

FULL D'INFORMACIÓ AL/LA PARTICIPANT.

Agraïm la seva col·laboració a l'Estudi "**TRANSFORMA LA TEVA MANERA DE VIURE**"

Finalitat

L'objectiu principal de l'estudi és analitzar els resultats dels efectes que provoquen, per una banda la prescripció d'un programa d'exercici físic, i d'altra la prescripció d'una nutricional a persones que no pateixen cap lesió ni contraindicació d'exercici físic, al·lèrgies ni intoleràncies alimentàries, respecte els objectius de pèrdua de greix corporal i l'augment de massa muscular.

Descripció del procés

Durant la seva participació a l'estudi l'informarem dels objectius del projecte i respondrem als dubtes que pugui tenir. La participació és totalment voluntària i totalment gratuïta.

El/la participant haurà d'estar ben informat que l'objectiu principal d'aquest estudi és comparar i avaluar els efectes de la intervenció que tindran els programes que realitzaran els diferents grups experimentals, tenint en compte el punt de referència inicial dels diferents paràmetres que es registraran en relació als paràmetres adquirits al final de la intervenció. Totes les persones participants participaran en un dels dos objectius d'estudi: les persones que volen reduir el seu percentatge de greix corporal, i les persones que volen augmentar el seu percentatge de massa muscular. De cada objectiu, se'n deriven tres casos d'estudi:

- A. Persones que han realitzat un programa d'entrenament personalitzat en funció del seu objectiu, realitzant un mínim de 3 sessions setmanals.
- B. Les persones que han realitzat un programa de nutrició segons objectiu
- C. Les persones que han realitzat un programa d'entrenament personalitzat segons l'objectiu + el programa de nutrició segons l'objectiu

Els requisits generals per poder participar en l'estudi són: ser abonat/da als CEM, estar al dia de pagament, no patir cap lesió ni contraindicació en relació a la prescripció d'exercici físic i no tenir cap al·lèrgia i/o intolerància alimentària, tenir el compromís de realitzar el programa d'entrenament prescrit pel tècnic/a de fitness i/o la pauta alimentària prescrita per la nutricionista.

Periodització dels programes:

PROGRAMA A	TERMINI
<i>Programa d'Entrenament</i>	
Inscripció al programa i entrega FULL D'INFORMACIÓ AL PARTICIPANT	Abans del 7 d'abril
Medició inicial paràmetres Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 08/4 al 14/4
Assignació programa d'entrenament personalitzat (Assessor Esportiu - Sala Fitness)	Del 08/4 al 14/4
Medició de control 1 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 15/4 al 21/4
Medició de control 2 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 22/4 al 28/4
Medició de control 3 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 29/4 al 05/5
Medició final dels paràmetres Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 06/5 al 12/5
Anàlisi dels resultats amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 13/5 al 19/5

PROGRAMA B	TERMINI
<i>Programa d'Entrenament + Programa Nutricional Personalitzat</i>	
Inscripció al programa i entrega FULL D'INFORMACIÓ AL PARTICIPANT	Abans del 7 d'abril
Medició inicial paràmetres Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 08/4 al 14/4
Visita prèvia nutricionista i entrega del programa nutricional personalitzat	Del 08/4 al 14/4
Medició de control 1 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 15/4 al 21/4
Medició de control 2 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 22/4 al 28/4
Medició de control 3 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 29/4 al 05/5
Medició final dels paràmetres Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 06/5 al 12/5
Visita final nutricionista i anàlisi dels resultats	Del 13/5 al 19/5

PROGRAMA C	TERMINI
<i>Programa d'Entrenament + Programa Nutricional Personalitzat</i>	
Inscripció al programa i entrega FULL D'INFORMACIÓ AL PARTICIPANT	Abans del 7 d'abril
Medició inicial paràmetres Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 08/4 al 14/4
Visita prèvia nutricionista i entrega del programa nutricional personalitzat	Del 08/4 al 14/4
Assignació programa d'entrenament personalitzat (Assessor Esportiu - Sala Fitness)	Del 15/4 al 21/4
Medició de control 1 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 15/4 al 21/4
Medició de control 2 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 22/4 al 28/4
Medició de control 3 amb l'Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 29/4 al 05/5
Medició final dels paràmetres Assessor Esportiu (Sala de Fitness)	Del 06/5 al 12/5
Visita final nutricionista i anàlisi dels resultats	Del 13/5 al 19/5

Li garantim que les seves dades seran tractades amb absoluta confidencialitat de conformitat amb el que estableix el Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i el consell de 27 d'abril de Protecció de Dades (RGPD) i normativa nacional d'aplicació. Les dades seran utilitzades exclusivament amb finalitats d'aquesta investigació.

A més, vostè té el dret a sol·licitar al personal responsable del centre, en qualsevol moment i sense necessitat d'especificar el motiu, l'eliminació de les seves dades.

Per dur a terme el projecte que li hem exposat, i atenent a les disposicions legals vigent, sol·licitem la seva autorització. Abans i després de firmar el consentiment informat, del qual vostè se'n quedarà una còpia, pot preguntar allò que cregui convenient al personal tècnic del centre. En cas de ser menor d'edat, necessitarem la conformitat del seu pare, mare o tutor legal.

DOCUMENT INFORMACIÓ I CONSENTIMENT PER AL TRACTAMENT DE DADES PERSONALS

El tractament d'aquestes dades es realitzarà en compliment del Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i de Consell, de 27 d'abril de 2016, relatiu a la protecció de les persones físiques pel que fa a el tractament de dades personals i a la lliure circulació d'aquestes dades (RGPD), i la Llei Orgànica 3/2018, de Protecció de Dades i garantia dels drets digitals, i per això li comuniquem que vostè podrà exercir els seus drets d'accés, rectificació, supressió, oposició, limitació del tractament i portabilitat de dades (LOPD-GDD), front els corresponsables del Tractament, contactant directament amb lopd@asme.es

Amb la signatura d'aquest document vostè dona el seu consentiment de forma expressa a fi que les seves dades siguin tractades amb finalitats de recerca en el marc d'aquest Projecte, de conformitat amb l'article 6.1.a, 9.2.a del RGPD. Aquestes dades es conservaran durant el temps necessari per a la realització del projecte.

Comunicacions de dades

No es preveuen comunicacions de dades, més enllà de les previstes legalment, i de tercers que hagin d'accedir-hi per a la prestació d'un servei en el marc del desenvolupament d'aquest projecte en la seva condició d'encarregats de tractament.

Consentiment informat:

Declaració del participant. He estat informat:

- De les finalitats i implicacions del present estudi;
- Sobre el procés d'obtenció, magatzem i procés de les dades personals;
- Que està garantit el compliment de la llei de protecció de dades (Reglament (UE) 2016/679 del Parlament Europeu i el Consell de 27 d'abril de Protecció de Dades (RGPD));
- Que la participació és voluntària i que en qualsevol moment puc revocar el meu consentiment i sol·licitar l'eliminació de les meves dades personals sense cap repercussió
- A més, he pogut fer les preguntes que he considerat oportunes.

Dono el meu consentiment per participar en l'estudi: "**TRANSFORMA LA TEVA MANERA DE VIURE**"

D'acord amb l'indicat dono el meu consentiment exprés perquè tractin les meves dades d'acord amb el que s'indica en el full d'informació.

Nom:.....

Signatura:

Data:/...../.....

En cas de **menors d'edat** cal la signatura de del pare/mare/tutor legal

Nom del pare/mare/tutor legal:.....

Signatura:

Data:/...../.....