



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

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

PC1 U1-01: Introducción al Entrenamiento Personal (36 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.