



EXAMEN NSCA-CPT®

Esquema Detallado de Contenidos

(versión final: aprobada en enero de 2020)

Nivel cognitivo

Memorización
Aplicación
Análisis
Total

1. CONSULTA Y EVALUACIÓN DEL CLIENTE

8 18 6 32

A. Entrevista Inicial.

1. Determinar la compatibilidad entre cliente y entrenador personal.
2. Acuerdo entre el cliente y el entrenador personal y / o acuerdo entre el cliente, el entrenador personal y las instalaciones de fitness.
3. Administrar un formulario de consentimiento informado y exención de responsabilidad
4. Administrar un cuestionario sobre la actitud y predisposición.

B. Historial médico y evaluación de la salud.

1. Proporcionar un historial médico o un cuestionario de estilo de vida detallado (incluyendo historial de ejercicios y lesiones)
2. Si es necesario, obtener una autorización del médico de atención primaria o médico de cabecera.
3. Interpretar el historial médico o de salud y el cuestionario de estilo de vida.
4. Remitir a un cliente y/o buscar información de un profesional de la salud apropiado en base a la información del historial médico y la evaluación de la salud.
5. Mantener una red de profesionales para colaborar.

C. Evaluación Fitness (Condición física).

1. Realiza una evaluación que incluya:
 - a. Signos vitales (frecuencia cardíaca, presión sanguínea)
 - b. Altura
 - c. Peso
 - d. Composición corporal
 - e. Medidas de contornos
 - f. Fuerza muscular
 - g. Resistencia muscular
 - h. Velocidad/agilidad/potencia
 - i. Resistencia cardiovascular
 - j. Flexibilidad
 - k. Alineación postural / equilibrio muscular
2. Realizar evaluaciones de movimiento.
3. Realizar reevaluaciones y reajustes.
4. Interpretar los resultados de una evaluación o reevaluación de la salud /estado físico.
5. Derivar al cliente y / o buscar la opinión de un profesional de la salud apropiado en base a los resultados de la evaluación de aptitud

D. Análisis nutricional básico.

1. Identificar el ámbito de actuación del entrenador personal respecto a las recomendaciones nutricionales.
2. Realizar un análisis de los hábitos alimentarios del cliente (ej. historial, registro de alimentos)
3. Facilitar información básica avalados por otros expertos referente a la nutrición general, suplementos, timing de nutrientes, hidratación y necesidades calóricas diarias.
4. Reconocer los signos y síntomas de los trastornos alimentarios.
5. Derivar al cliente y / o buscar la opinión de un profesional de la salud apropiado en base a los resultados.

A. Establecimiento de objetivos.

1. Establecer las necesidades y objetivos con el cliente en base a los resultados de la entrevista inicial, la evaluación del historial médico y de salud, y a la evaluación del estado físico.
2. Establecer las necesidades y objetivos con el cliente en base a los resultados del registro de hábitos alimenticios
3. Establecer las necesidades y objetivos con el cliente en relación a los hábitos de estilo de vida relacionados con la salud (ej. consumo de tabaco, alcohol, drogas)
4. Determinar las técnicas de motivación / entrenamiento (ej. Sistemas de recompensas, estrategias de refuerzo, técnicas de visualización, uso de tecnología) que serán efectivas para el cliente.

B. Diseño de programas.

1. Seleccionar la modalidad o tipo de ejercicios.
2. Seleccionar los ejercicios de calentamiento /enfriamiento
3. Determinar el orden de los ejercicios o sus componentes.
4. Determinar la intensidad o carga de trabajo de los ejercicios.
5. Determinar la duración de los ejercicios
6. Determinar la frecuencia de los ejercicios.
7. Determinar el incremento de progresión del ejercicio.
8. Determinar las modificaciones del programa basadas en los resultados de reevaluaciones y revaloraciones.

C. Adaptaciones del entrenamiento.

1. Explicar los cambios producidos por el ejercicio en las estructuras corporales
 - a. músculos
 - b. tendones, ligamentos, y tejido conectivo
 - c. huesos y cartilagos
 - d. tejido adiposo (reservas de grasas)
2. Explicar los cambios producidos por el ejercicio en los sistemas corporales.
 - a. neuromuscular
 - b. cardiorespiratorio
 - c. metabólico
 - d. endocrino
 - e. psicológico

D. Poblaciones especiales.

1. Reconocer y determinar (si es apropiado) las capacidades y limitaciones del cliente con una necesidad /condición especial
 - a. Condiciones específicas de la edad (ej. Adultos mayores, preadolescentes, adolescentes)
 - b. Condiciones específicas de la mujer (ej. embarazo, postparto, postmenopausia)
 - c. Personas con trastornos o enfermedades psicológicas (ej. depresión, desorden alimenticio)
 - d. Personas con enfermedades o afecciones traumatológicas (ej., artritis, osteoporosis/ osteopenia, amputaciones, trauma musculoesquelético, rabdomiólisis)
 - e. Personas con enfermedades o afecciones cardiovasculares (ej. hipertensión, hiperlipidemia, rehabilitación post-cardiaca)
 - f. Personas con enfermedades o afecciones metabólicas (ej. Sobrepeso, obesidad, diabetes, síndrome metabólico o)
 - g. Personas con enfermedades o afecciones respiratorias (ej., asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC)
 - h. Personas con enfermedad o afecciones genéticas, cognitivas o neurológicas (ej., epilepsia, esclerosis múltiple, parálisis cerebral, lesiones en la medula espinal, parálisis, enfermedad de Parkinson, Alzheimer síndrome de Down, traumatismos craneo encefálicos)
 - i. Personas que están entrenando para una competición o deporte en concreto (ej., atletas)
 - j. Personas con fibromialgia
 - k. Personas con cancer
 - l. Personas con enfermedad o afección inmunológica o hematológica (ej. SIDA, VIH, síndrome de fatiga crónica, anemia, enfermedades autoinmunes, enfermedades de hematológicos o de coagulación)
2. Modificar el programa de ejercicios dentro de las recomendaciones médicas en función de las limitaciones y capacidades del cliente con necesidades o condiciones especiales.
3. Derivar al cliente y / o buscar la opinión de un profesional de la salud apropiado en base a las necesidades del cliente.

3. TÉCNICAS DE LOS EJERCICIOS	8	15	20	43
Evaluar las técnicas de los ejercicios. (Incluida la posición del cuerpo, la velocidad / control / rango de movimiento, progresión, señales, control postural, respiración, pautas de seguridad, supervisión y movimiento funcional *)				
A. Ejercicios de resistencia con máquina (ej., con discos o placas con selector, hidráulicas, de aire, de fricción, etc.)				
B. Ejercicios de peso libre (ej. pesas, mancuernas)				
C. Ejercicios de flexibilidad (ej. estáticos, balísticos, dinámicos, PNF, estiramientos activos-aislados)				
D. Ejercicios de calistenia y peso corporal (ej., yoga, dominadas, flexiones, entrenamiento en suspensión)				
E. Actividades relacionadas con el rendimiento o con un deporte específico (ej. pliometría, carreras de velocidad, ejercicios de agilidad,				
F. Máquinas cardiovasculares (ej. cinta de correr, bicicleta estática, máquina de remo, escalador, elíptica)				
G. Actividades cardiovasculares sin máquinas (ej., correr, caminar, nadar, bailar, etc)				
H. Otras actividades de entrenamiento alternativo (ej. Levantamiento de neumáticos, caminar con cargas, chalecos/sacos lastrados, cuerdas, cadenas, fitnessballs, kettlebells, balones medicinales, bandas de resistencia, equilibrio, picas, trineos, etc)				
4. SEGURIDAD, PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA Y ASPECTOS LEGALES	7	11	2	20
A. Procedimientos de seguridad.				
1. Realizar el mantenimiento del equipo/material de entrenamiento				
2. Establecer un entorno para la práctica del ejercicio acorde a los estándares y recomendaciones del sector.				
3. Responder a los síntomas del sobreentrenamiento, lesiones por uso excesivo, y enfermedad inducida por la temperatura				
B. Respuesta ante emergencias.				
1. Realizar primeros auxilios básicos de acuerdo con los estándares de la industria				
2. Realice RCP y use un desfibrilador externo automático (DEA) de acuerdo con estándares de la industria				
3. Implementar un plan para responder a una emergencia en una instalación de ejercicio (p. ej., incendio, desastres, situación médica, amenazas a la seguridad)				
C. Responsabilidad profesional, legal y ética				
1. Identificar los problemas y las circunstancias de los litigios.				
2. Mantener una relación profesional cliente-entrenador (en todas las formas de comunicación)				
3. Mantener la confidencialidad entre el cliente y el entrenador.				
4. Garantizar que la documentación relacionada con los asuntos profesiones, legales, y responsabilidades éticas, se tramite, se mantenga y permanezca segura (ej. Notificación de incidentes, PAR-Q+, HIPAA, acuerdos, requisitos de mantenimiento de la instalación), etc.				
Total de la sección	42	58	40	140

* El entrenamiento / ejercicio funcional es una actividad que mejora la actividad cinética individual (propósito del movimiento), mejora la adaptabilidad y proporciona una transferencia significativa a una actividad concreta y / o la vida diaria.