

¿Cuál de las siguientes actividades solamente puede ser catalogada como deporte?

- a. Correr.
- b. Caminar.
- c. **Carrera de 10 km.**
- d. Natación.

2.

Para aumentar la actividad física y luchar contra el estilo de vida sedentario, la American Diabetes Association recomienda no permanecer sentado más de:

- a. 10 minutos.
- b. **30 minutos.**
- c. 50 minutos.
- d. 90 minutos.

3.

¿Cuál de los siguientes beneficios del ejercicio físico no está claramente demostrado en personas con diabetes tipo 1?

- a. Mejora de la tensión arterial.
- b. Mejora del perfil lipídico.
- c. **Mejora del control glucémico.**
- d. Reducción de los niveles de estrés y ansiedad.

4.

¿Cuál es el objetivo de actividad física en niños?

- a. 150 minutos al día.
- b. 150 minutos a la semana.
- c. **60 minutos al día.**
- d. 60 minutos a la semana.

5.

¿Cuál de las siguientes es un método subjetivo para la valoración de la actividad física?

- a. Podómetro.
- b. Acelerómetro.
- c. GPS.
- d. **Cuestionario.**

6.

¿Cuál de las siguientes es una de las características del cuestionario IPAQ?

- a. Consta de 10 preguntas.
- b. Fue creado en 2010.
- c. **Valora los últimos 7 días.**
- d. Es específico para personas de edad avanzada.

7.

Mediante el uso de podómetros, se puede establecer que una persona es sedentaria si su número de pasos diarios es inferior a:

- a. 1.000.
- b. 2.500.
- c. **5.000.**
- d. 10.000

8.

¿Cuál de las siguientes es un método interno de medición de la actividad física?

- a. GPS.
- b. Podómetro.
- c. Acelerómetro.
- d. **Pulsómetro.**

9.

Según datos del estudio di@bet.es, ¿Cuál es el porcentaje de personas con diabetes que mantienen un estilo de vida sedentario?

- a. 35,7 %.
- b. **44 %.**
- c. 52 %.
- d. 67 %.

10.

¿Cuál de los siguientes no es un ejercicio de tipo aeróbico?

- a. **Correr 100 m lisos.**
- b. Correr 10 km.
- c. Correr una media maratón.
- d. Correr una maratón.

11.

¿Cuál de las siguientes actividades produce un mayor impacto articular?

- a. Nadar.
- b. **Saltar.**
- c. Caminar.
- d. Ir en bicicleta.

12.

Una actividad realizada a más del 90 % de la frecuencia cardiaca máxima de un individuo, puede considerarse como:

- a. Muy ligera.
- b. Alta.
- c. **Muy alta.**
- d. Máxima.

13.

¿Cuál será la frecuencia cardiaca máxima teórica para una mujer de 30 años de edad?

- a. 166.
- b. 190.
- c. **196.**
- d. 220.

14.

¿Cuál será la frecuencia cardiaca máxima teórica para un hombre de 70 años de edad?

- a. 131.
- b. **157.**
- c. 177.
- d. 220.

15.

Según la escala de Borg clásica, ¿A qué valor corresponde una actividad realizada con una percepción de esfuerzo calificada como «duro»?

- a. 15.
- b. 17.
- c. 20.
- d. 25.

16.

En una prescripción de ejercicio de fuerza para mejorar la salud de una población, ¿Qué intervalo de porcentajes sobre la 1RM se deberá considerar?

- a. 0-20 %.
- b. 30-40 %.
- c. 50-60 %.
- d. 50-80 %.

17.

¿De qué tipo de ejercicio consta el entrenamiento HIIT?

- a. De fuerza a baja velocidad.
- b. **Serie de alta intensidad.**
- c. Aeróbico continuo a alta intensidad.
- d. Estiramientos.

18.

¿De qué depende, principalmente, que los músculos gasten más o menos cantidad de glucosa cuando se realiza ejercicio?

- a. De las dosis de insulina.
- b. Del tipo de alimentación.
- c. De la temperatura exterior.
- d. **Del tipo de ejercicio que se realiza.**

19.

El tipo de ejercicio que más reduce los niveles de glucosa en sangre es el ejercicio...

- a. **aeróbico.**
- b. de fuerza muscular.
- c. en grupo.
- d. de baja intensidad.

20.

¿A partir de cuánto tiempo de entrenamiento continuo se aumenta considerablemente el riesgo de padecer hipoglucemias durante el ejercicio?

- a. 30 minutos.
- b. **1 hora.**
- c. 3 horas.
- d. 6 horas.

21.

¿Cuántos gramos de hidratos de carbono se deben tomar para 10 minutos de ejercicio de muy alta intensidad, como un combate de karate, si la glucemia previa es de 133 mg/dl?

- a. **0 g.**
- b. 10 g.
- c. 20 g.
- d. 30 g.

22.

Después del ejercicio es habitual que se produzcan hipoglucemias. ¿Cuál es el momento del día en que hay más riesgo de que se produzcan?

- a. Por la mañana.
- b. Por la tarde.
- c. **Por la noche.**
- d. A cualquier hora.

23.

¿Cuántos gramos de hidratos de carbono se deben tomar por cada 60 minutos de



entrenamiento de _____ a moderada-alta intensidad?

- a. 0 g.
- b. 10 g.
- c. 15 g.
- d. **30 g.**

24.

Si una persona en tratamiento con insulina en múltiples dosis come a las 14 h y pretende hacer 40 minutos de ejercicio a las 19 h, ¿cuál de las siguientes estrategias será la más indicada?

- a. Reducir la insulina rápida de la comida.
- b. Aumentar la insulina rápida de la comida.
- c. **Tomar un suplemento de hidratos de carbono antes del ejercicio.**
- d. Aumentar la ingesta de hidratos de carbono en la comida.

25.

Ante una hipoglucemia durante una carrera de media maratón, ¿Cuál de los siguientes suplementos es más idóneo?

- a. Barrita energética.
- b. Bocadillo con mermelada.
- c. Leche condensada.
- d. **Miel.**

26.

Ante la práctica de un ejercicio aeróbico con una glucemia previa de 102 mg/dl, se aconsejará:

- a. Empezar el ejercicio, hidratándose convenientemente.
- b. **Aportar hidratos de carbono según sea la intensidad y duración prevista.**
- c. Comprobar la presencia de cuerpos cetónicos en orina.
- d. Añadir insulina rápida para evitar la hiperglucemia.

27.

Ante la práctica de un ejercicio de fuerza con una glucemia previa de 102 mg/dl, se aconsejará:

- a. **Empezar el ejercicio, hidratándose convenientemente.**
- b. Aportar hidratos de carbono según sea la intensidad y duración prevista.
- c. Comprobar la presencia de cuerpos cetónicos en orina.
- d. Añadir insulina rápida para evitar la hiperglucemia.

28.

¿Cuál de los siguientes grupos de fármacos aumenta el riesgo de hipoglucemia en relación al ejercicio físico?

- a. Metformina.
- b. **Glinidas.**
- c. aGLP-1.
- d. iSGLT2.

29.

Después de la práctica de un ejercicio aeróbico de 1 hora de duración, se obtiene una glucemia de 102 mg/dl, se aconsejará:

- a. Hidratarse convenientemente.
- b. **Aportar unos 10 g de hidratos de carbono para evitar la hipoglucemia.**
- c. Comprobar la presencia de cuerpos cetónicos en orina.
- d. Añadir insulina rápida para evitar la hiperglucemia.

30.

¿Cuál es el tiempo máximo aconsejado que se puede realizar ejercicio físico manteniendo el infusor continuo de insulina desconectado?

- a. 30 minutos.
- b. **2 horas.**
- c. No se puede desconectar nunca.
- d. Se puede mantener indefinidamente.

31.

¿Cuál es el efecto sobre la glucemia provocado por el estrés previo a un partido de fútbol en competición?

- a. Mantiene la glucemia estable.
- b. No afecta a los niveles de glucemia.
- c. Hipoglucemia.
- d. **Hiperglucemia.**

32.

¿Cuál de las siguientes es una característica fundamental de la dieta mediterránea?

- a. **Más consumo de pescado que de carne.**
- b. Eliminar los frutos secos de la alimentación.
- c. Lácteos en grandes cantidades.
- d. Cereales refinados.

33.

¿Cuál es el tipo de transportadores de glucosa que se activa a nivel muscular debido a la práctica de actividad física?

- a. GLUT1.
- b. GLUT2.
- c. GLUT3.
- d. **GLUT4.**

34.

¿Qué tipo de ejercicio se debe limitar en personas con diabetes diagnosticadas con hipertensión arterial?

- a. Caminar rápido.
- b. Saltar.
- c. **Maniobra de Valsalva.**

d. Natación

35.

Uno de los problemas relacionados con la neuropatía autonómica es:

a. Pie diabético.

b. **Ortostatismo.**

c. Riesgo de ulceración.

d. Astenia.

36.

¿Cuál puede ser la consecuencia de la gastroparesia en relación al ejercicio físico?

a. **Hipoglucemia.**

b. Hiperglucemia.

c. Hipertensión arterial.

d. Anemia.

37.

¿Qué tipo de ejercicio puede mejorar la capacidad funcional en personas con nefropatía diabética?

a. Ninguno.

b. Ejercicio aeróbico.

c. Ejercicio de fuerza muscular.

d. **Ejercicio aeróbico o de fuerza muscular.**

38.

¿Qué tipo de ejercicio se debe evitar en el caso de retinopatía proliferativa?

a. Caminar.

b. **Sentadillas.**

c. Natación.

d. Remo.

39.

¿Cuál es la intensidad mínima del entrenamiento de fuerza necesaria para obtener mejoras en personas con sarcopenia?

a. 10 % de la 1RM.

b. 30 % de la 1RM.

c. **50 % de la 1RM.**

d. 80 % de la 1RM.

40.

¿Cuál de los siguientes ejercicios no ha demostrado producir reducciones de los niveles de HbA1c en personas con diabetes tipo 2?

a. Caminar.

b. Entrenamiento de fuerza.

c. HIIT.

d. **Yoga.**