

ESTREVISTA CON EL POTENCIAL PARTICIPANTE

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

Sexo: ____M ____F Sección: _____ Horas de la Clase: _____ Días: ____

OBJETIVO

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

PROCEDIMIENTO

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 su compañeros de clase. Se requiere que utilicen como guía la preguntas guías y el formulario presentado en esta experiencia de laboratorio.

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. ¿Posee algún problema médico?
8. ¿Cuándo fue su último examen médico?
9. ¿Qué enfermedades padecen, o han padecido, sus familiares más cercanos?
10. ¿Está tomando medicamentos? ¿Cuál(es)?
11. ¿Consume vitaminas o minerales? ¿Cuál(es)?

12. ¿Ingiere alguna bebida energizante? ¿Cuál(es)?
13. ¿En la actualidad, posee algún hábito no saludable que debamos conocer?
14. ¿Qué tipos de ejercicios, actividades físicas, o deportes, practica actualmente realiza?
15. ¿Con cuánta frecuencia realiza tales actividades?
16. ¿Posee algún pasatiempo?
17. ¿Acostumbra a comer en restaurantes regulares, o de comida rápida?
18. ¿Cuáles son sus alimentos favoritos?

EVALUACIÓN E INTERPRETACIÓN

Luego de realizar las entrevistas, se debe proceder a 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.

HOJA PARA EL REGISTRO DE LA ENTREVISTA

Nombre: _____ ID: _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

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		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

16		
17		
18		

Comentario
