

Test de conocimientos previos asignatura 4

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

Comenzado el sábado, 14 de noviembre de 2020, 12:54

Estado Finalizado

Finalizado en sábado, 14 de noviembre de 2020, 12:58

Tiempo empleado 4 minutos

Calificación 9,00 de 10,00 (90%)

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta falsa:

Seleccione una:

- ☒ a. Todas las vitaminas son antioxidantes
- ☐ b. Algunos antioxidantes son vitaminas
- ☐ c. La vitamina C es un antioxidante
- ☐ d. El cloro no es considerado un antioxidante

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las vitaminas son antioxidantes

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El índice insulinémico de un hidrato de carbono es:

Seleccione una:

- ☐ a. Su capacidad para reducir la insulina
- ☐ b. Los gramos de insulina que contiene
- ☒ c. La respuesta insulínica que provoca con respecto a la glucosa
- ☐ d. Los gramos de glucosa que posee

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La respuesta insulínica que provoca con respecto a la glucosa

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la incorrecta sobre los antioxidantes:

Seleccione una:

- ☒ a. La vitamina C no se utiliza en deportistas como antioxidante
- ☐ b. La N-acetil-cisteína es un mucolítico y un antioxidante
- ☐ c. Existen varios minerales con acción antioxidante
- ☐ d. El cinc se utiliza como antioxidante

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La vitamina C no se utiliza en deportistas como antioxidante

Pregunta 4

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La prueba de maratón:

Seleccione una:

- ☒ a. Es eminentemente anaeróbica
- ☐ b. Es eminentemente aeróbica láctica
- ☐ c. Es eminentemente aeróbica
- ☐ d. Es una prueba de características mixtas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Es eminentemente aeróbica

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La glucólisis aeróbica tiene como sustrato energético:

Seleccione una:

- ☐ a. La grasa
- ☐ b. Grasas y proteínas
- ☐ c. Los hidratos de carbono
- ☒ d. Hidratos de carbono, grasas y proteínas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hidratos de carbono, grasas y proteínas

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El sustrato energético de la glucólisis anaeróbica es:

Seleccione una:

- ☐ a. La grasa
- ☐ b. Grasas y proteínas
- ☒ c. Los hidratos de carbono
- ☐ d. Hidratos de carbono, grasas y proteínas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los hidratos de carbono

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Todas las actividades deportivas:

Seleccione una:

- ☐ a. Son aeróbicas o anaeróbicas
- ☒ b. Son mixtas, aeróbicas y anaeróbicas en mayor o menor medida
- ☐ c. Son exclusivamente aeróbicas si duran más de ocho minutos
- ☐ d. Son exclusivamente aeróbicas o anaeróbicas según el tipo de actividad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son mixtas, aeróbicas y anaeróbicas en mayor o menor medida

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los deportistas en general:

Seleccione una:

- ☐ a. Tienen menor capacidad antioxidativa que la población general
- ☐ b. Tienen un menor gasto oxidativo
- ☐ c. Necesitan antioxidantes para mejorar sus marcas
- ☒ d. Tienen una mayor capacidad antioxidativa que la población general

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Tienen una mayor capacidad antioxidativa que la población general

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los hidratos de carbono son:

Seleccione una:

- ☐ a. El sustrato energético de la glucólisis anaeróbica aláctica
- ☐ b. El sustrato único del metabolismo aeróbico
- ☒ c. Sustrato para la glucólisis aeróbica y anaeróbica
- ☐ d. No se utilizan directamente como combustible

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sustrato para la glucólisis aeróbica y anaeróbica

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta correcta sobre el ATP:

Seleccione una:

- ☐ a. Son las siglas de adenina trifosfatada
- ☐ b. Son las siglas de la asociación de turistas
- ☒ c. Son las siglas de adenosin trifosfato
- ☐ d. Es la unidad de fuerza de la célula

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son las siglas de adenosin trifosfato