|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Artículo | Ítem guías CERT | Identificación | Página |
| Qué: materiales | 1 | Descripción detallada del tipo de equipo de ejercicio (por ejemplo, pesas, equipo de ejercicio como máquinas, cinta de correr, ergómetro de bicicleta, etc.) | 2.4 Equipo de ejercicioMaterial complementario 2: Cuadro S2. Equipo de ejercicio para el ensayo AGUEDA. | 7 |
| Quién:  proveedor | 2 | Descripción detallada de las calificaciones, la experiencia docente / supervisora y / o la capacitación realizada por el instructor de ejercicios | 2.3 Programa general de ejercicios | 6 |
| Cómo: entrega | 3 | Describir si los ejercicios se realizan individualmente o en grupo | 2.3 Programa general de ejercicios | 6 |
|  | 4 | Describir si los ejercicios son supervisados o no supervisados y cómo se entregan | 2.5 Características del ejercicio y periodización | 7 |
|  | 5 | Descripción detallada de cómo se mide e informa la adherencia al ejercicio | 2.7 Otras variables registradas | 11 |
|  | 6 | Descripción detallada de las estrategias de motivación | 2.8 Adherencia al programa | 12 |
|  | 7 bis | Descripción detallada de la(s) norma(s) de decisión para determinar la progresión del ejercicio | 2.5.1. Carga e intensidad | 7 |
|  | 7b | Descripción detallada de cómo progresó el programa de ejercicios | 2.5 Características del ejercicio y periodización | 7 |
|  | 8 | Descripción detallada de cada ejercicio para permitir la replicación (por ejemplo, fotografías, ilustraciones, video, etc.) | 2.6 Estructura de las sesiones y ejercicios  Archivo adicional 5 Cuadro A5. Descripción detallada del programa de entrenamiento de ejercicios de resistencia de AGUEDA.  Expediente adicional 8: Cuadro A8. Video explicativo del programa de entrenamiento de ejercicios de resistencia de AGUEDA. | 9-10 |
|  | 9 | Descripción detallada de cualquier componente del programa en el hogar (p. ej., otros ejercicios, estiramientos, etc.) | 2.6 Estructura de las sesiones y ejercicios Archivo adicional 7: Cuadro A7. Guía del programa de capacitación en línea. | 9 |
|  | 10 | Describa si hay algún componente que no sea ejercicio (por ejemplo, educación, terapia cognitivo-conductual, masaje, etc.) | 2.7 Otras variables registradas  2.8 Adhesión al programa | 11-12 |
|  | 11 | Describir el tipo y el número de eventos adversos que ocurrieron durante el ejercicio | 2.7 Otras variables registradas Archivo adicional 6: Cuadro A6. Cuestionario de eventos adversos. | 11 |
| Dónde: ubicación | 12 | Describir el entorno en el que se realizan los ejercicios | 2.3 Programa general de ejercicios | 6 |
| Cuándo, cuánto: dosis | 13 | Descripción detallada de la intervención del ejercicio, incluyendo, pero no limitado a, el número de repeticiones de ejercicio / series / sesiones, duración de la sesión, duración de la intervención / programa, etc. | 2.5 Características del ejercicio y periodización  Figura 2. Características y periodización del programa supervisado de ejercicios de resistencia AGUEDA | 7 |
| Adaptación: qué, cómo | 14 bis | Describir si los ejercicios son genéricos (1 talla para todos) o adaptados si se adaptan al individuo | 2.5.2 Carga estandarizada  2.5.3 Carga individualizada | 8 |
|  | 14b | Descripción detallada de cómo los ejercicios se adaptan al individuo | 2.6.4 Modificaciones y adaptaciones de los ejercicios | 10 |
|  | 15 | Describa la regla de decisión para determinar el nivel inicial en el que las personas comienzan un programa de ejercicios (como principiante, intermedio, avanzado, etc.) | 2.5.2 Carga estandarizada  2.5.3 Carga individualizada | 8 |
| Calidad planificación, realidad | 16 bis | Describir cómo se evalúa/mide la adherencia o fidelidad a la intervención de ejercicio | 2.8 Otras variables registradas | 11 |
|  | 16b | Describir el grado en que la intervención se realizó según lo planeado |  |  |