(cc) BY-NC-ND Saludmed 2017, ***por Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***"

Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

HPER - 4200: *Técnicas y Destrezas para el Entrenador Personal* *Edgar Lopategui Corsino*

EF U1-U2: Técnicas del Entrenamiento Personal: FINAL (*100 puntos, 2 puntos c/u*)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

C F 1. Una de las ***funciones*** del entrenador personal es ***evaluar el nivel de salud y aptitud física*** del cliente.

C F 2. El entrenador personal representa una ***profesión emergente*** en la industria de la aptitud física.

C F 3. La licencia de instructor de aptitud física, que otorga el ***Departamento de Recreación y Deportes*** de Puerto Rico, es aceptada en la mayoría los estados en los ***Estados Unidos Continentales***.

C F 4. La ***fisiología del ejercicio y la anatomía funcional***, son ***asignaturas requeridas*** para la certificación de entrenamiento personal.

C F 5. El entrenador personal puede trabajar como ***fisiólogo del ejercicio clínico***.

C F 6. Por definición, un entrenador personal ofrece un ***trato personalizado*** (1:1) a los clientes.

C F 7. El entrenador personal se encuentra autorizado para ***confeccionar dietas especializadas*** a diversas ***enfermedades crónico-degenerativas***, como lo son la diabetes, hipertensión, y otras.

C F 8. La licencia de entrenador personal permite a éste trabajar como un ***terapeuta atlético*** (athletic trainer).

C F 9. Los ***gimnasios***, ***centros de aptitud física*** (Ej: health clubs), la ***YMCA*** y otros, representan algunos nichos de trabajo para el entrenador personal.

C F 10. ***Para certificarse*** como entrenador personal, se requiere como mínimo un ***noveno grado*** (escuela intermedia).

C F 11. "***Exercise is Medicine®***", "***2008 Physical Activity Guidelines***" y "***Healthy People 2020***", representan algunas ***campañas*** (o movimientos) que debe el entrenador personal conocer y participar.

C F 12. El ***trato amable***, empático y honesto al cliente, son ***virtudes*** cruciales para todo entrenador personal.

C F 13. Las ***bases*** para el diseño de un programa de ejercicio, actividad física, recreación terapéutica y deportes, es el ***análisis de necesidades*** (Ej: cuestionario de salud) y las ***pruebas de aptitud física***.

C F 14. La aplicación acertada de los ***procesos emprendedores***, representa una capacidad de vital importancia para cualquier entrenador personal.

C F 15. Es necesario tener 15 horas de adiestramiento en ***física y pre-cálculo*** para poder ser certificado como entrenador personal.

C F 16. Es responsabilidad del entrenador personal asistir en la ***modificación de comportamientos de riesgo*** que posee el cliente.

C F 17. A todos los entrenadores personales certificados, se le requieren comprar una póliza de seguro de ***responsabilidad pública***.

C F 18. A todo cliente se le establecen ***metas*** medibles y se cumplimenta un ***acuerdo*** con respecto a las responsabilidades del participante.

C F 19. Para establecer una modificación del comportamiento efectiva, es necesario ***definir metas***

C F 20. El ***auto-monitoreo*** de los comportamientos, es un enfoque recomendado para aquellos clientes que buscan modificar conductas de riesgo.

C F 21. Es altamente recomendado que el entrenador personal se ***identifique con el cliente y le ofrezca apoyo emocional***, durante las etapas dedicadas a modificar las conductas peligrosas del participante.

C F 22. En las ***estrategias de comportamiento***, se establecen recompensas cuando se realizan cambios hacia conductas saludables

C F 23. Para que una modificación del comportamiento del cliente se pueda llevar a cabo, es necesario ***evitar escuchar al cliente***, cuando éste se encuentre bajo situaciones estresante que obstaculicen realizar el cambio deseado.

C F 24. Durante el proceso de trabajar la modificación de la conducta del participante, es una buena práctica que exista una ***retro-comunicación*** bilateral frecuente entre el entrenador personal y el cliente.

C F 25. El ***recordar la necesidad de modificar*** algún comportamiento de riesgo, es para de las ***estrategias de comportamiento***, durante el proceso de cambio.

C F 26. Una manera de ***reducir los riesgos*** para la salud de un programa de ejercicio es ***preparar una hoja informativa sobre medidas de seguridad*** y prevención de accidentes, la misma que se entramaran a los participantes.

C F 27. Un aspecto de seguridad vital es seguir un programa de ***entrenamiento con resistencias*** de forma correcta, pues, por ejemplo, ***42% de sus lesiones*** ocurren en el hogar.

C F 28. Durante la programación de ejercicios para embarazadas, si la misma tuvo un ***parto prematuro durante el actual embarazo***, esto es suficiente para ***cancelar su programa de ejercicio***.

C F 29. Si el participante de tiene ***gripe***, con fiebre, el ***ejercicio*** le ayuda a ***liberar la fiebre*** y mejorar su problema.

C F 30. La presencia de ***ataxia***, es indicativo que el ejercicio puede ***seguir ejecutándose***.

C F 31. Está ***permitido*** usar pantalla (***piercing***) en la región bucal durante un ejercicio.

C F 32. Luego de la ***primera hora*** de haber consumido una ***comida sustancial***, está permitido hacer ejercicio.

C F 33. Luego de haber terminado un ejercicio, se recomienda que la ***ducha*** sea de ***agua caliente***.

C F 34. Para las poblaciones con afecciones cardiacas, y ***envejecientes***, la intensidad debe fluctuar de ***3 a 5.7 METS***.

C F 35. Entre ***mayor sea la capacidad funcional*** de un cliente, ***menor será el riesgo de una muerte súbita*** experimentada durante el ejercicio

C F 36. Los ***eventos cardiacos fatales*** durante el ejercicio en poblaciones mayor que 40 años, es ocasionado por ***cardiopatías coronarias***.

C F 37. Todo programa de ***ejercicio***, debe confeccionar un ***plan estratégico de seguridad*** y de emergencias médicas.

C F 38. Se considera válida el completar de un ***consentimiento informado*** por parte de un cliente, solo en la ***ausencia de alguna capacidad mental*** y el participante otorga su consentimiento voluntariamente

C F 39. El ***estiramiento estático*** es más efectivo durante la fase de ***calentamiento*** de una sesión de ejercicio, que durante su etapa de enfriamiento.

C F 40. Fundamentado en evidencias científicas, asociado a los ritmos circardianos, los ***beneficios*** del ejercicio se obtienen a ***cualquier hora del día***.

C F 41. La flexibilidad es principalmente ***genética***, y muy poco desarrollo se espera mediante el entrenamiento.

C F 42. Las personas que realizan ***ejercicio*** con regularidad, requieren ***menos horas de sueño***, en comparación con los individuos sedentarios.

C F 43. Los ***ejercicios abdominales*** (Ej: sit-ups), se encuentra diseñados para disminuir considerablemente la grasa abdominal.

C F 44. Después del ejercicio, el metabolismo se ***acelera marcadamente*** durante 24 horas, quemando un gran número de kilocaloría adicionales.

C F 45. Para perder tejido graso, es necesario ***sudar mucho***.

C F 46. El entrenamiento crónico con resistencia en niños, estimula el ***remodelaje óseo***.

C F 47. A raíz de un entrenamiento crónico con resistencias en la población femenina, la insuficiencia de testosterona previene el desarrollo muscular marcado.

C F 48. Si se siguen los estándares correspondientes, está indicado un programa de ejercicios para embarazadas.

C F 49. Es obligatorio matricularse en un gimnasio, o contratar un entrenador personal, para poder lograr un nivel elevado de aptitud física embarazadas.

C F 50. Hacer ejercicios con fiebre alivia la enfermedad.