

Evaluación inicial Módulo 2: Autoevaluación asignatura 3

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

Calificación 10,00 de 10,00 (100%)

Comentario - Apto

Pregunta 1

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El movimiento corporal planificado, estructurado y repetido para mantener o mejorar alguno de los componentes de la condición física se denomina:

Seleccione una:

- ☐ a. Actividad física
- ☒ b. Ejercicio físico
- ☐ c. Deporte
- ☐ d. Fitness

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ejercicio físico

Pregunta 2

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el músculo entrenado en resistencia:

Seleccione una:

- ☐ a. Sufre una adaptación económica del uso de la energía
- ☐ b. Aumenta la capacidad de resíntesis del ATP
- ☐ c. Disminuye la capacidad de resíntesis del ATP
- ☒ d. A y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A y b son correctas

Pregunta 3

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La energía que se descompone del compuesto ATP será necesaria para las siguientes funciones:

Seleccione una:

- ☐ a. Digestión, reparación de tejidos y circulación
- ☐ b. Secreción glandular, transmisión nerviosa y contracción muscular
- ☒ c. A y b son correctas
- ☐ d. Todas las funciones anteriores excepto la contracción muscular

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A y b son correctas

Pregunta 4

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La glucólisis anaeróbica se caracteriza por:

Seleccione una:

- ☐ a. La única fase del metabolismo de los Hidratos de Carbono llevado a cabo en el citosol de la mitocondria
- ☐ b. Es una vía de mayor duración que finaliza con la acidosis producida por el incremento del ácido láctico y la aparición de fatiga
- ☐ c. La presencia de oxígeno
- ☒ d. Todas menos la opción c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas menos la opción c son correctas

Pregunta 5

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En un Ejercicio Físico prolongado, ¿cuál es la principal fuente energética al inicio (primeros 5-10 min.)?

Seleccione una:

- ☐ a. Proteínas
- ☐ b. Lípidos
- ☐ c. Ácidos Grasos Libres
- ☒ d. Hidratos de Carbono

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hidratos de Carbono

Pregunta 6

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La actividad física... (señala la correcta)

Seleccione una:

- ☐ a. No provoca gasto energético además del que supone el metabolismo basal
- ☐ b. No forma parte de nuestra rutina, se trata de actividades no habituales
- ☒ c. Cualquier movimiento corporal voluntario, realizado por el sistema músculo esquelético y que provoca un gasto energético
- ☐ d. Entrenamiento de fuerza es un tipo de actividad física

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cualquier movimiento corporal voluntario, realizado por el sistema músculo esquelético y que provoca un gasto energético

Pregunta 7

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Los diferentes sistemas energéticos:

Seleccione una:

- ☐ a. Actúan de forma independiente
- ☒ b. Cada uno de ellos contribuye a las necesidades energéticas totales del organismo
- ☐ c. Interaccionan, pero siempre, en cualquier tipo de ejercicio predomina el oxidativo
- ☐ d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cada uno de ellos contribuye a las necesidades energéticas totales del organismo

Pregunta 8

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cómo conocemos también al metabolismo anaeróbico láctico?

Seleccione una:

- ☐ a. Gluconeogénesis aeróbica
- ☐ b. Glucólisis aeróbica
- ☒ c. Glucólisis anaeróbica
- ☐ d. Glucogenolisis anaeróbica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Glucólisis anaeróbica

Pregunta 9

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Se considera VO₂ max dentro de los límites normales en hombres sedentarios de mediana edad de:

Seleccione una:

- ☐ a. Más de 20 ml/Kg/min
- ☐ b. 70-80 ml/Kg/min
- ☒ c. 35 -45 ml/Kg/min
- ☐ d. 1,4 l/min

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 35 -45 ml/Kg/min

Pregunta 10

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La energía que demanda el cuerpo va dirigida a:

Seleccione una:

- ☐ a. Digestión
- ☐ b. Secreción glandular
- ☐ c. Transmisión nerviosa
- ☒ d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 11

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el ejercicio físico, la medición del consumo de oxígeno permitirá:

Seleccione una:

- ☐ a. Sólo si es una medición directa permitirá cuantificar el metabolismo energético
- ☐ b. Es un parámetro más del que no se obtiene mucha información
- ☐ c. Transformar la energía mecánica en energía química
- ☒ d. Cuantificar el metabolismo energético

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cuantificar el metabolismo energético

Pregunta 12

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué ocurriría si la tasa de utilización de la glucosa fuese mayor que la tasa de liberación de glucosa hepática en un Ejercicio Físico prolongado?

Seleccione una:

- ☐ a. Hiperuricemia
- ☒ b. Hipoglucemia
- ☐ c. Hiperglucemia
- ☐ d. Cuerpos cetónicos en orina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hipoglucemia

Pregunta 13

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala los tres sistemas energéticos del organismo.

Seleccione una:

- ☒ a. Anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico
- ☐ b. Aeróbico aláctico, aeróbico láctico y anaeróbico
- ☐ c. Aeróbico, anaeróbico y aláctico
- ☐ d. Aeróbico, anaeróbico y láctico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aeróbico

Pregunta 14

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Para considerar si un sujeto ha llegado a su máxima capacidad de esfuerzo y se ha determinado su mayor VO₂ posible, debemos tener en cuenta los siguientes datos:

Seleccione una:

- ☐ a. A través de la determinación de Lactato en sangre
- ☐ b. Sin duda, el agotamiento subjetivo y la apariencia del sujeto
- ☐ c. Que alcance su frecuencia cardiaca máxima según edad
- ☒ d. Presencia de una meseta en la curva de VO₂, que el cociente de intercambio respiratorio sea mayor a 1,1 y que la frecuencia cardiaca máxima se desvíe lo menos posible de su teórica según la edad. Además de a y b

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Presencia de una meseta en la curva de VO₂, que el cociente de intercambio respiratorio sea mayor a 1,1 y que la frecuencia cardiaca máxima se desvíe lo menos posible de su teórica según la edad. Además de a y b

Pregunta 15

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el Hidrato de Carbono más importante en la obtención de energía del organismo?

Seleccione una:

- ☐ a. Fructosa
- ☐ b. Galactosa
- ☐ c. ATP
- ☒ d. Glucosa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Glucosa

Pregunta 16

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En ejercicios que provoquen que provoquen una máxima respuesta Cardiovascular, los factores limitantes del VO2 max son:

Seleccione una:

- ☐ a. La función cardíaca como resultado de una limitación en el aporte de O2 al miocardio
- ☐ b. La función respiratoria, especialmente en sujetos entrenados
- ☐ c. El tamaño de la masa mitocondrial
- ☒ d. A y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: A y b son correctas

Pregunta 17

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El VO2 max indica (señala de correcta):

Seleccione una:

- ☒ a. La capacidad funcional del individuo o su potencia aeróbica
- ☐ b. La herencia no condiciona dicho parámetro
- ☐ c. Experimenta mejoras únicamente en sujetos entrenados y no en aquellos con discapacidad funcional como los cardíopatas
- ☐ d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La capacidad funcional del individuo o su potencia aeróbica

Pregunta 18

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señala la frase correcta en relación al sistema aeróbico u oxidativo:

Seleccione una:

- ☐ a. No podemos decir que se pueda conocer el valor del metabolismo aeróbico determinando el oxígeno que se consume
- ☐ b. Grasa y proteínas son los principales sustratos utilizados por este sistema de producción de ATP
- ☐ c. No se considera la principal vía de producción de energía durante cualquier ejercitación
- ☒ d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

Pregunta 19

Correcta
Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Factores como _____ determinan la utilización de los diferentes sustratos durante el ejercicio:

Seleccione una:

- ☐ a. Intensidad, duración del ejercicio y factores ambientales
- ☐ b. Condición física, estado nutricional y edad
- ☒ c. Todas son correctas
- ☐ d. Composición fibrilar del músculo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 20

Correcta

Puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En un Ejercicio Físico intenso y breve, ¿cuál es el sistema de obtención de energía que predominaría sobre los demás?

Seleccione una:

- ☐ a. Glicólisis anaeróbica
- ☐ b. Oxidación
- ☒ c. Anaeróbico aláctico
- ☐ d. Aeróbico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Anaeróbico aláctico