

ENTREVISTA INICIAL

Fecha de realización

Datos personales

Nombre completo	Mauricio Jaramillo
Fecha de nacimiento	
¿Dónde nació?	
Edad	
Dirección	
Teléfono particular	
Teléfono laboral	
Fonasa o isapre	
Número de contacto	
Teléfono de emergencia	
Correo electrónico	

Datos familiares

N° de integrantes familiares

Datos de los integrantes

Integrantes

Nombre completo	
Parentesco familiar	
Edad	
Ocupación	
¿En dónde trabaja y/o estudia?	
¿Cuántos días a la semana trabaja y/o estudia?	
Ingreso mensual (Total)	
Número de contacto y/o correo electrónico	
Enfermedad(es) y/o accidente(s)	
¿Cuándo se lo diagnosticaron?	
¿Cómo fue diagnosticado?	
¿Cuál fue el diagnóstico completo?	

Educación

Puntos clave

Nivel educacional	
¿Dónde estudio?	
¿Continúa estudiando?	

Financiero	
Puntos clave	¿Cuáles son los gastos mensuales de su hogar?
	Gasto mensual (Total)

Higiene del sueño	
Puntos clave	Horarios de sueño en los días de semana
	¿A qué hora se acuesta normalmente?
	¿Cuántas horas duerme promedio?
	¿A qué hora se levanta normalmente?
	Horarios de sueño en los días de fin de semana
	¿A qué hora se acuesta normalmente?
	¿Cuántas horas duerme promedio?
	¿A qué hora se levanta normalmente?
	Aclaratoria de las diferencias (si existe) de horario
	Alimentación antes de dormir
	¿A qué hora es su última comida antes de acostarse?
	¿Qué tipo de alimentos come antes de acostarse?
	Comportamiento antes de dormir
¿Cuál es su rutina para antes de acostarse?	
Comportamiento durante el dormir	
Si se levanta por las noches, ¿por qué cree usted que le sucede?	

	Comportamiento después del dormir
	¿Cómo se siente comumente al despertar?, describir.

Higiene postural	
Puntos clave	Postura al estar sentado
	¿Cuántas horas pasa sentado en el día?
	¿Es usted consciente de su postura al estar sentado?
	Si esta consciente, ¿se autocorrige?
	¿Sabe cuál es una postura correcta al estar sentado? Describir
	Postura al estar parado
	¿Cuántas horas pasa parado en el día?
	¿Es usted consciente de su postura al estar parado?
	Si esta consciente, ¿se autocorrige?
	¿Sabe cuál es una postura correcta al estar parado? Describir
	Postura al estar caminando
	¿Cuántas horas pasa caminando en el día?
	¿Es usted consciente de su postura al estar caminando?
Si esta consciente, ¿se autocorrige?	
¿Sabe cuál es una postura correcta al estar caminando? Describir	

Personalidad	
	Personalidad
	¿Cómo se define emocionalmente usted?

Puntos clave	Objetivos a futuro	
	¿Objetivos (por ejemplo, familiares, estudios, trabajo, etc.)?	

Actividad semanal		
Puntos clave	¿Cuánto tiempo invierte en la realización de actividad?	
	¿Cuáles son esas actividades físicas que realiza?	
	¿En que invierte en general su tiempo?	

Rutina de entrenamiento		
	Experiencia en el entrenamiento de su deporte	
	¿Cuánto tiempo llevas entrenando?	
	¿Has mejorado tus marcas, técnicas, etc.?	
	¿Tienes materia audiovisual, libreta física o planificaciones realizados por computador en el cual yo pueda analizar?	
	Experiencia en el entrenamiento de la musculación	
	¿Has entrenado musculación?	
	¿Cuánto tiempo llevas entrenando?	
	¿Has mejorado tu composición física?	
	¿Tienes materia audiovisual, libreta física o planificaciones realizados por computador en el cual yo pueda analizar?	

Puntos clave	Experiencia en el entrenamiento de la fuerza	
	¿Has entrenado fuerza?	
	¿Cuánto tiempo llevas entrenando la fuerza?	
	¿Has mejora tus marcas?	
	¿Tienes materia audiovisual, libreta física o planificaciones realizados por computador en el cual yo pueda analizar?	
	Orientación del entrenamiento	
	¿Qué ejercicios le gustaria y no realizar comúnmente en la semana?	
	¿Qué días le acomoda entrenar?	
	¿De cuánto tiempo dispone?	
	¿Un método de entrenamiento preferido de musculación y/o fuerza?	
¿Material que dispone?		

Nutrición aplicada al entrenamiento		
	Conocimiento básico	
	¿Sabes qué es un macronutriente?	
	¿Sabes qué es un micronutriente?	
	¿Sabes qué es una caloria?	
	¿Sabe su requerimiento diario?	
	¿Cómo lo distribuyes a nivel de macronutrientes?	
	¿En cuántas comidas diarias lo repartes?	

Puntos clave	Pre-entrenamiento	
	¿Cuántas horas come antes del entrenamiento?	
	Describir la comida pre-entrenamiento	
	Post-entrenamiento	
	¿Cuántas horas después del entrenamiento come?	
	Orientación para la nutrición deportiva	
	Preferencia de un tipo de alimento en relación a otro	
Tipo de método a elegir distribuir su alimentación		

Lesiones y/o enfermedades	
	Físicas
	¿Qué tipo lesión (es) o enfermedad (es) posee o le fue diagnosticado?
	¿Qué Medicamentos consume, la cantidad que consume y como se lo distribuyeron ?
	¿Efectos en mi cuerpo?

Puntos clave	Mentales
	¿Qué tipo enfermedad (es) y/o trastornos posee o le fue diagnosticado?
	¿Qué Medicamentos consume, la cantidad que consume y como se lo distribuyeron ?
	¿Efectos en mi cuerpo?

Motivación	
Puntos clave	¿Cuál es su objetivo (resultado final)?
	¿Por qué tienes como objetivo eso?
	¿Sabes lo qué es necesario para lograrlo?
	¿Qué estas dispuesto a hacer para lograrlo?

Leí y certifico que los datos aquí presente son verídicos y confirmados por ----- dejando por escrito (por medio de mi firma) mi conformidad respecto al presente documento y sus respectivos datos, los cuales fueron llenados por el Preparador físico **Cristóbal Leandro Sandoval Meliqueo**. El cual, además, certifica que los datos serán de carácter privado y exclusivamente para mejorar los servicios de **Preparación personal o entrenamiento personal**.

Fecha

Firma del Cliente

Fecha

Firma del preparador físico