

AUTOEVALUACIÓN MÓDULO 1 - UNIDAD 6: EL MÚSCULO: UN NUEVO PARADIGMA EN LA CIENCIA DE LA NUTRICIÓN PARA LA RECUPERACIÓN INTEGRAL DEL PACIENTE DESNUTRIDO

Respuesta acertada y solución en verde, respuesta fallida en rojo y respuesta correcta en dorado.

1.- El ejercicio físico es:

- A.- Una forma de actividad física que siempre tiene que hacerse con pesas.
- B.- Una forma de actividad física estructurada y repetida con el propósito de mejorar o mantener la condición física.
- C.- Una tarea diaria.
- D.- Sólo es una actividad de ocio.

El ejercicio se define como una forma de actividad física que está planeada, estructurada y repetida con el propósito de mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física, forma física y fitness. Las tareas o las actividades se refieren a movimientos corporales pero no tienen la finalidad de conseguir el fitness.

2.- Un ejercicio isométrico es aquél que:

- A.- Realiza movimientos de flexión y extensión.
- B.- Cuando tiene una contracción concéntrica y otra excéntrica.
- C.- Presenta una contracción estática, sin movimiento articular.
- D.- No existe el ejercicio isométrico.

El ejercicio isométrico se caracteriza por una contracción estática, sin movimiento, diferente al isotónico, que es el que realiza movimiento de la articulación tanto en fase de acortamiento como de relajación.

3.- Señala la respuesta incorrecta:

- A.- El ejercicio reduce la obesidad abdominal.
- B.- El ejercicio disminuye la densidad mineral ósea.
- C.- El ejercicio previene las caídas.
- D.- El ejercicio disminuye el riesgo de muerte precoz.

El ejercicio, sobre todo el de fuerza, aumenta la densidad mineral ósea. Está demostrado que sobre todo los ejercicios en carga mejoran la osteoporosis.

4.- Entre los entrenamientos que puede realizar un paciente en el proceso de recuperación muscular se encuentran:

- A.- Entrenamiento con pesas.
- B.- Entrenamiento en bicicleta.
- C.- Entrenamiento de equilibrio.
- D.- Todas las respuestas anteriores son correctas.

El fortalecimiento de un paciente desnutrido se basa en la recuperación de la fuerza muscular mediante el entrenamiento de fuerza, el aumento de la capacidad aeróbica y tolerancia al ejercicio mediante el entrenamiento de resistencia y la posibilidad de realizar movimientos complejos con el entrenamiento de equilibrio.

5.- Entre los beneficios del ejercicio físico realizado de forma regular como efecto entrenamiento no aparece:

- A.- Disminución de la mortalidad.
- B.- Disminución de la hipertensión arterial.
- C.- Aumento de la hipertensión arterial.
- D.- Disminución del riesgo de muerte súbita.

Entre los beneficios del ejercicio físico, a nivel vascular disminuye todos los factores de riesgo cardiovascular, entre ellos, la hipertensión arterial, sobre todo debido a la vasodilatación que se produce.