

Test de conocimientos previos asignatura 20

El ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Aumenta de la esperanza de vida
- b. Aumenta la capacidad de trabajo
- c. Mejora la respuesta inmunitaria
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las personas físicamente inactivas tienen:

Seleccione una:

- a. mayor riesgo de desarrollar hipertensión
- b. menor riesgo de padecer diabetes tipo 2
- c. un mejor metabolismo de las lipoproteínas
- d. una mejor utilización de los hidratos de carbono

Retroalimentación

La respuesta correcta es: mayor riesgo de desarrollar hipertensión

Pregunta 3

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico tiene una serie de efectos sobre la diabetes, señala la errónea:

Seleccione una:

- a. Aumento del nº y la sensibilidad de los receptores a la insulina a nivel del músculo y adipocitos
- b. Aumento del transporte de glucosa
- c. Mejor modulación en la secreción de la insulina
- d. Aumenta la concentración de insulina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta la concentración de insulina

Pregunta 4

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las actividades que marcan el estilo de vida, en cuanto al ejercicio físico son:

Seleccione una:

- a. Actividad ocupacional
- b. Actividad de ocio y tiempo libre
- c. Metabolismo basal
- d. Son ciertas la a y la b

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son ciertas la a y la b

Pregunta 5

Incorrecta
Puntúa 0,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La diferencia entre actividad física y ejercicio físico está:

Seleccione una:

- a. En el gasto energético
- b. En la programación del ejercicio
- c. En el tipo de ejercicio
- d. No hay diferencias

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En la programación del ejercicio

Pregunta 6

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las causas del aumento de sedentarismo son:

Seleccione una:

- a. Incremento de los pasatiempos sedentarios
- b. La multitud de ingenios mecánicos que nos hacen la vida más cómoda
- c. Incremento del trabajo automatizado o el transporte motorizado
- d. Todo lo anterior es cierto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todo lo anterior es cierto

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Son contraindicaciones absolutas para realizar ejercicio físico, todas las siguientes excepto:

Seleccione una:

- a. Angina inestable
- b. Bloqueo aurículo ventricular de tercer grado sin marcapasos
- c. Cardiopatía obstructiva

d. Embarazo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Embarazo

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las barreras más importantes a la hora de no practicar ejercicio físico son:

Seleccione una:

- a. El tiempo
- b. El cansancio
- c. Las obligaciones familiares

d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 9

Incorrecta

Puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El efecto protector del ejercicio físico estriba en:

Seleccione una:

- a. La forma física
- b. La pérdida de grasa corporal
- c. En los cambios hormonales producidos
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La forma física

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En cuanto a los beneficios metabólicos de un programa de ejercicio, señala la falsa:

Seleccione una:

- a. Mejora utilización de las grasas
- b. Disminuye el cHDL
- c. Disminuye los TG
- d. Disminuye la grasa corporal

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminuye el cHDL

Evaluación final Módulo 7: Autoevaluación asignatura 20

Respecto a la relación cáncer y ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Se asocia a una reducción del cáncer de colon
- b. Parece que se asocia a una reducción del cáncer de próstata
- c. Existe controversia respecto al de endometrio y testículos
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La diferencia entre actividad física y ejercicio físico es:

Seleccione una:

- a. En el gasto energético
- b. En la estructuración del ejercicio
- c. En el tipo de ejercicio
- d. No hay diferencias

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En la estructuración del ejercicio

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En cuanto a los beneficios metabólicos de un programa de ejercicio, señala la falsa:

Seleccione una:

- a. Mejora utilización de las grasas
- b. Disminuye el cHDL
- c. Disminuye los TG
- d. Disminuye la grasa corporal

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminuye el cHDL

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La duración ideal de una sesión de ejercicio es de:

Seleccione una:

- a. 15 minutos
- b. 25 minutos
- c. 45 minutos
- d. 3 horas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 45 minutos

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las barreras más importantes a la hora de no practicar ejercicio físico son:

Seleccione una:

- a. El tiempo
- b. El cansancio
- c. El dinero
- d. a y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: a y b son correctas

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La frecuencia ideal para un programa de ejercicio es:

Seleccione una:

- a. 1 vez la semana
- b. 2 veces a la semana
- c. 3 veces a la semana
- d. 3-5 veces a la semana

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 3-5 veces a la semana

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En la fase de progresión lenta la intensidad del ejercicio debería ser de:

Seleccione una:

- a. 40%
- b. 70 %
- c. 90%
- d. El máximo que se pueda

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 70 %

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la falsa respecto a los beneficios de un programa de ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Incrementa la agregación plaquetaria
- b. Reduce la posibilidad de trombosis
- c. Incrementa la fibrinólisis
- d. Todo es cierto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Incrementa la agregación plaquetaria

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico tiene una serie de efectos sobre la diabetes, señala la errónea:

Seleccione una:

- a. Aumento del nº y la sensibilidad de los receptores a la insulina a nivel del músculo y adipocitos
- b. aumento del transporte de glucosa
- c. Mejor modulación en la secreción de la insulina
- d. Aumenta la concentración de glucosa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta la concentración de glucosa

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Es una contraindicación relativa para realizar ejercicio, todas excepto:

Seleccione una:

- a. Infección moderada
- b. Cardiopatía obstructiva
- c. Enfermedad metabólica descontrolada
- d. Hipertensión arterial

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cardiopatía obstructiva

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Aumenta la esperanza de vida
- b. Aumenta la capacidad de trabajo
- c. Mejora la respuesta inmunitaria
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 12

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Es una contraindicación absoluta para realizar ejercicio:

Seleccione una:

- a. Angina inestable
- b. Aneurismas disecantes
- c. Infartos complicados
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 13

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cuando se aconseja un programa de ejercicio hay que tener en cuenta (señala la falsa):

Seleccione una:

- a. La edad
- b. El sexo
- c. Los objetivos individuales
- d. La raza

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La raza

Pregunta 14

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Es contraindicación absoluta para realizar ejercicio físico, todas excepto:

Seleccione una:

- a. Angina inestable
- b. Bloqueo aurículo ventricular de tercer grado sin marcapasos
- c. Cardiopatía obstructiva
- d. Embarazo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Embarazo

Pregunta 15

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El deporte implica:

Seleccione una:

- a. Competición
- b. Entrenamiento
- c. Mejora de la forma física
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 16

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La ACSM propone intensidades de ejercicio del:

Seleccione una:

- a. 60-90 % FC máx
- b. 50-85 % del VO₂máx
- c. 40 % FC máx
- d. La a y b son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La a y b son ciertas

Pregunta 17

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00
Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para calcular la frecuencia cardiaca máxima se utiliza (señala la falsa):

Seleccione una:

- a. Una prueba de esfuerzo máxima
- b. Normograma estandarizado
- c. FC máxima prevista
- d. Según normogramas de peso-altura

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Según normogramas de peso-altura

Pregunta 18

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en un 50%
- b. Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon hasta en un 50%
- c. Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en un 50%
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 19

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El tenis se encuentra en el grupo de ejercicios:

Seleccione una:

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 3

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las actividades que marcan el estilo de vida, en cuanto al ejercicio físico son:

Seleccione una:

- a. Actividad ocupacional
- b. Actividad de ocio y tiempo libre
- c. Metabolismo basal
- d. a y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: a y b son correctas