

Aspectos fundamentales de los cuidados enfermeros en la actividad física y el deporte

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el principal proceso metabólico que aporta energía a las células musculares?

Seleccione una:

- a. Hidrólisis de los hidratos de carbono
- b. Glucólisis
- c. Metabolismo del lactato
- d. Hidrólisis del ATP

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hidrólisis del ATP

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué es la glucólisis?

Seleccione una:

- a. Obtención de energía a partir de glucosa sin oxígeno
- b. Obtención de energía a partir de glucosa con oxígeno
- c. Obtención de glucosa a partir de glucógeno hepático
- d. Obtención de lactato a partir de glucosa en presencia de oxígeno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Obtención de energía a partir de glucosa sin oxígeno

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Entre un ejercicio incremental y uno estable, el consumo de oxígeno:

Seleccione una:

- a. En el ejercicio incremental se produce una meseta, perdiendo la linealidad de la curva al alcanzar valores máximos. En el ejercicio estable, primero existe una fase de adaptación y posteriormente alcanza un estado estable
- b. En el ejercicio incremental el oxígeno se mantiene y en el estable se incrementa
- c. No se experimentan cambios entre los dos tipos de ejercicio
- d. En el ejercicio de cargas estables, se incrementa, y en el tipo incremental se mantiene

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En el ejercicio incremental se produce una meseta, perdiendo la linealidad de la curva al alcanzar valores máximos. En el ejercicio estable, primero existe una fase de adaptación y posteriormente alcanza un estado estable

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta correcta. El Consumo máximo de oxígeno es:

Seleccione una:

- a. Expresa la cantidad de oxígeno que absorbe, transporta y consume el organismo por unidad de tiempo
- b. Expresa la máxima capacidad de trabajo físico de un individuo
- c. No hay diferencias entre sexo y edad
- d. Todas son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Expresa la cantidad de oxígeno que absorbe, transporta y consume el organismo por unidad de tiempo

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La bioenergética es:

Seleccione una:

- a. La ciencia que estudia los acontecimientos energéticos en el ámbito de la biología
- b. Es la ciencia que estudia la enfermedad en el contexto de la evolución biológica
- c. Es la ciencia que se define como la aplicación de la medida en el estudio del tamaño, forma, proporción, composición, maduración y funciones del ser humano
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La ciencia que estudia los acontecimientos energéticos en el ámbito de la biología

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el “fallo” fundamental de los sistemas de obtención de energía del organismo?

Seleccione una:

- a. Mal aprovechamiento de la energía que se obtiene
- b. Necesidad de alta cantidad de nutrientes para la obtención de pequeñas cantidades de energía
- c. No son fácilmente influenciados por agentes externos

d. Son incapaces de convertir el calor en energía

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son incapaces de convertir el calor en energía

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es la principal reserva de energía en el organismo?

Seleccione una:

- a. Glucógeno
- b. Hidratos de Carbono
- c. Lípidos
- d. Proteínas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lípidos

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El metabolismo energético, señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Se puede cuantificar directamente con el consumo de oxígeno (VO_2)
- b. Se puede cuantificar indirectamente con el consumo de oxígeno (VO_2)
- c. No se puede cuantificar indirectamente con el consumo de oxígeno (VO_2)
- d. Todas las respuestas son incorrectas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No se puede cuantificar indirectamente con el consumo de oxígeno (VO₂)

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El cuerpo humano, en la actividad física, intercambia energía con el entorno, en concreto:

Seleccione una:

- a. Nutrientes
- b. Calor
- c. Energía química
- d. A y c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A y c son correctas

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico es:

Seleccione una:

- a. Agrupa todos los movimientos involuntarios, como el parpadeo
- b. Se trata de un esfuerzo planificado intencionado y repetitivo
- c. Cualquier movimiento corporal voluntario
- d. Incluye llevar una vida sedentaria

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se trata de un esfuerzo planificado intencionado y repetitivo