

PRUEBA DE ADECUACIÓN AL PUESTO DE PREPARADOR FÍSICO EN MEDIO ACUÁTICO

Fecha: 1 JULIO DEL 2026

NOMBRE Y APELLIDOS : _____

DNI: _____

TLF: _____

CRITERIOS DE CORRECCIÓN

La prueba se calificará como APTO o NO APTO, siendo necesario responder correctamente como mínimo cinco preguntas, del ejercicio tipo test, para poder ser considerado APTO. Cada cuatro respuestas incorrectas, se resta una correcta.

La selección definitiva de los candidatos remitidos por el SEXPE, excluidos los que no hayan superado la prueba, se realizará según el orden de preselección de los candidatos remitida por el SEXPE.

1

SUPUESTO PRÁCTICO:

Eres el preparador físico en la piscina municipal de Almendralejo, te encargas de realizar sesiones con personas que tienen diferentes problemas físicos y de salud. Responde a las siguientes preguntas sobre los usuarios que vas a tener durante estas sesiones.

1. En una persona diagnosticada con artrosis de rodilla, ¿cuál es la principal ventaja de realizar ejercicio en el agua?

- A) Incrementar la carga sobre la articulación.
- B) Disminuir la carga gracias a la flotabilidad.
- C) Mejorar exclusivamente la fuerza máxima.
- D) Evitar cualquier movimiento de la rodilla.

2. La presión hidrostática favorece principalmente:

- A) El aumento de la frecuencia cardiaca máxima.
 - B) El retorno venoso y la disminución de edemas.
 - C) La pérdida de masa muscular.
 - D) La reducción del consumo de oxígeno.
-

3. En una sesión destinada a personas con fibromialgia se recomienda:

- A) Trabajo explosivo y de alta intensidad.
 - B) Ejercicios suaves con progresión gradual.
 - C) Entrenamiento exclusivamente anaeróbico.
 - D) Eliminación completa de ejercicios de movilidad.
-

4. ¿Cuál de los siguientes estilos suele resultar menos recomendable para personas con molestias cervicales?

2

- A) Espalda correctamente ejecutada.
 - B) Crol con respiración bilateral.
 - C) Braza con la cabeza constantemente fuera del agua.
 - D) Deslizamientos dorsales.
-

5. ¿Qué músculo es el principal responsable de la extensión de la rodilla?

- A) Isquiotibiales.
 - B) Sartorio.
 - C) Cuádriceps.
 - D) Gemelos.
-

6. ¿Cuál de las siguientes patologías suele beneficiarse especialmente del trabajo de equilibrio en piscina?

- A) Parkinson.
- B) Migraña.
- C) Miopía.
- D) Sinusitis.

7. En un programa acuático para personas mayores, la intensidad del ejercicio debe controlarse preferentemente mediante:

- A) Peso corporal.
- B) Escala de percepción del esfuerzo.
- C) Índice de masa corporal.
- D) Talla del participante.

8. La flotabilidad del agua permite principalmente:

- A) Aumentar el peso corporal.
- B) Reducir el estrés mecánico sobre las articulaciones.
- C) Disminuir la movilidad.
- D) Incrementar la rigidez muscular.

3

9. ¿Cuál es el objetivo principal del calentamiento antes de una sesión acuática terapéutica?

- A) Mejorar únicamente la fuerza.
- B) Preparar progresivamente músculos y articulaciones.
- C) Reducir la temperatura corporal.
- D) Incrementar la fatiga inicial.

10. Una persona con osteoporosis debería evitar principalmente:

- A) Ejercicios controlados de equilibrio.
 - B) Movimientos bruscos con flexión y rotación intensa del tronco.
 - C) Caminatas dentro del agua.
 - D) Ejercicios respiratorios.
-

PREGUNTAS DE RESERVA

11. ¿Cuál de los siguientes materiales aumenta la resistencia al movimiento dentro del agua?

- A) Pull buoy.
 - B) Tabla.
 - C) Palas acuáticas.
 - D) Churro de flotación.
-

12. En personas con hipertensión arterial controlada, durante el ejercicio acuático debe evitarse principalmente:

- A) Respiración continua.
 - B) Maniobra de Valsalva.
 - C) Trabajo aeróbico moderado.
 - D) Movilidad articular.
-

Plantilla de respuestas

Pregunta	Respuesta
----------	-----------

1	B
2	B
3	B
4	C
5	C
6	A
7	B
8	B
9	B
10	B
11	C
12	B