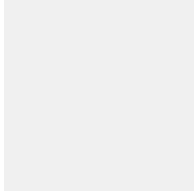


PREGUNTA 1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los beneficios de la práctica deportiva vienen cuando ésta es realizada de manera:

Seleccione una:

- ☐ a. Alternativa
- ☐ b. Altruista
- ☒ c. Continua
- ☐ d. Escasa

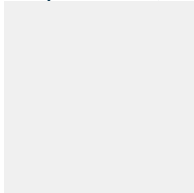
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Continua

PREGUNTA 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta más correcta. El ejercicio físico estimula la liberación de numerosas hormonas al torrente sanguíneo, entre las que destacamos:

Seleccione una:

- ☐ a. Adrenalina, troponina y serotonina
- ☐ b. Adrenalina, serotonina y colchicina
- ☐ c. Adrenalina y troponina
- ☒ d. Endorfinas, serotoninas y adrenalina

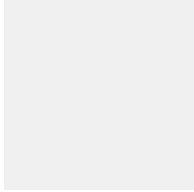
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Endorfinas, serotoninas y adrenalina

PREGUNTA 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La primera cultura que veneró el culto al cuerpo fue:

Seleccione una:

- ☒ a. La griega
- ☐ b. La romana
- ☐ c. La persa
- ☐ d. La anglicana

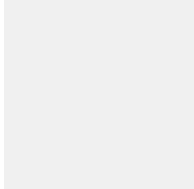
Retroalimentación

La respuesta correcta es: La griega

PREGUNTA 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Según el Síndrome de Adaptación General al estrés, concebido por Selye, está constituido por tres etapas, de las cuales la tercera de ellas es:

Seleccione una:

- ☒ a. Agotamiento
- ☐ b. Resistencia
- ☐ c. Reacción de alarma
- ☐ d. Afrontamiento

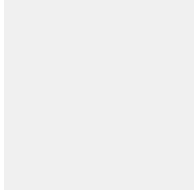
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agotamiento

PREGUNTA 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la que nos indica que el conocimiento corporal fomenta el afán de superación propia y con el adversario, la mejora personal, superar dificultades a través del movimiento. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- ☐ a. Conocimiento y control corporal
- ☐ b. Hedonista
- ☐ c. Relacional
- ☒ d. Agonista

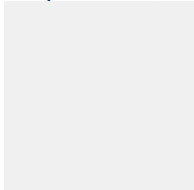
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agonista

PREGUNTA 6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para aumentar la motivación con respecto a la práctica de ejercicio continuado es importante que el ejercicio se haga:

Seleccione una:

- ☒ a. De manera grupal
- ☐ b. De manera individual

- ☐ c. De manera rápida
- ☐ d. De manera definitiva

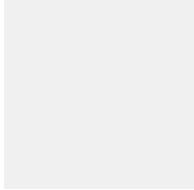
Retroalimentación

La respuesta correcta es: De manera grupal

PREGUNTA 7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la de conocer a gente nueva, crear lazos afectivos, etc. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- ☐ a. Conocimiento y control corporal
- ☐ b. Hedonista
- ☒ c. Relacional
- ☐ d. Agonista

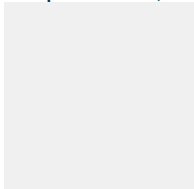
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Relacional

PREGUNTA 8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico influye en nuestra autoestima de manera directa mediante los siguientes procesos:

Seleccione una:

- ☐ a. La mejora de la forma física
- ☐ b. Sensaciones de bienestar somático
- ☐ c. Adopción de conductas saludables asociadas
- ☒ d. Las tres son correctas

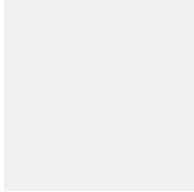
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres son correctas

PREGUNTA 9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La práctica deportiva está asociada desde el punto de vista psicológico:

Seleccione una:

- ☐ a. Con una mejora del concepto
- ☒ b. Con una mejora de auto-concepto
- ☐ c. Con un empeoramiento del auto-concepto
- ☐ d. Con un empeoramiento del concepto

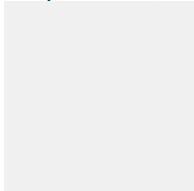
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Con una mejora de auto-concepto

PREGUNTA 10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los signos y síntomas más frecuentes que caracterizan al estrés son:

Seleccione una:

- ☐ a. Taquicardia
- ☐ b. Hipertensión arterial
- ☐ c. Dificultad para respirar
- ☒ d. Las tres son correctas

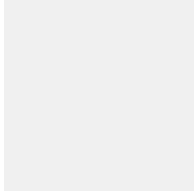
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres son correctas

PREGUNTA 11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vigorexia comparte características comunes con:

Seleccione una:

- ☐ a. La bulimia
- ☐ b. El Síndrome depresivo
- ☒ c. La anorexia
- ☐ d. El estado ansioso

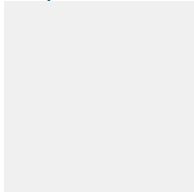
Retroalimentación

La respuesta correcta es: La anorexia

PREGUNTA 12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La anorexia aparece más frecuentemente en las personas del sexo:

Seleccione una:

- ☒ a. Femenino

- ☐ b. Masculino
- ☐ c. Ambas al mismo tiempo
- ☐ d. No influye el sexo en este tipo de patología

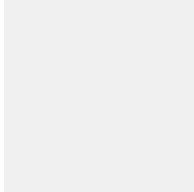
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Femenino

PREGUNTA 13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vigorexia aparece más frecuentemente en las personas del sexo:

Seleccione una:

- ☐ a. Femenino
- ☒ b. Masculino
- ☐ c. Ambas al mismo tiempo
- ☐ d. No influye el sexo en este tipo de patología

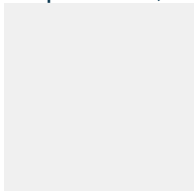
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Masculino

PREGUNTA 14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Ante situaciones de estrés debes ser capaz de aprender y hacer aprender a:

Seleccione una:

- ☐ a. Controlar la respiración

- ☐ b. Control mental en general
- ☐ c. Relajarnos, utilizando las técnicas de relajación
- ☒ d. Las tres son correctas

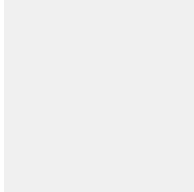
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las tres son correctas

PREGUNTA 15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la que nos aporta gusto y placer por la realización de ejercicios, por cambiar las rutinas, la monotonía, actividad física en la libertad, en la naturaleza. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- ☐ a. Conocimiento y control corporal
- ☒ b. Hedonista
- ☐ c. Relacional
- ☐ d. Agonista

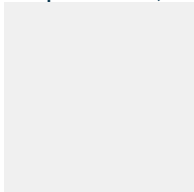
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hedonista

PREGUNTA 16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para aumentar la motivación con respecto a la práctica de ejercicio continuado es importante que el ejercicio sea:

Seleccione una:

- ☐ a. Rápido
- ☐ b. Corto
- ☒ c. Agradable
- ☐ d. Intenso

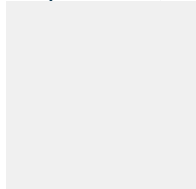
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Agradable

PREGUNTA 17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para aumentar la motivación con respecto a la práctica de ejercicio continuado es importante que el ejercicio se haga:

Seleccione una:

- ☐ a. Sin estructurar ni preparación
- ☒ b. De manera estructurada y llevando un diario de los ejercicios realizados
- ☐ c. De manera aleatoria
- ☐ d. Las tres son correctas

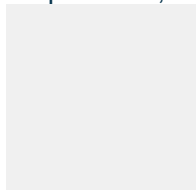
Retroalimentación

La respuesta correcta es: De manera estructurada y llevando un diario de los ejercicios realizados

PREGUNTA 18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La vigorexia fue bautizada por el Doctor HG. POPE como anorexia reversa, pero últimamente se está acuñando el término de complejo de:

Seleccione una:

- ☐ a. Alanis
- ☒ b. Adonis
- ☐ c. Aramis
- ☐ d. Clarín

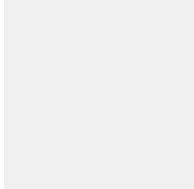
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Adonis

PREGUNTA 19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La práctica continuada de actividad física conlleva implícito muchos objetivos y funciones, dentro de los cuales se encuentra la de aprender a controlar y conocer mejor nuestro cuerpo, sus movimientos, limitaciones, umbrales de esfuerzo, etc. Esta función se conoce como:

Seleccione una:

- ☒ a. Conocimiento y control corporal
- ☐ b. Hedonista
- ☐ c. Relacional
- ☐ d. Agonista

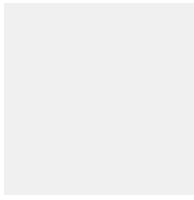
Retroalimentación

La respuesta correcta es: Conocimiento y control corporal

PREGUNTA 20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00



Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para el tratamiento de la vigorexia es importante saber que desde el punto de vista fisiológico, aparece un desequilibrio de la:

Seleccione una:

- ☐ a. Troponina
- ☐ b. Adrenalina
- ☒ c. Serotonina
- ☐ d. Tiamina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Serotonina