

Test de conocimientos previos asignatura 18

¿Cuál es el consumo máximo de oxígeno necesario para la realización de una vida independiente definido por la OMS?

Seleccione una:

- a. 15 – 16 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- b. 20 – 25 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- c. 25 – 30 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- d. 30 – 35 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 15 – 16 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los mayores pueden practicar ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Sí, siempre que estén controlados por profesionales
- b. No, podría ocasionarles más problemas que beneficios
- c. Sólo si están sanos
- d. En situaciones de convalecencia para acelerar los fenómenos de curación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, siempre que estén controlados por profesionales

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Pueden los mayores que padecen diabetes mellitus practicar ejercicio físico?

Seleccione una:

- a. No, porque empeoraría los problemas vasculares que la enfermedad produce
- b. Nunca, es una de las contraindicaciones absolutas de la práctica de ejercicio
- c. Sí, al aumentar la acción de la proteína transportadora de glucosa GLUT- 4
- d. Sólo si existe la posibilidad de transplante de células productoras de insulina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, al aumentar la acción de la proteína transportadora de glucosa GLUT- 4

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cuando se habla de condiciones de vida, satisfacción personal y valores personales, se están definiendo los componentes de:

Seleccione una:

- a. La salud
- b. El bienestar social
- c. La calidad de vida
- d. La estructura básica de la personalidad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La calidad de vida

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son las condiciones para la práctica de ejercicio físico por parte de los mayores?

Seleccione una:

- a. Ausencia de contraindicaciones absolutas
- b. Integridad de todas las estructuras anatómico-funcionales
- c. Edad menor de 80 años

d. Indicación médica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ausencia de contraindicaciones absolutas

Pregunta 6
Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El porcentaje de personas mayores de 65 años con respecto a la población total define:

Seleccione una:

- a. La tasa de envejecimiento
- b. El índice de envejecimiento
- c. La prevalencia del envejecimiento
- d. La posibilidad de supervivencia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El índice de envejecimiento

Pregunta 7
Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es la causa de la disminución del volumen muscular en los mayores?

Seleccione una:

- a. La deshidratación intra y extracelular
- b. La disminución del tamaño de las fibras tipo II
- c. El aumento del tono muscular y el temblor senil
- d. Los mayores no pierden volumen muscular

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La disminución del tamaño de las fibras tipo II

Pregunta 8
Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El fenómeno del envejecer produce una consecuencia en el tejido óseo denominada:

Seleccione una:

- a. Osteopenia
- b. Osteoporosis
- c. Osteomalacia
- d. Osteomatosis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Osteopenia

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Puede modificarse la presión arterial de los mayores sometidos a programas de ejercicio físico?

Seleccione una:

- a. No, está contraindicado el ejercicio en personas con hipertensión arterial controlada
- b. Sí, la presión arterial es uno de los parámetros que se modifican con la práctica regular de ejercicio
- c. Sólo se modifica la presión arterial sistólica por el aumento del trabajo cardiaco con el ejercicio físico
- d. Los mayores no modifican su presión arterial con la práctica de ejercicio físico lo que se modifica es su frecuencia cardiaca

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sí, la presión arterial es uno de los parámetros que se modifican con la práctica regular de ejercicio

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El envejecimiento debe considerarse como:

Seleccione una:

- a. Un fenómeno negativo que causa involución
- b. La antesala de la muerte
- c. El crepúsculo de la especie
- d. Una etapa más del desarrollo humano

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Una etapa más del desarrollo humano

Evaluación inicial Módulo 7: Autoevaluación asignatura 18

1

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué consecuencia es de reseñar en el tejido óseo humano que envejece?

Seleccione una:

- a. Osteopetrosis
- b. Osteomatosis
- c. Osteopenia
- d. Osteomalacia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Osteopenia

Pregunta 2

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué es necesario conocer en los mayores antes de practicar ejercicio físico?

Seleccione una:

- a. La edad y el número de intervenciones quirúrgicas
- b. Las limitaciones para la práctica de ejercicio
- c. Todos los mayores pueden hacer ejercicio físico y no se necesita información previa

d. El estado de salud y la condición física

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El estado de salud y la condición física

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué puede ser causa en los mayores de deshidratación?

Seleccione una:

- a. La pérdida de sodio por orina por incompetencia del asa de Henle
- b. El tratamiento con diuréticos de los problemas de hipertensión
- c. La sensación de sed disminuida

d. Todas las respuestas son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son verdaderas

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué parámetro relacionado con el aparato respiratorio tiene una significativa mejoría con la práctica de ejercicio físico?

Seleccione una:

- a. La fatigabilidad
- b. El rendimiento
- c. La frecuencia respiratoria

d. Las respuestas a) y b) son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las respuestas a) y b) son verdaderas

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿El ejercicio físico en los mayores sobre el aparato respiratorio enlentece la pérdida de...?

Seleccione una:

- a. VO₂ máximo
- b. VCO₂ máximo
- c. Volumen minuto
- d. Volumen espiratorio de reserva

Retroalimentación

La respuesta correcta es: VO₂ máximo

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿En qué tipo de hueso se observan mejor los cambios que acontecen con el paso de los años?

Seleccione una:

- a. Esponjoso
- b. Reticular
- c. Trabecular
- d. En todos los anteriores

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En todos los anteriores

Pregunta 7

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el consumo máximo de oxígeno necesario para la realización de una vida independiente definido por la OMS?

Seleccione una:

- a. 15 – 16 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- b. 20 – 25 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- c. 25 – 30 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- d. 30 – 35 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 15 – 16 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

Pregunta 8

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son los componentes de la definición de calidad de vida?

Seleccione una:

- a. Bienestar físico, mental y social
- b. Condiciones de vida, satisfacción personal y valores personales
- c. Libertad de pensamiento, capacidad en la acción y solidaridad con los demás
- d. La definición de calidad de vida no incluye componente alguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Condiciones de vida, satisfacción personal y valores personales

Pregunta 9

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué es el ejercicio físico?

Seleccione una:

- a. Cualquier movimiento del cuerpo producido por la musculatura esquelética
- b. Toda actividad física que tiene como consecuencia un gasto energético
- c. La actividad física dirigida a mejorar la salud o aumentar el rendimiento
- d. Las respuestas b) y c) son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las respuestas b) y c) son verdaderas

Pregunta 10

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué fenómeno del remodelamiento óseo predomina en los mayores?

Seleccione una:

- a. Formación
- b. Resorción
- c. Todas son correctas
- d. No hay predominio alguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Resorción

Pregunta 11

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué sustancia relacionada con el sistema nervioso central tiende a aumentar en los mayores con la práctica de actividad física moderada?

Seleccione una:

- a. Acetilcolina
- b. Noradrenalina
- c. Betaendorfinas
- d. Dopamina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Betaendorfinas

Pregunta 12

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el tipo de fibra muscular que al disminuir en tamaño hace que en los mayores disminuya el volumen del músculo?

Seleccione una:

- a. Tipo I
- b. Tipo II
- c. Ambas son correctas
- d. Ambas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tipo II

Pregunta 13

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el fenómeno neurobiológico que suple la pérdida de neuronas en el sistema nervioso central de los mayores para mantener la funcionalidad?

Seleccione una:

- a. Neurogénesis
- b. Neuroplasticidad
- c. Neurocircunstancia
- d. Neuroinversión

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Neuroplasticidad

Pregunta 14

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Puede el ejercicio físico programado ayudar a corregir los problemas de incontinencia en los mayores?

Seleccione una:

- a. Solamente cuando la incontinencia es total en los varones
- b. Si, siempre que sea por problemas de musculatura perineal
- c. No, las incontinencias no son tratables con programas de ejercicios
- d. No hace falta porque las personas mayores no tienen incontinencia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Si, siempre que sea por problemas de musculatura perineal

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué condición deben tener los ejercicios encaminados a mejorar el tejido óseo en los mayores?

Seleccione una:

- a. Debe ser superior a la tensión que producen sobre el hueso las actividades de la vida diaria
- b. Debe ser inferior a la tensión que producen sobre el hueso las actividades de la vida diaria
- c. Debe ser igual a la tensión que producen sobre el hueso las actividades de la vida diaria
- d. El tejido óseo de los mayores no mejora con la práctica de ejercicios

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Debe ser superior a la tensión que producen sobre el hueso las actividades de la vida diaria

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cómo puede el ejercicio favorecer la funcionalidad de las estructuras articulares en los mayores?

Seleccione una:

- a. Aumentando el riego de las estructuras articulares y los movimientos articulares que favorecen la circulación del líquido sinovial
- b. Generando mayor tensión y tracción por los músculos sobre las cápsulas

- c. Produciendo la elongación de los ligamentos y otros elementos inextensibles articulares para posibilitar un mayor rango articular
- d. Incrementando el grosor de los cartílagos hialinos de las superficies articulares a la vez que se hipertrofia la sinovia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumentando el riego de las estructuras articulares y los movimientos articulares que favorecen la circulación del líquido sinovial

Pregunta 17

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué beneficio se obtiene en la presión arterial de los mayores que se someten a entrenamiento con programas de ejercicio físico controlado?

Seleccione una:

- a. Aumento de la presión arterial
- b. Disminución de la presión arterial
- c. Aumento de la presión arterial diastólica y disminución de la sistólica
- d. Aumento de la presión arterial sistólica y disminución de la diastólica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminución de la presión arterial

Pregunta 18

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué produce el ejercicio físico en los mayores relacionado con el metabolismo de la glucosa?

Seleccione una:

- a. Produce más sensación de hambre al aumentar la glucemia
- b. Aumenta la acción de la proteína transportadora de glucosa GLUT-4
- c. Que se consuma peor la glucosa por problemas en la membrana celular
- d. Acumulación de ácido láctico como consecuencia de la anaerobiosis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta la acción de la proteína transportadora de glucosa GLUT-4

Pregunta 19

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los cartílagos de los mayores son menos elásticos y más quebradizos, ¿por qué?

Seleccione una:

- a. Aumenta el metabolismo de los condrocitos y se produce una distribución del peso más uniforme
- b. Se afecta el colágeno y hay un aumento considerable del número de condrocitos lo que hace al cartílago más grueso
- c. El líquido sinovial se hace más viscoso y se recupera mucho más el ácido hialurónico
- d. Disminuye el número de condrocitos y se deshidrata el cartílago, afectándose los proteoglicanos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminuye el número de condrocitos y se deshidrata el cartílago, afectándose los proteoglicanos

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Puede aumentarse el volumen y fuerza de la musculatura de los mayores con entrenamiento, aunque sean personas que han superado los 90 años?

Seleccione una:

- a. No, si son sedentarios
- b. Si, si siguen un programa adecuado
- c. Sólo si están sanos
- d. Los mayores de 90 años no pueden hacer ejercicio

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Si, si siguen un programa adecuado