIÓN**

Antes de iniciar cualquier procedimiento de planificación para la programación individualizada de un programa de ejercicio o de actividad física, conviene indagar primero por las necesidades particulares de cada posible participante al programa y poseer una perspectiva general de su estado de salud y posibles riesgos para alguna patología crónica-degenerativa.

## **OBJETIVO**

El propósito de esta actividad es simular la entrevista inicial de un futuro cliente que llega a su programa de ejercicioo actividad física.

## MATERIALES

1. Formulario para la entrevista del potencial participante.
2. Lápices, sacapuntas, tabloides para apoyar y fijar los papeles.

## INSTRUCCIONES

Para este laboratorio se emplean los propios estudiantes como los participantes del programa. Cada alumno del curso llevará a cabo tres entrevistas a cualquiera de sus compañeros de clase. Se requiere que utilicen como guía las preguntas y el formulario presentado en esta experiencia de laboratorio.

## DATOS DEL ENTREVISTADOR - ESTUDIANTE MATRICULADO EN EL CURSO:

Nombre: \_\_\_\_\_ #Est: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Día Mes Año

Sección: \_\_\_\_\_ Horas de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

## COMPONENTES DE LA ENTREVISTA

Esta entrevista posee varias preguntas. Se recomienda que se siga el orden de la misma:

1. ¿Qué fue lo que lo motivó a ingresar a este programa en particular?
2. ¿Qué usted espera que este programa le provea?
3. ¿Qué tipo de ejercicio, actividades físicas, usted prefiere llevar a cabo bajo este programa de ejercicio?
4. ¿Desea ingresar en el programa de actividades deportivas?
5. ¿Cuáles son las horas y días que usted dispone para paraticipar en este programa?
6. ¿Cuánto tiempo usted espera estar trabajando las actividades recomendadas en el programa de ejercicio al cual desea ingresar?
7. ¿Posees algún problema médico?
8. ¿Cuándo fue su último examen médico?
9. ¿Qué enfermedades padecen, o han padecido, sus familiares más cercanos?
10. ¿Estás tomando medicamentos? ¿Cuál(es)?
11. ¿Consumes vitaminas o minerales? ¿Cuál(es)?
12. ¿Ingieres alguna bebida energizante? ¿Cuál(es)?

13. ¿En la actualidad, posees algún hábito no saludable que debamos conocer?
14. ¿Qué tipos de ejercicios, actividades físicas, o deportes, practica actualmente?
15. ¿Con cuanta frecuencia realiza tales actividades?
16. ¿Tienes algún pasatiempo?
17. ¿Consumes alimentos preparados en su casa, en el desayuno almuerzo o comida?
18. ¿Acostumbras a comer en restaurantes regulares, o de comida rápida?
19. ¿Cuáles son sus alimentos favoritos?

## EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN

Luego de realizar las entrevistas, se debe proceder analizar la información recopilada. Entonces. A raíz de la información que le provea la persona, es posible iniciar la conceptualización del plan de ejercicio ajustado a las necesidades de cliente. Recuerde, que este es uno de los primeros pasos a seguir para el diseño de ejercicio. Por ejemplo, de este proceso se puede tener una idea del tipo de ejercicio a ser prescrito, así como el lugar, y hasta la hora, del mismo.

## REFERENCIAS

- American College of Sports Medicine [ACSM] (2014a). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (9na. ed., pp. 19-36, 40-57, 162-180). Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.
- American College of Sports Medicine [ACSM] (2014b). *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (7ma. ed., pp. 170-177, 324-330, 337, 424, 466-479). Philadelphia, PA: Lipincott Williams & Wilkins.
- American Heart Association [AHA], & American College of Sports Medicine [ACSM] (1998). AHA/ACSM Joint Position Statement: Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *30*(6), 1009-1018. Recuperado de [http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/1998/06000/AHA\\_ACSM\\_Joint\\_Position\\_Statement\\_\\_Recommendations.34.aspx](http://journals.lww.com/acsm-msse/Fulltext/1998/06000/AHA_ACSM_Joint_Position_Statement__Recommendations.34.aspx)
- Balady, G. J., Chaitman, B., Driscoll, D., Foster, C., Froelicher, E., Gordon, N., Pate, R., Rippe, J., & Bazzarre, T. (1998). Recommendations for Cardiovascular Screening, Staffing, and Emergency Policies at Health/Fitness Facilities. *Circulation*, *97*(), 2283-2293. doi:10.1161/01.CIR.97.22.2283. Recuperado de <http://circ.ahajournals.org/content/97/22/2283.full.pdf>
- Canadian Society for Exercise Physiology [CSEP] (2013). The Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). Recuperado de <http://www.csep.ca/cmfiles/publications/parq/par-q.pdf>
- DeSimone, G., & Stenger, L. (2012). Profile of a group exercise participant: health screening tools. En G. DeSimone (Ed.), *ACSM's Resources for the group exercise instructor* (pp. 10-33). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Gordon, N. F., & Mitchell, B. S. (1993). Health appraisal in the nonmedical setting. En J. L. Durstine, A. C., King, P. L., Painter, J. L., Roitman, L. D., Zwiren & W. L. Kenney (Eds.), *ACSM's Resource manual for guidelines for exercise testing and prescription* (2da., ed., pp. 219-228). Philadelphia: Lea & Febiger.



- Heyward, V. H., & Gibson, A. (2014). *Advanced fitness assessment & exercise prescription* (3ra. ed., pp. 23-31). Champaign, Illinois: Human Kinetics Books.
- Howley, E. T., & Franks, B. D. (2007). *Fitness professional's handbook* (5ta. ed., pp. 22, 151-152, 161, 517). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kriska, A. M., & Caspersen, C. J. (1997). A collection of physical activity questionnaires for health related research. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *29*(6 Supp.), S1-205.
- Leutholtz, B. C., & Ripoll, I. (1999). *Exercise and Disease Management* (p. 3). Boca Raton, FL: CRC Press.
- Lopategui Corsino, E. (2006a). *Bienestar y calidad de vida* (pp. 4, 11-12, 22-24, 44, 65, 76, 78, 501-504, 521-522). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Lopategui Corsino, E. (2006b). *Experiencias de laboratorio: Bienestar y calidad de vida* (pp. 139-144). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Maron, B. J., Araújo, C. G., Thompson, P. D., Fletcher, G. F., de Luna, A. B., Fleg, J. L., Pelliccia, A., Balady, G. J., Furlanello, F., Van Camp, S. P., Elosua, R., Chaitman, B. R., Bazzarre, T. L. (2001). Recommendations for preparticipation screening and the assessment of cardiovascular disease in masters athletes: an advisory for healthcare professionals from the working groups of the World Heart Federation, the International Federation of Sports Medicine, and the American Heart Association Committee on Exercise, Cardiac Rehabilitation, and Prevention. *Circulation*, *103*(2), 327-334. doi:10.1161/01.CIR.103.2.327. Recuperado de <http://circ.ahajournals.org/content/103/2/327.full.pdf+html>
- Maron, B. J., Thompson, P. D., Puffer, J. C., McGrew, C. A., Strong, W. B., Douglas, P. S., Clark, L. T., Mitten, M. J., Crawford, M. H., Atkins, D. L., Driscoll, D. J., & Epstein, A. E. (1996). Cardiovascular preparticipation screening of competitive athletes. A statement for health professionals from the Sudden Death Committee (clinical cardiology) and Congenital Cardiac Defects Committee (cardiovascular disease in the young), American Heart Association. *Circulation*, *94*(4), 850-856. doi:10.1161/01.CIR.94.4.850. Recuperado de <http://circ.ahajournals.org/content/94/4/850.long>
- Nieman, D. C. (2007). *Exercise Testing and Prescription: A health-related approach* (6ta. ed., pp. 33, 779). New York, NY: McGraw-Hill Higher Education.
- Patton, R. W., Corry, J. M., Gettman, L. R., & Graf, J. S. (1986). *Implementing health/fitness programs* (p. 21). Champaign, IL: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Pollock, M. L., Wilmore, J. H., & Fox III, S. M. (1990). *Exercise in health and disease: Evaluation and prescription for prevention and rehabilitation* (2da ed., pp. 100-110, 371-484). Philadelphia: W.B. Saunders Company.
- Roitman, J. L., & LaFontain, T. (2012). *The exercise professional's guide to optimizing health: Strategies for preventing and reducing chronic disease* (pp. 1-2). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Swain, D. P., & Leutholtz, B. C. (2007). *Exercise Prescription: A Case Study Approach to the ACSM Guidelines* (pp. 6, 116-117). Champaign, IL: Human Kinetics, Inc.
- Zehr, E. P. (2011). Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance: stroke and spinal cord injury. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, *36*(5), S214-231. doi:10.1139/h11-055. Recuperado de <http://www.nrcresearchpress.com/doi/pdf/10.1139/h11-055>

## HOJA PARA EL REGISTRO DE LA ENTREVISTA: *DATOS DEL CLIENTE*

<b>Administrador(es) de la Entrevista:</b> _____ _____
---

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
Día Mes Año

Hora: \_\_\_\_ (a.m.) (p.m.)

Nombre: \_\_\_\_\_ ID: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_ Sexo: (F) (M)

Sección: \_\_\_\_\_ Horas de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

Basado en las preguntas arriba descritas, complete la entrevista empleando el formulario que se presenta a continuación:

### INFORMACIÓN HA SER RECOPIADA DE LA ENTREVISTA

Pregunta	Anotaciones	Comentarios
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

<b>9</b>		
----------	--	--

Pregunta	Anotaciones	Comentarios
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		

Comentario

---

---