

El derecho a la protección de la salud se recoge en:

- a.  
En el artículo 15 CE.
- b.  
En el artículo 51 CE.
- c.  
En el artículo 43 CE. XXXXXXX
- d.  
En el artículo 18 CE.

**Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

La prescripción del ejercicio físico es competencia de:

- a.  
Exclusivamente de la enfermera.
- b.  
Exclusivamente del médico.
- c.  
Exclusivamente del gerente.
- d.  
Profesional médico y enfermería. XXXXXX

**Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

¿Qué derecho fundamental refuerza el artículo 43 CE cuando se dinamiza la prescripción del ejercicio físico?

- a.  
El artículo 14 CE.
- b.  
El artículo 15 CE. XXXXXXXXXXX
- c.  
El artículo 51 CE.
- d.  
El artículo 18 CE.

**Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

El marco jurídico profesional en el que se debe integrar la prescripción del ejercicio físico es:

- a.  
En los protocolos asistenciales. XXXXXXXXXXX
- b.  
En el evolutivo asistencial.
- c.  
En las anotaciones subjetivas de la historia clínica.

d.

En el parte sanitario del día.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La cartera de servicios comunes del SNS se recogen en:

a.

Ley 44/2003 Ordenación de las Profesiones Sanitarias.

b.

Ley 55/2003 Estatuto Marco.

c.

Ley 14/1986 General de Sanidad.

d.

En el Real Decreto 1030/2006. XXXXXXXXX

Una persona adulta reducirá su riesgo de muerte si la actividad que realiza a lo largo de la semana es:

a.

Media hora de natación sábados y domingos.

b.

Una clase de baile de 1 hora.

c.

Media hora de ejercicios de resistencia/fuerza muscular tres días por semana.

d.

Cualquiera de las anteriores. XXXXXXXX

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La actividad física reduce la mortalidad de las personas inactivas:

a.

Sólo si se llega a 150 minutos/semana de actividad moderada o 75 de intensidad fuerte.

b.

Salvo si estas padecen cardiopatía isquémica.

c.

Sólo si se acompaña de pérdida de peso.

d.

Proporcionalmente más al principio, cuando se pasa de la inactividad a pequeños incrementos. XXXXXXXX

### Pregunta 3

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes cumple las recomendaciones mínimas de actividad física de la OMS?

a.

Una persona adulta que nada media hora sábados y domingos.

b.

Una que juega un partido de baloncesto los domingos.

c.

Una que realice ejercicios de resistencia/fuerza muscular dos o tres días por semana. NONONO

d.

Ninguna de las anteriores. XXXXXXXXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué dosis de actividad física mejora la salud de las personas inactivas?

a.

Episodios de unos pocos minutos diarios de actividad fuerte, vigorosa.

b.

Diez minutos diarios de actividad moderada.

c.

Dos horas y media a la semana de actividad moderada o 75 minutos de actividad fuerte, vigorosa.

d.

Todas las anteriores. XXXXXXXXXXXXX

#### **Pregunta 5**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Cuando utilizamos la intervención clínica de las 5 Aes en la consulta de atención primaria, aconsejamos a los pacientes inactivos (A2):

a.

Todas son ciertas. NONONONO

b.

Para motivar mediante técnicas de entrevista motivacional a aquellos que no están preparados para el cambio.

c.

Para identificar a los que tienen intención de cambio y a los que no.

d.

Para convencer a aquellos que no tienen intención de cambiar.

Al iniciar un programa de ejercicio en personas diagnosticadas de patologías crónicas:

a.

Se requiere siempre la realización previa de una prueba de esfuerzo.

b.

Se deben evitar los ejercicios de resistencia/fuerza muscular.

c.

Deben realizar al menos 150 minutos de actividad moderada.

d.  
Ninguna de las anteriores. XXXXXXXXXX

### Pregunta 2

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de estos cuestionarios sirve para el cribado de posibles problemas y contraindicaciones del ejercicio?

- a.  
PARQ (Physical Activity Readiness Questionnaire)
- b.  
IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) NONONONONO
- c.  
GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)
- d.  
Todos los anteriores.

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Una persona a la que se le diagnostica un cáncer:

- a.  
Debe posponer el ejercicio hasta que finalice la quimioterapia.
- b.  
Debe evitarlo si tiene anemia.
- c.  
Debe evitarlo si tiene metástasis.
- d.  
Ninguna de las anteriores. XXXXXXXXXXXXXXX

### Pregunta 4

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes intensidades puede considerarse moderada?

- a.  
Puntuación menor de 5 puntos en la Escala de Borg de 10 puntos.
- b.  
Frecuencia cardíaca por debajo del 60% de la de reserva. NONONONONONO
- c.  
En personas que toman betabloqueantes, incremento sobre la frecuencia cardíaca de reposo inferior a 30 latidos/minuto.
- d.  
Todas las anteriores.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Al INICIAR un programa de ejercicio, las personas inactivas:

- a. Deben consultar con un médico que garantice la ausencia de contraindicaciones.
- b. Deben evitar los ejercicios de fuerza muscular.
- c. Deben restringirse a intensidades moderadas. XXXXXXXXX
- d. Deben trabajar en intervalos cortos, pero de alta intensidad.

¿Cuál de las siguientes no representa un área estratégica del GAPPA 2018-2030?

- a. Creación de sociedades activas.
- b. Creación de sistemas activos.
- c. Creación de entornos virtuales. XXXXXX
- d. Creación de personas activas.

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Entre las características de la prevención primaria, destacan:

- a. Promoción de la salud.
- b. Educación para la salud.
- c. Prevención inespecífica.
- d. Todas. XXXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Entre los principales objetivos del Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030, Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030 (GAPPA) consta:

- a. Reducir la inactividad física un 5% en 2025 y un 15% en 2030.
- b.

Reducir la inactividad física un 10% en 2025 y un 20% en 2030.

c.  
Reducir la inactividad física un 5% en 2025 y un 10% en 2030.

d.  
Reducir la inactividad física un 10% en 2025 y un 15% en 2030. XXXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

La prevención secundaria se dirige:

a.  
A personas con posibles factores de riesgo, que puedan padecer una posible enfermedad encubierta presintomática (no diagnosticada).XXXXXXXXXX

b.  
A personas que han sufrido una enfermedad.

c.  
A personas sanas (sin factores de riesgo).

d.  
A personas diagnosticadas de una enfermedad.

#### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Según la OMS, la inactividad física:

a.  
Todas son ciertas.XXXXXXXXXXX

b.  
Representa un riesgo de mortalidad superior al sobrepeso y la obesidad.

c.  
Es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad global.

d.  
Representa un problema de salud pública.

¿Cuál de las siguientes características no se corresponden con la prevención secundaria?

a.  
El paciente todavía no presenta la enfermedad.XXXXXXXXXXX

b.  
Es la fase más importante para intentar no avanzar a enfermedad clínica manifiesta.

c.  
Detección, screening, de factores de riesgo.

d.  
Aunque no se sienta enfermo, el individuo puede tener la enfermedad.

#### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Entre los determinantes de salud, ¿a cuál se atribuye el mayor porcentaje de morbimortalidad?

- a. Al medio ambiente.
- b. A la biología humana.
- c. A los servicios de salud.
- d. A los estilos de vida.XXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué es un gen ahorrador metabólico?

- a. Predispone a estar delgados.
- b. Permite almacenar energía como adaptación a tiempos adversos, de carestía.XXXXXXX
- c. Permite ahorrar gasto energético.
- d. Permite mayor intensidad de actividad física.

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La inactividad física provoca:

- a. Aumento del riesgo de enfermedades crónicas.
- b. Todas son ciertas.XXXXXXXX
- c. Reducción de la condición física.
- d. Pérdida de la capacidad funcional.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El porcentaje de personas inactivas en España representa aproximadamente:

- a.  
Todas las respuestas son ciertas.XXXXXX
- b.  
El 25% de los adultos (entre 18 y 70 años).
- c.  
Dos terceras partes de los adolescentes (11-17 años).
- d.  
Un tercio de las personas mayores de 70 años.

En general el MET (equivalente metabólico) equivale a:

- a.  
3,5 ml O<sub>2</sub>/min
- b.  
3,5 ml O<sub>2</sub>/kg
- c.  
3,5 ml O<sub>2</sub>/kg/min XXXXXXXXXXXX
- d.  
3,5 ml CO<sub>2</sub>/min/kg

**Pregunta 2**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

**Enunciado de la pregunta**

El METh representa una unidad de:

- a.  
Frecuencia
- b.  
Distancia
- c.  
Intensidad NONONONONNONONO
- d.  
Volumen

**Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

**Enunciado de la pregunta**

Un cuestionario es un método de medida de la actividad física:

- a.  
Reflexivo
- b.  
Exacto
- c.  
SubjetivoXXXXXXXXXX
- d.  
Objetivo

#### Pregunta 4

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Una unidad motora se corresponde con:

- a.  
Las fibras musculares antagonistas.
- b.  
Una neurona motora junto al conjunto de fibras musculares inervadas por la misma.
- c.  
Una neurona sensitiva, una motora y el conjunto de fibras musculares inervadas. NONONONONOONO
- d.  
Las fibras musculares agonistas.

#### Pregunta 5

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

La actividad física y el ejercicio físico tienen en común:

- a.  
La estructura de las sesiones.
- b.  
La progresión.
- c.  
La planificación.
- d.  
Las dos ocasionan un gasto energético. XXXXXXXXXXXXX

¿Entre qué parámetros de los siguientes no existe relación directa?

- a.  
Entre el VO<sub>2</sub> (MET) y la Potencia aeróbica.
- b.  
Entre la FC y la Potencia aeróbica.
- c.  
Entre el VO<sub>2</sub> (MET) y la FC.
- d.  
Entre la FC y la Potencia anaeróbica. XXXXXXXXXXXXX

#### Pregunta 2

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Entre los distintos combustibles, en general, los más energéticos por unidad de volumen son:

- a.  
Los hidratos de carbono. NONONONONONO

- b.  
Las proteínas.
- c.  
Las grasas.
- d.  
Las vitaminas.

**Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

Un parámetro físico en la unidad de tiempo se considera:

- a.  
Trabajo.
- b.  
Volumen.
- c.  
Presión.
- d.  
Intensidad.XXXXXXXXXXXXXXX

**Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

Un MET se corresponde aproximadamente con un gasto energético de:

- a.  
1 kcal/kg/h XXXXXXXXXXXXX
- b.  
1 kcal/h
- c.  
1 kcal/kg/min
- d.  
1 kcal/min

**Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

El porcentaje (%) de la frecuencia cardíaca de reserva (%FCR) se corresponde, aproximadamente, con:

- a.  
El porcentaje del VO<sub>2</sub>máx (%VO<sub>2</sub>pico) XXXXXXXXXXXXX
- b.  
El porcentaje del VO<sub>2</sub> máximo teórico (%VO<sub>2</sub>pred)
- c.  
El VO<sub>2</sub>máx teórico
- d.

El VO<sub>2</sub>máx (VO<sub>2</sub>pico)

En una acción explosiva, como un lanzamiento, la energía necesaria la proporcionará fundamentalmente:

- a.  
El sistema ATP-PC o vía de los fosfágenos.
- b.  
Sistema aeróbico. NONONONONONO
- c.  
Sistema anaeróbico láctico.
- d.  
Todos los sistemas proporcionan la misma energía.

### Pregunta 2

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Una actividad física de intensidad moderada se corresponde con:

- a.  
Actividad aeróbica
- b.  
3-6 MET (aprox) NONONONONONONO
- c.  
Todas son correctas.
- d.  
10-20 ml O<sub>2</sub>/kg/min (aprox)

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La moneda energética que proporciona energía a las células es:

- a.  
AMP
- b.  
Ácido láctico
- c.  
ATP XXXXXXXXXXXXX
- d.  
Fosfofructoquinasa (PPK)

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Para producir energía en el proceso de combustión, además de combustible, se precisa:

- a.  
Oxígeno. XXXXXXXXXXXXX
- b.  
Nitrógeno.
- c.  
Monóxido de carbono.
- d.  
Dióxido de carbono.

**Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

En las fibras musculares, la respiración celular (fosforilación oxidativa) se produce en:

- a.  
Las mitocondrias. XXXXXXXXXXXXX
- b.  
En retículo endoplasmático.
- c.  
Los ribosomas.
- d.  
En las vacuolas.

La capacidad oxidativa de las células será más alta en las fibras musculares tipo:

- a.  
IIA
- b.  
I XXXXXXXXXXXXXXXX
- c.  
IIX
- d.  
IIB

**Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes afirmaciones no se corresponden con el concepto de comportamiento sedentario?

- a.  
Habitualmente sentado, apoyado o estirado.
- b.  
AF < 1, 5 MET.h XXXXXXXXXXXXXXXX
- c.  
Sentado, reclinado o tumbado la mayor parte del día.
- d.  
Sentado de forma continuada, sin pausas activas.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El MET es una unidad de:

- a.  
Volumen
- b.  
Intensidad XXXXXXXXXX
- c.  
Frecuencia
- d.  
Distancia

### Pregunta 4

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las fibras rápidas por excelencia en los humanos son:

- a.  
IIA NONONONONONONO
- b.  
IIB
- c.  
I
- d.  
IIX

### Pregunta 5

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones no se corresponden con la inactividad física?

- a.  
AF < 600 MET.min /semana
- b.  
AF < 10 MET.h /semana
- c.  
AF < 1, 5 MET
- d.  
AF < 1,5 MET.h /dia NONONONONONO

Un acelerómetro es capaz de captar el movimiento:

- a.  
Es los tres ejes del espacio. NONONONO

- b.  
Todas las respuestas son correctas.
- c.  
En dos ejes del espacio.
- d.  
En un eje del espacio.

### **Pregunta 2**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

El Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ), en su versión corta ¿qué NO valora?

- a.  
Actividad física vigorosa (8 MET) semanal
- b.  
Actividad física ligera (<3 MET)
- c.  
Actividad física moderada (4 MET) semanal
- d.  
Actividad correspondiente a caminar (3,3 MET)NONONONONONO

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

El MET es una unidad de:

- a.  
Frecuencia
- b.  
Volumen
- c.  
Intensidad XXXXXX
- d.  
Distancia

### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes afirmaciones no se corresponden con la inactividad física?

- a.  
AF < 1,5 MET.h /dia
- b.  
AF < 600 MET.min /semana
- c.  
AF < 1, 5 METXXXXXXX
- d.

AF < 10 MET.h /semana

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las fibras rápidas por excelencia en los humanos son:

- a.  
IIX XXXXXXXXXXX
- b.  
I
- c.  
IIB
- d.  
IIA

Según el Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) ¿cuál de los siguientes elementos representan capacidades físicas relacionadas con la salud?

- a.  
Composición corporal.
- b.  
Todas son ciertas. XXXXXXXXXXX
- c.  
Fuerza.
- d.  
Resistencia cardiorespiratoria (aeróbica).

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La resistencia aeróbica, o endurance, es una capacidad física:

- a.  
Neuromotora.
- b.  
De velocidad.
- c.  
Básica, motora. XXXXXXXXXXXXXXX
- d.  
De fuerza.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En cuanto a los objetivos y necesidades de una valoración de la condición física ¿cuál de las siguientes afirmaciones se aproxima más a la adecuada?

- a.  
Las necesidades de valoración son mayores en zonas intermedias de condición física (objetivos de deporte recreacional y mejora de la forma física).
- b.  
En el caso de pacientes (con patología definida) el objetivo prioritario será la mejora del rendimiento físico.
- c.  
En el caso de atletas (en ausencia de patología) el objetivo prioritario será la mejora de su estado de salud.
- d.  
Las necesidades de valoración son superiores en las condiciones físicas extremas (mejoras del rendimiento en deportistas y prescripción de ejercicio físico en pacientes). XXXXXXXXXXX

**Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

Cuando hablamos de isométricos, hablamos de fuerza:

- a.  
Dinámica.
- b.  
Máxima.
- c.  
Mixta.
- d.  
Estática. XXXXXXXXXXX

**Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes variables no mide la batería europea EUROFIT?

- a.  
La fuerza isométrica de tren superior.
- b.  
La respuesta tensional al ejercicio. XXXXXX
- c.  
El índice de masa corporal.
- d.  
La resistencia cardiorespiratoria.

Señala la respuesta correcta:

- a.  
Todas las respuestas son correctas. XXXXXXXXXXX
- b.  
La densitometría nos podrá de informar de una de las variables clínicas de la composición corporal.
- c.  
La prueba ergoespiométrica nos va a poder informar sobre parámetros de resistencia cardiorespiratoria.
- d.

Con un dinamómetro podremos medir los valores de fuerza muscular.

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Mediante ¿qué tipo de prueba se mide la resistencia aeróbica en la batería AFISAL-INEFC?

- a.  
Caminar 2 km.XXXXXXXXXX
- b.  
Carrera de 50 m.
- c.  
Salto con cuerda.
- d.  
Course-Navette.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes NO es una capacidad física básica motora?

- a.  
Fuerza
- b.  
CoordinaciónXXXXXXXXXX
- c.  
Velocidad
- d.  
Resistencia

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El equilibrio representa una capacidad física:

- a.  
Básica, motora.
- b.  
Morfológica.
- c.  
Facilitadora.
- d.  
Coordinativa o neuromotora.XXXXXXX

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes objetivos NO estaría incluido dentro de una valoración de la condición física?

- a. Determinación de condicionantes que comporten riesgo con la práctica de ejercicio físico.
- b. Determinación de la necesidad de mantener o suspender un tratamiento farmacológico.XXXXXXXXXX
- c. Obtención de datos como base de prescripción de ejercicio físico.
- d. Determinación del estado general de salud del individuo, atendiendo a aspectos físicos.

La flexibilidad se considera una capacidad física:

- a. Facilitadora.XXXXXX
- b. Neuromotora, neuromuscular.
- c. Elástica.
- d. Básica.

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes aspectos no contemplarías dentro del concepto de salud?

- a. Equilibrio ecológico.
- b. Aspectos lucrativos.XXXXXX
- c. Aspectos psíquicos.
- d. Aspectos físicos.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Cuando hablamos de condición física, hablamos de:

- a. Conjunto de capacidades físicas.
- b. Forma física, fitness.
- c.

Vitalidad.

d.

Todas son correctas.XXXXXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes NO es una capacidad física básica motora?

a.

Fuerza

b.

Velocidad

c.

CoordinaciónXXXXXXXX

d.

Resistencia

#### **Pregunta 5**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Cuando hablamos de isométricos, hablamos de fuerza:

a.

Máxima.

b.

Mixta.

c.

Estática.XXXXXXX

d.

Dinámica.

¿Qué adaptación muscular con el ejercicio influye en el metabolismo energético?

a.

Aumenta el número y tortuosidad de los capilares alrededor de la fibra muscular.

b.

Aumenta el número y tamaño de las mitocondrias.

c.

Aumenta la actividad de enzimas las mitocondriales.

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXXXXXX

#### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La frecuencia cardíaca FC (latidos/tiempo) es medida de:

- a.  
Fuerza.
- b.  
Trabajo.
- c.  
Volumen.
- d.  
Intensidad.XXXXXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La ventilación VE (litros/minuto) es medida de:

- a.  
Fuerza.
- b.  
Intensidad.XXXXXXXXXXX
- c.  
Volumen.
- d.  
Trabajo.

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones NO es correcta?

- a.  
La grasa blanca es más “saludable”.XXXXXXXXXX
- b.  
La grasa corporal puede ser “blanca” o “parda”.
- c.  
El músculo se comunica con otros órganos.
- d.  
El tipo de grasa puede cambiar con el frío y con el ejercicio físico.

### Pregunta 5

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿El entrenamiento de la COORDINACIÓN puede realizarse con?

- a.  
Ejercicios o juegos con aros u otros elementos.
- b.  
Ejercicios con balones.
- c.  
Ejercicios de “equilibrio”.
- d.  
Todos son correctos. XXXXXX

¿Qué afirmación es correcta respecto a las adaptaciones respiratorias al ejercicio?

- a.  
Empeora la mecánica ventilatoria.
- b.  
Disminuye la frecuencia respiratoria máxima.
- c.  
Aumenta la ventilación pulmonar. XXXXXXXXXXXXX
- d.  
Disminuye la capacidad de difusión pulmonar.

### Pregunta 2

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes NO es un principio básico del entrenamiento?

- a.  
Principio de FATIGABILIDAD. XXXXXXXXXXXXX
- b.  
Principio de SOBRECARGA y ADAPTACIÓN.
- c.  
Principio de PROGRESIÓN DE LA CARGA.
- d.  
Principio de INDIVIDUALIZACIÓN.

### Pregunta 3

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué afirmación NO es correcta?

- a.  
Todas son incorrectas. NONONONONONONONON
- b.  
Para mejorar la salud hay que hacer ejercicio aeróbico, ejercicio de fuerza muscular y de coordinación.
- c.  
Para mejorar la salud sólo hay que hacer ejercicio aeróbico y flexibilidad.
- d.  
Para mejorar la salud sólo hay que hacer ejercicio aeróbico.

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El factor principal que determina la oxidación de grasa o de carbohidratos (CH) durante ejercicio, es:

- a.  
El sexo.
- b.  
La duración del ejercicio.
- c.  
La alimentación.
- d.  
La intensidad del ejercicio.XXXXXXX

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué afirmación es la correcta?

- a.  
Los hidratos de carbono se pueden metabolizar de manera aeróbica y anaeróbica.XXXXXXXXXX
- b.  
Todas son correctas.
- c.  
Las proteínas se pueden metabolizar de manera aeróbica y anaeróbica.
- d.  
La grasa se puede metabolizar de manera aeróbica y anaeróbica.

La carga interna la podemos evaluar mediante:

- a.  
Fuerza.
- b.  
VO2XXXXXXXXXXXXXXXXXX

- c.  
Potencia.
- d.  
Todas son correctas.

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

La potencia (energía/tiempo) representa una medida de:

- a.  
Intensidad.XXXXXXXXXXX
- b.  
Trabajo.
- c.  
Todas son correctas.
- d.  
Fuerza.

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué afirmación NO es correcta respecto a las adaptaciones cardiovasculares al ejercicio?

- a.  
Mejora la contractibilidad del corazón.
- b.  
La frecuencia cardíaca se reduce en reposo y a cargas de trabajo submáximas.
- c.  
Baja la presión arterial.
- d.  
Baja el gasto cardíaco en ejercicio.XXXXXXXXXX

### **Pregunta 4**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

La carga física externa puede medirse con:

- a.  
Velocidad.
- b.  
Todas son correctas.XXXXXXXXXX
- c.  
Fuerza.
- d.  
Potencia.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Las escalas de percepción de esfuerzo EPE son una medida indirecta, subjetiva, de:

- a. Intensidad de carga interna.XXXXXXX
- b. Intensidad de carga externa.
- c. Volumen de carga interna.
- d. Trabajo externo.

El músculo obtiene la energía para su contracción de:

- a. Del ATPXXXXXXXXXXXX
- b. Las barritas energéticas.
- c. Las proteínas.
- d. Los hidratos de carbono.

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

¿Cuáles deberían ser las fases de una sesión de ejercicio físico?

- a. Calentamiento y vuelta a la calma.
- b. Sólo acondicionamiento.
- c. Acondicionamiento y vuelta a la calma.
- d. Calentamiento, acondicionamiento y vuelta a la calma.XXXXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

El MET es una medida de:

- a. Carga externa.

- b.  
Trabajo.
- c.  
Volumen.
- d.  
Carga interna.XXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Los principales depósitos energéticos en el ser humano están en:

- a.  
El glucógeno hepático.
- b.  
Las proteínas musculares.
- c.  
La grasa corporal.XXXXXXX
- d.  
El glucógeno muscular.

#### **Pregunta 5**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué afirmación NO es correcta?

- a.  
Para mejorar la salud sólo hay que hacer ejercicio aeróbico y flexibilidad.
- b.  
Para mejorar la salud sólo hay que hacer ejercicio aeróbico.
- c.  
Todas son incorrectas. NONONONONONO
- d.  
Para mejorar la salud hay que hacer ejercicio aeróbico, ejercicio de fuerza muscular y de coordinación.

Una sesión basada en subir y bajar escaleras durante 15 minutos se enmarcaría principalmente en un trabajo de:

- a.  
Coordinación.
- b.  
Resistencia aeróbica.NONONONONONO
- c.  
Fuerza de extremidades inferiores.
- d.  
Ritmo.

#### **Pregunta 2**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las primeras evidencias científicas del efecto beneficioso de la actividad física sobre riesgo cardiovascular las realizó:

- a. Simón et al.
- b. Morris et al.
- c. Hipócrates.NONONONONO
- d. Blair et al.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico tiene una acción positiva en la prevención y tratamiento de la diabetes por:

- a. Mejora la sensibilidad de la insulina.XXXXXXXX
- b. Disminuye la producción de glucagón.
- c. Disminuye el anabolismo proteico.
- d. Disminuye la actividad de las células beta pancreáticas.

### Pregunta 4

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la más acertada?

- a. Ejercicio físico y actividad física son sinónimos.
- b. Una práctica enfocada al rendimiento asume menos riesgos que la enfocada a la salud.
- c. La modificación del estilo de vida incrementa de forma notable la condición física.NONONONONNO
- d. El incremento de nuestra condición física mejora considerablemente nuestra salud.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las mioquinas tienen un efecto:

- a. Endocrino.
- b. Autocrino.
- c. Todas son correctas.XXXXXXXXXX
- d. Paracrino.

La propuesta principal de gestión de las cargas se realiza durante:

- a. La vuelta a la calma.
- b. Siempre hay que gestionar la carga de trabajo.
- c. El calentamiento.
- d. El desarrollo de la sesión.XXXXXXXXXX

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

El ejercicio físico tiene un efecto beneficioso sobre:

- a. Todas son correctas.XXXXXXXXXX
- b. Salud mental.
- c. Mortalidad.
- d. Salud cardiovascular.

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

El equilibrio pertenece al grupo de las capacidades físicas:

- a. Motoras.
- b. Básicas.
- c. Facilitadoras.

d.  
Coordinativas.XXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

El objetivo de la etapa de acondicionamiento es:

- a.  
Conseguir de manera inmediata la carga óptima de trabajo.
- b.  
Preparar al organismo para tolerar cargas efectivas.XXXXXXX
- c.  
Mantener siempre la misma carga.
- d.  
Aconsejar las etapas de cambio.

#### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Señale la capacidad física que no pertenece al grupo de las básicas o motoras:

- a.  
Fuerza.
- b.  
Flexibilidad.XXXXX
- c.  
Resistencia.
- d.  
Velocidad.

El ejercicio físico continuado:

- a.  
Depende del género.
- b.  
Mejora la capacidad funcional.XXXXXXX
- c.  
No mejora la condición física.
- d.  
Depende de la edad.

#### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Las exerquinas tienen efectos a nivel de la salud:

- a.  
Immune.
- b.  
Cardiovascular.
- c.  
Todas son correctas.XXXXXXXXXX
- d.  
Metabólica.

**Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

Una actividad desarrollada en el medio acuático SÓLO puede trabajar:

- a.  
Todas son falsas, dado que puede implicar varias capacidades físicas.XXXXXXXXXX
- b.  
Fuerza.
- c.  
Resistencia aeróbica.
- d.  
Coordinación.

**Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

La irisina tiene efecto, fundamentalmente, sobre:

- a.  
Tejido graso.XXXXXXXXXX
- b.  
Tejido óseo.
- c.  
Tejido muscular.
- d.  
Sangre.

**Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

La sesión:

- a.  
Corresponde a un período mínimo de un mes.
- b.  
Es la unidad fundamental de trabajo físico.XXXXXX
- c.

No tiene estructura definida.

- d.  
Se estructura según las necesidades del paciente.

¿Sobre qué tipo de cáncer hay más evidencias científicas del efecto protector del ejercicio físico?

- a.  
Cáncer de tiroides.
- b.  
Cáncer de colon.XXXXXXXXXXX
- c.  
Cáncer de ovario.
- d.  
Cáncer de recto.

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

En inglés, la capacidad física resistencia aeróbica se denomina:

- a.  
Endurance.XXXXXXXXXXX
- b.  
Flexibility.
- c.  
Resistence.
- d.  
Force.

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes definiciones se ajusta mejor al concepto fuerza excéntrica?

- a.  
Aquel tipo de fuerza que se realiza sin movimiento articular.
- b.  
La fuerza que realiza una persona extrovertida.
- c.  
Aquel tipo de fuerza que implica un acortamiento del grupo muscular.
- d.

Aquel tipo de fuerza que implica un alargamiento del grupo muscular.XXXXXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes exerquinas tiene más relación con la salud mental (demencia, Alzheimer..)?

a.

Finfastina

b.

IL-15

c.

BDNF xxxxxxXXXXXXXX

d.

Adiponectina

#### **Pregunta 5**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Las sustancias liberadas por diferentes tejidos y órganos como consecuencia del ejercicio físico se denominan:

a.

Transferasas.

b.

Exergenéticas.

c.

Exerquinas o citoquinas.xxxxxxxxXXXXXXXX

d.

Exerpolinómicas.

Para poder realizar un programa de ejercicio física, debemos tenerse en cuenta:

a.

Los posibles niveles de riesgo cardiovascular.

b.

Los niveles actuales de actividad física.

c.

Las posibles contraindicaciones deportivas.

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

#### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En el modelo de cambio, la etapa en la que una persona se convence que tiene que empezar a realizar ejercicio físico, se denomina:

- a. Contemplación.XXXXXXXXXX
- b. Preparación.
- c. Precontemplación.
- d. Acción.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El golf se considera un deporte de componentes:

- a. Estático bajo y dinámico alto.
- b. Estático bajo y dinámico bajo.XXXXXXXX
- c. Estático bajo y dinámico moderado.
- d. Estático moderado y dinámico moderado.

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Entre los antecedentes personales a tener en cuenta a la hora de realizar ejercicio físico, ¿cuál de los siguientes es relevante?

- a. Los antecedentes deportivos.
- b. Los antecedentes patológicos.
- c. Los antecedentes familiares.
- d. Todos son relevantes.XXXXXXXX

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El futbol se considera un deporte de componentes:

- a. Estático alto y dinámico alto.
- b. Estático bajo y dinámico moderado.
- c. Estático moderado y dinámico moderado.
- d. Estático bajo y dinámico alto.XXXXXXXXXX

En la clasificación de Mitchell, los deportes se clasifican según componentes:

- a. De equilibrio y agilidad.
- b. Estático y dinámico.XXXXXXXXXX
- c. Dinámico y coordinativo.
- d. Estático y neuromuscular.

#### Pregunta 2

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las contraindicaciones deportivas pueden ser:

- a. Absolutas.
- b. Todas.XXXXXXXXXX
- c. Temporales.
- d. Relativas.

#### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Para poder realizar un programa de ejercicio físico, ¿qué debe tenerse en cuenta?

- a. Los antecedentes individuales y familiares.
- b. Todas son ciertas.XXXXXXXXXX
- c. El nivel de condición física.

d.  
Los objetivos individuales.

**Pregunta 4**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

El tenis se considera un deporte de componentes:

- a.  
Estático bajo y dinámico moderado.
- b.  
Estático moderado y dinámico moderado.
- c.  
Estático bajo y dinámico bajo.
- d.  
Estático bajo y dinámico alto. NONONONONO ¿??¿¿¿??¿???? (EN REALIDAD ES CORRECTA...)

**Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

En relación con las categorías de riesgo cardiovascular según los grupos de edad (bajo a moderado, alto, muy alto) señala la afirmación incorrecta de las siguientes propuestas:

- a.  
Un riesgo cardiovascular del 4% en una persona de 55 años se considera bajo-moderado.
- b.  
Un riesgo cardiovascular del 12% en una persona de 75 años se considera alto.
- c.  
Un riesgo cardiovascular del 8% en menores de 50 años se considera muy alto.
- d.  
La edad no interviene en la categorización del nivel de riesgo cardiovascular.XXXXXXXXX

¿Cuál de los siguientes factores NO se considera un factor de riesgo cardiovascular?

- a.  
Dislipemia.
- b.  
Obesidad.
- c.  
Diabetes mellitus.
- d.  
Artritis reumatoide.XXXXXXXXX

**Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

¿En cuál de los siguientes casos deberíamos realizar una valoración funcional, antes de prescribir ejercicio físico?

- a. Siempre que queramos prescribir ejercicio físico de intensidad ligera a personas con un nivel de riesgo dentro de categoría de riesgo C.
- b. Siempre que queramos prescribir ejercicio físico de intensidad vigorosa en personas con un nivel de riesgo dentro de las categorías de riesgo B o C.XXXXXXX
- c. No debemos prescribir ninguna intensidad de ejercicio físico, en personas dentro de la categoría C, sin una valoración previa.
- d. Siempre que queramos prescribir ejercicio físico de intensidad moderada con un nivel de riesgo dentro de las categorías de riesgo A.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Entre los siguiente, ¿cuál no se considera factor de riesgo cardiovascular?

- a. La obesidad.
- b. La hiperglucemia.
- c. La inactividad física.
- d. Los niveles elevados de ácido úrico.XXXXXXX

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes factores se consideran factores de riesgo cardiovascular?

- a. Inactividad física.
- b. Hipertensión arterial.
- c. Todas son ciertas.XXXXXXX
- d. Hábito tabáquico.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el nivel de riesgo cardiovascular a 10 años de una mujer de 66 años no fumadora, sin diabetes mellitus, con un colesterol total de 226 mg/dl, HDLc de 48 mg/dl y unas cifras tensionales de 134/82 mmHg, sin otros antecedentes de interés? (utiliza la calculadora Regicor).

- a.  
8%
- b.  
5%XXXXXXX
- c.  
12%
- d.  
1%

¿Qué tabla se propone utilizar para determinar el nivel de riesgo cardiovascular a 10 años, de una mujer de 76 años, sin historia de enfermedad cardiovascular y con diabetes mellitus? Utilizar la calculadora de riesgo de la APP presentada o la plataforma U-prevent).

- a.  
SMART risk score.
- b.  
ADVANCE risc score.XXXXXXX
- c.  
SCORE2-OP.
- d.  
SCORE o SCORE2.

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

El golf se considera un deporte de componentes:

- a.  
Estático bajo y dinámico alto.
- b.  
Estático moderado y dinámico moderado.
- c.  
Estático bajo y dinámico bajo.XXXXXX
- d.  
Estático bajo y dinámico moderado.

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de los siguientes factores NO se considera un factor de riesgo cardiovascular?

- a.  
Artritis reumatoide.XXXXXXX
- b.  
Obesidad.

c.  
Dislipemia.

d.  
Diabetes mellitus.

#### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué tabla se propone utilizar para determinar el nivel de riesgo cardiovascular a 10 años, de un hombre de 56 años, sin historia de enfermedad cardiovascular ni diabetes mellitus? Utilizar la calculadora de riesgo de la APP presentada o la plataforma U-prevent).

a.  
ADVANCE risc score.

b.  
SMART risk score.

c.  
Ninguna de las propuestas.

d.  
SCORE o SCORE2.XXXXXXX

#### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Para poder realizar un programa de ejercicio físico, ¿qué debe tenerse en cuenta?

a.  
Los objetivos individuales.

b.  
Todas son ciertas.XXXXXX

c.  
Los antecedentes individuales y familiares.

d.  
El nivel de condición física.

En el test UKK, ¿cuál de las siguientes variables no se considera para establecer el índice?

a.  
Edad.

b.  
IMC. NONONONONNO

c.  
FC media.

d.  
Distancia recorrida.XXXXXXXXXXX

#### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Una de las siguientes indicaciones de la valoración funcional es exclusiva para pacientes:

- a.  
Determinación de VT1 y VT2.
- b.  
Diagnóstico. XXXXXXXX
- c.  
Evaluación del entrenamiento.
- d.  
Estado de salud.

#### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Entre las características metodológicas que debe reunir una valoración funcional se encuentra:

- a.  
Todas ellas. XXXXXXXXX
- b.  
Protocolos estandarizados.
- c.  
Máxima especificidad.
- d.  
Control evolutivo.

#### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Una de las siguientes características NO corresponde a una ergometría cardiológica:

- a.  
Se realiza en tapiz rodante.
- b.  
Utiliza protocolos estándar.
- c.  
Mide de forma directa el gasto energético. XXXXXXXXX
- d.  
Todas estas características pertenecen a una ergometría cardiológica convencional.

#### Pregunta 5

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes baterías de evaluación funcional es más antigua?

- a.

Batería Eurofit (Consejo de Europa). XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

- b. Batería Senior Fitness Test.
- c. Canadian Physical Activity, Fitness and Lifestyle Appraisal (CPAFLA). NONONONONONONON
- d. Todas fueron simultáneas.

En la valoración funcional, la detección de contraindicaciones para el ejercicio es:

- a. Un objetivo específico para deportistas.
- b. Un objetivo específico para sujetos sedentarios.
- c. Un objetivo específico para pacientes.
- d. Un objetivo general.XXXXXXXXXX

**Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes se considera una contraindicación relativa para realizar una ergometría?

- a. Estenosis aórtica severa.
- b. Insuficiencia cardiaca no estabilizada.
- c. Pericarditis aguda.
- d. Síncope no filiado.XXXXXXXXXX

**Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

**Enunciado de la pregunta**

Una de las siguientes no es una indicación de prueba de esfuerzo en pacientes:

- a. Analizar respuestas al esfuerzo.
- b. Diagnóstico de patología.
- c. Establecer zonas seguras de trabajo.
- d. Realizar pronóstico de rendimiento.XXXXXXXXXX

**Pregunta 4**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Una de las siguientes variables NO se considera un parámetro ergométrico:

- a. Velocidad.
- b. Revoluciones por minuto. NONONONNONONON
- c. Frecuencia cardíaca.
- d. Pendiente.

### Pregunta 5

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Prueba de esfuerzo en cicloergómetro que comienza a 50 vatios con incrementos de 25 vatios cada minuto hasta el agotamiento. Se trata de un protocolo:

- a. Incremental submáximo.
- b. Incremental en rampa. NONONONONO
- c. Incremental máximo escalonado. XXXXXXXXXXXXXXX
- d. De carga constante.

En la ergometría, la existencia de un infarto de miocardio reciente (menos de 3 días) se considera:

- a. Una causa de detención de la prueba.
- b. Una contraindicación absoluta. XXXXXXXXX
- c. No supone ninguna limitación.
- d. Una contraindicación relativa.

### Pregunta 2

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes afirmaciones es correcta?

- a.  
Las valoraciones de campo son más fiables y reproductibles que las de laboratorio.
- b.  
Todas son correctas.
- c.  
Las valoraciones de campo presentan mejores condiciones técnicas y mecánicas que las de laboratorio.XXXXXXXXXXXXXX
- d.  
Las valoraciones de laboratorio son más asequibles y menos complicadas que las de campo.  
NONONONONO

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Un metanálisis reciente indica que la prueba que presenta mejor correlación con el VO<sub>2</sub>peak es:

- a.  
Marcha de 6 min (6 Minutes Walking Test).
- b.  
Todas ellas.
- c.  
Incremental Shuttle Walking Test.XXXXXXXXXX
- d.  
StepTest.

### Pregunta 4

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes es la prueba de resistencia que incluye la Batería Senior Fitness Test?

- a.  
StepTest.
- b.  
Marcha de 6 min (6 Minutes Walking Test).XXXXXXXX
- c.  
Test de Cooper.
- d.  
Incremental Shuttle Walking Test.

### Pregunta 5

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En el test UKK se recorre una distancia de:

- a.  
3 km
- b.

1 km

c.

2 km XXXXXXX

d.

Es indiferente la distancia.

La Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF):

a.

No debería ser necesario tener relación directa con el ámbito sanitario.

b.

Al tratar con pacientes con patologías, deberían cumplir requisitos técnicos y sanitarios (acreditación).XXXXXXXX

c.

No debería ser necesario que cumpla ningún requisito especial.

d.

No debe precisar que el responsable sea un educador físico con formación específica de salud.

## Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El certificado médico deportivo (CMD):

a.

No contiene datos médicos personales.

b.

Determina el nivel de aptitud para la práctica de ejercicio físico o deporte.

c.

Identifica unívocamente al usuario, al médico responsable y al centro sanitario.

d.

Todos son ciertos.XXXXXXXXX

## Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué tipo de información debe contener un informe de condición física (ICF)?

a.

Información cuantitativa sobre las capacidades físicas relevantes.

b.

Los datos del educador físico responsable.

c.

Los datos de la Unidad Activa de Ejercicio Físico (UAEF).

d.

Todos son ciertos.XXXXXXXXX

## Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuáles de los siguientes representan modelos de ejecución de programas de ejercicio físico?

- a. Sesiones individuales.
- b. Todos pueden ser modelos.XXXXXXX
- c. Video ejercicios o sesiones virtuales en directo.
- d. Sesiones grupales.

#### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué debe hacer una que conteste SÍ a alguna de las preguntas de la declaración responsable (DR), antes de iniciar un programa de ejercicio físico vigoroso?

- a. Puede hacer ejercicio físico de tipo asesorado o supervisado.
- b. Puede hacer cualquier tipo de ejercicio físico.
- c. Puede hacer ejercicio físico a criterio del técnico deportivo responsable.
- d. Debería acudir a su médico de referencia para valorar los condicionantes a tener en cuenta a través de un informe médico de prescripción de ejercicio (IMPE).XXXXXXX

En pacientes con nivel de riesgo cardiovascular bajo (A) que pretendan realizar un programa de ejercicio físico de intensidad moderada (II), la indicación de realizar una valoración funcional (VF) es:

- a. Deseable.
- b. Recomendable.XXXXXXX
- c. Exigible.
- d. No es necesaria.NONONONONO

#### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué no es cierto del ejercicio físico supervisado:

- a.

Como en cualquier aspecto relacionado con el tratamiento en patologías, exige un seguro de responsabilidad civil ante posibles problemas derivados de la aplicación de los programas de ejercicio físico..

- b. Debe tener en cuenta los condicionantes de cada individuo.
- c. No es necesaria su adaptación individual.XXXXXXXX
- d. Es un tipo de programa dirigido.

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En pacientes con nivel de riesgo cardiovascular alto (C) que pretendan realizar un programa de ejercicio físico de intensidad moderada-vigorosa (III), la indicación de realizar una valoración funcional (VF) es:

- a. Recomendable.
- b. Deseable.
- c. No es necesaria.
- d. Exigible.XXXXXXXXXX

### Pregunta 4

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué tipo de información NO es relevante en un Informe médico de prescripción de ejercicio (IMPE)?

- a. La medicación del paciente.XXXXXXXXXX
- b. Los condicionantes individuales.
- c. Los objetivos del programa de ejercicio físico individualizado (PEFI).
- d. Los resultados de una valoración funcional.

### Pregunta 5

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Qué tipos de usuarios no deberían realizar sesiones asesoradas y/o dirigidas en instalaciones del ámbito deportivo-comunitario?

- a. Los pacientes oncológicos derivados desde el ámbito sanitario especializado.

- b. Las que presentan respuestas anómalas en una Declaración responsable (DR).XXXXXXXX
- c. La personas con patologías crónicas derivados con un IMPE desde el ámbito sanitario.
- d. Los pacientes con patologías del aparato locomotor.

En el modelo de prescripción de ejercicio físico respecto al de prescripción de fármacos:

- a. El programa de ejercicio físico individual (PEFI) equivale a la receta.
- b. Para el educador físico es fundamental conocer la medicación del paciente.
- c. No es preciso que el programa de ejercicio físico individual (PEFI) precise requisitos específicos (ficha técnica).
- d. El programa de ejercicio físico individual (PEFI) equivale al fármaco.XXXXXXXXXXXXX

### **Pregunta 2**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué es un PEFI?

- a. Un informe de condición física.
- b. La aplicación general de un programa de ejercicio físico saludable (PEFS).
- c. Un informe de prescripción de ejercicio.NONONONON
- d. La adaptación individual de un programa de ejercicio físico saludable (PEFS).

### **Pregunta 3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué datos NO debería contener un informe de condición física (ICF)?

- a. Datos de condición física como capacidad aeróbica o fitness muscular.
- b. Datos de capacidades físicas neuromusculares (equilibrio, coordinación, agilidad), flexibilidad, etc.

- c.  
Datos médicos como tensión arterial, glucemia, lactatos y similares. XXXXXXXXXXXX
- d.  
Datos cuantitativos de la actividad física realizada.

#### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Qué características debe presentar un programa de ejercicio físico saludable (PEFS)?

- a.  
Debe adaptarse a la patología correspondiente de acuerdo a criterios técnicos (ficha técnica).
- b.  
Debe presentar contenidos y progresión específicos.
- c.  
Debe contener todas las características. XXXXXXXXXXXX
- d.  
Debe contemplar las posibles contraindicaciones, efectos adversos, interacciones medicamentosas o la aplicación en poblaciones especiales.

#### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuáles de los siguientes son modelos de prescripción de ejercicio físico?

- a.  
Consejo breve.
- b.  
Todas son ciertas. XXXXXXXXXXXX
- c.  
Prescripción individual.
- d.  
Educación individual y grupal.

¿Cuál de los siguientes representan objetivos de un Programa de ejercicio físico saludable (PEFS) en la diabetes?

- a.  
Aumentar el peso.
- b.  
Aumentar la fuerza. XXXXXXXXXXXX

- c.  
Aumentar la hemoglobina glicosilada.
- d.  
Aumentar el LDLc.

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

En el Día Mundial de la Actividad física:

- a.  
Las iniciativas más habituales son las competiciones deportivas.
- b.  
Se celebra el 6 de abril.XXXXXXXX
- c.  
Los centros de salud organizan el 90% de las actividades.
- d.  
El número de participantes se ha estancado pero se incrementa la oferta de eventos.

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de los siguientes representan objetivos de un Programa de ejercicio físico saludable (PEFS) en el ictus?

- a.  
Mejorar las capacidades físicas básicas.
- b.  
Mejorar la propiocepción y el equilibrio.
- c.  
Mejorar la motricidad fina.
- d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXX

### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

El Día Mundial de la actividad física se celebra:

- a.  
El 6 de enero.
- b.  
El 1 de diciembre.
- c.  
El 23 de abril.
- d.  
El 6 de abril.XXXXXX

### Pregunta 5

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Las actividades comunitarias de promoción de la actividad física organizadas desde los Centros de Salud de Atención Primaria:

- a. Son obligatorias, forman parte de la cartera de servicios.
- b. Se acostumbran a realizar en el horario laboral de los profesionales que las organizan.
- c. Están reconocidas en la dirección por objetivos de las gerencias.NONONONONO
- d. Se dirigen primordialmente a población adolescente.

¿Cuál de los siguientes programas menciona la implicación de una Unidad de Medicina del Deporte en parte de su sistema de coordinación?

- a. Programa Viu Actiu de Benicarló.
- b. Programa Vallecas Activa.
- c. Programa Menorca Borina.XXXXXXX
- d. Programa Activa Murcia.

### Pregunta 2

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de los siguientes representan objetivos de un Programa de ejercicio físico saludable (PEFS) en el ámbito de la rehabilitación respiratoria?

- a. Aumentar la medicación.
- b. Modificar el porcentaje graso.
- c. Aumentar la fuerza y la resistencia.XXXXXX
- d. Ninguna es correcta.

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Los programas comunitarios de promoción de actividad física desde la Atención Primaria:

- a.  
No se pueden evaluar al tratarse de iniciativas de corta duración.
- b.  
La teoría del cambio aporta metodología y rigor científico permitiendo su evaluación cualitativa.XXXXXXX
- c.  
Sólo pueden evaluarse las encuestas de satisfacción de los participantes.
- d.  
Sólo se puede evaluar la participación y la repercusión mediática.

#### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes características debería contener un programa de prescripción de ejercicio físico orientado al abordaje y tratamiento de patologías?

- a.  
Debe ser un programa prescrito des de los profesionales de la salud que estén relacionados con la patología del paciente.
- b.  
Debe ser un programa cuya prescripción de ejercicio físico sea planificada y supervisada por profesionales del ejercicio físico (educadores físicos).
- c.  
Debe ser un programa basado en la evidencia científica y contar con valoración previa y seguimiento de los resultados.
- d.  
Todas las respuestas son verdaderas.XXXXXXX

#### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de los siguientes programas de ejercicio físico para la salud no se adecuaría con el concepto de un programa dentro del ámbito comunitario?

- a.  
Programa de rehabilitación cardiaca en fase hospitalaria.XXXXXX
- b.  
Programa de ejercicio físico en centro deportivo, supervisado e individual.
- c.  
Programa de ejercicio físico en centro deportivo, supervisado y grupal.
- d.  
Programa de ejercicio físico al aire libre, supervisado e individual.

Para mejorar la motivación y adherencia de los asistentes a una actividad comunitaria de promoción de la actividad física, no es cierto:

- a.  
Es importante visibilizar el evento en redes sociales y medios de comunicación.
- b.

No es necesario evaluar encuestas de satisfacción y feedback de sus propuestas. XXXXXX

c.

Debemos identificar las barreras de la población diana.

d.

Hemos de reconocer su esfuerzo con detalles como el diploma y felicitación pública.

### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Entre los objetivos de un programa de ejercicio en rehabilitación cardíaca, destacan:

a.

Reducir las catecolaminas.

b.

Reducir las cifras de creatinina.

c.

Reducir el ácido úrico.

d.

Mejorar la condición física. XXXXXX

### **Pregunta 3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de los siguientes representan objetivos de un Programa de ejercicio físico saludable (PEFS) en la fibromialgia?

a.

Aumentar la fuerza y la resistencia.

b.

Mejorar el dolor y el estado de ánimo.

c.

Facilitar las actividades de la vida diaria.

d.

Todas son ciertas. XXXXXX

### **Pregunta 4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de los siguientes modelos de ejecución puede utilizarse en un Programa de ejercicio físico saludable (PEFS)?

- a. Sesiones individuales.
- b. Sesiones grupales.
- c. Sesiones virtuales y vídeoejercicios.
- d. Todos representan modelos de ejecuciones PEFS.XXXXXXXX

### **Pregunta 5**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

¿Cuál de las siguientes afirmaciones sobre los programas comunitarios de promoción de la Actividad Física desde atención primaria es falsa?

- a. Mejoran parámetros clínicos evaluables.
- b. Son obligatorios en los planes de salud vigentes de todas las Comunidades Autónomas.XXXXXXXX
- c. Disminuye el gasto farmacéutico de sus participantes (principalmente de analgésicos).
- d. Mejoran la cercanía y el trato entre profesionales y usuarios.

El ejercicio físico laboral (una de las opciones es falsa):

- a. Su objetivo es mejorar/restaurar las capacidades de la persona trabajadora.
- b. Se integra de forma periódica y sistemática en la jornada laboral.
- c. Se diseña a medida de las tareas y capacidades de las personas trabajadoras.
- d. Sustituye a las medidas sobre el entorno y la organización.XXXXXXXX

### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Los ejercicios diarios de corta duración son efectivos en puestos de trabajo en los que:

- a. Se manipulan cargas.

- b.  
Se adoptan posturas fijas o forzadas.
- c.  
Se realizan movimientos repetidos.
- d.  
b y c son ciertas.XXXXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

El éxito de una intervención de promoción de la actividad física en el trabajo requiere de un cambio:

- a.  
En la persona.
- b.  
El entorno.
- c.  
La organización del trabajo.
- d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### Pregunta 4

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Se puede añadir más movimiento en el trabajo:

- a.  
Colocando la papelera lejos de la mesa de trabajo.
- b.  
Utilizando la pausa del desayuno para dar un paseo.
- c.  
Andando mientras se habla por teléfono o se lee un documento.
- d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### Pregunta 5

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Las acciones de promoción de la actividad física en la empresa (una de ellas es falsa):

- a.  
Son de carácter voluntario para la empresa.
- b.  
Persiguen aumentar el número de trabajadores/as que cumplan con las recomendaciones de la OMS.
- c.  
Son una medida obligatoria para los/as trabajadores/as XXXXXXXX
- d.

Tienen como objetivo mejorar la salud cardiovascular de las personas trabajadoras.

El papel del servicio de prevención en el caso de la vuelta al trabajo de un/a trabajador/a que ha estado de baja por un trastorno musculoesquelético es:

- a. Adaptar las condiciones de trabajo a las capacidades del trabajador/a.
- b. Motivarle para que mantenga la adherencia al programa de ejercicio prescrito por el médico/a.
- c. Dar apoyo y hacer un seguimiento del trabajador/a una vez se haya reincorporado.
- d. Todas son ciertas.XXXXXXXXXXXXXX

### Pregunta 2

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Los programas de promoción de la actividad física y de ejercicio físico laboral se aplica:

- a. A los trabajadores/as sanos para prevenir las enfermedades crónicas y los trastornos musculoesqueléticos.
- b. A los trabajadores/as con enfermedades crónicas y trastornos musculoesqueléticos.
- c. A los trabajadores/as que vuelven al trabajo después de una baja por enfermedad o trastorno musculoesquelético.
- d. Todas son ciertas.XXXXXXXXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Un ejemplo de indicador para hacer el seguimiento del sedentarismo durante la jornada laboral es:

- a. El número de pasos que se dan durante la jornada laboral.
- b. Las calorías quemadas durante la jornada laboral.
- c. La duración media de los períodos de sedestación y el número de pausas entre ellos.XXXXXXXXXX
- d. El tiempo dedicado durante la jornada laboral a hacer ejercicio físico.

### Pregunta 4

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

La prescripción de actividad física en el trabajo puede tener como objetivos:

- a. Mejorar el conocimiento y las habilidades de los trabajadores/as en lo relativo a la actividad y el ejercicio físico.
- b. Favorecer la reincorporación del trabajador/a después de una baja por enfermedad.
- c. Facilitar el desempeño y el mantenimiento del trabajo.
- d. Todas son ciertas. XXXXXXXXX

### **Pregunta 5**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Una medida para combatir el sedentarismo en la empresa es:

- a. Reducir el número y la duración de los períodos sentado.
- b. Poner a disposición un lugar para hacer ejercicio.
- c. Promover el uso de las escaleras en vez del ascensor. NONONONONO
- d. Promover la participación en competiciones deportivas. XXXXXXXXXXXX

Un entorno saludable para evitar la inactividad física es aquel que:

- a. Permite hacer elecciones saludables.
- b. Pone a disposición recursos para favorecer la actividad física.
- c. Dispone de avisos que recuerdan el comportamiento en sitios estratégicos.
- d. Todas son ciertas. XXXXXXXXXXXX

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Una persona que hace ejercicio de forma regular:

- a. Disminuye los efectos de un trabajo sedentario, si disminuye el tiempo continuado en sedestación un 50%. XXXXXXXXXXXX
- b. Evita los efectos de un trabajo sedentario, independientemente del tiempo que se mantenga sentado.
- c. Todas son ciertas.
- d.

Ninguna es cierta.

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Algunos de los objetivos de los programas de promoción y prescripción de la actividad física en la empresa son:

- a. Disminuir el absentismo por enfermedad crónica.
- b. Mejorar la condición física de las personas trabajadoras.
- c. Prevenir los daños a la salud relacionados con las posturas fijas o forzadas.
- d. Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Los programas de promoción de la actividad física en la empresa:

- a. Deben incluir solamente acciones de sensibilización y formación de las personas trabajadoras.
- b. Deben incluir en cualquier caso la disponibilidad de un espacio para realizar ejercicio físico.
- c. Deben ser multicomponentes incluyendo acciones a nivel individual, organizacional y sobre el entorno.XXXXXXXXXX
- d. Deben centrarse en acciones sobre la persona trabajadora y la organización del trabajo.

### Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### Enunciado de la pregunta

Las estrategias a considerar para conseguir cambiar el comportamiento sedentario:

- a. Capacitar física y psicológicamente.
- b. Motivar e incentivar.
- c. Crear la oportunidad tanto social como física.
- d. Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

En el marco del envejecimiento de la población el verdadero reto es:

- a. Mantener la autonomía.
- b. Medir la salud de las personas mayores en términos de función y no de enfermedad.
- c. Mantener la independencia funcional.
- d. Todas son ciertas.XXXXXXXXXXX

### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

En las personas mayores, las únicas intervenciones eficaces para prevenir o incluso revertir el estado de fragilidad son:

- a. El ejercicio físico.
- b. La valoración geriátrica integral.
- c. El manejo de los llamados síndromes geriátricos.
- d. Todas son ciertas.XXXXXXXXXXX

### **Pregunta 3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

En relación con los beneficios del ejercicio físico con la salud ¿cuál de las siguientes afirmaciones es verdadera?:

- a. El efecto relacionado con la mejora de la salud que tiene el ejercicio físico parece guardar una relación dosis-dependiente.
- b. Estudios epidemiológicos indican que incluso cantidades pequeñas a moderadas de ejercicio (p.e, caminar, subir escaleras, cuidar el jardín) están asociadas con un menor riesgo de enfermedad coronaria.
- c. La fuerza muscular está inversamente asociada con el riesgo de muerte por cualquier causa, después de controlarse con potenciales variables confusoras como la condición cardiorespiratoria.

d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Respecto a la fragilidad, es cierto que:

- a.  
Se caracteriza por una pérdida de la reserva funcional que condiciona una vulnerabilidad a estresantes de baja intensidad.XXXXXXX
- b.  
No depende del envejecimiento, se puede ser frágil sin ser anciano.NONONONONO
- c.  
Se refiere a un estado de discapacidad avanzada.
- d.  
Habitualmente no precede a la discapacidad.

#### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

En relación al efecto del ejercicio físico en las "exerquinas" es cierto que:

- a.  
Se produce un mayor efecto con sesiones de duración mayor 60 minutos, de intensidad moderada, realizadas 3 veces a la semana durante más de 24 semanas.
- b.  
Los cambios en las exerquinas están relacionadas con mejoras en la hemoglobina glicosilada, la glucosa sanguínea y la circunferencia de la cintura.
- c.  
La disregulación de las mioquinas está relacionada en pacientes con fallo cardíaco con la miopatía esquelética.
- d.  
Todas son ciertas.XXXXXXX

Respecto a los riesgos de la práctica de ejercicio físico en el anciano frágil, es cierto que:

- a.  
Entre los problemas frecuentes del ejercicio físico en ancianos frágiles, se encuentran los relacionados con la comorbilidad.
- b.  
La práctica de ejercicio físico por sí misma no contraindica un programa de ejercicio, pero si requiere una evaluación médica cuidadosa previa al comienzo del programa.

c.

En el caso de los mayores con diabetes, el ejercicio físico debe estar sincronizado con la utilización de insulina, teniendo en cuenta el sitio de aplicación, la hora del día, y el tipo de insulina utilizado (pe. acción lenta, rápida), de manera que se eviten posibles episodios de hipoglicemia o hiperglicemia.

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### **Pregunta 2**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Señale la respuesta verdadera:

a.

El test de la mayor distancia en 6 minutos de marcha es una herramienta de fácil aplicación para control de la resistencia aeróbica.

b.

La escala de percepción del esfuerzo de BORG es un buen método alternativo para prescribir la intensidad. Utilizando esta escala se recomienda un nivel de intensidad de 12-14.

c.

La intensidad del entrenamiento de resistencia aeróbica puede empezar en 40-50% y progresar hasta un 70-80% de la capacidad aeróbica máxima.

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### **Pregunta 3**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

En el caso de personas con riesgos de caídas, señale la verdadera:

a.

Tendremos que realizar los ejercicios 3 días a la semana con especial énfasis en ejercicios de equilibrio adaptados a su capacidad funcional.

b.

Valorar suplementación nutricional y prescripción de vitamina D en personas deficitarias.

c.

Reducción de polifarmacia (psicofármacos).

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### **Pregunta 4**

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

En los pacientes ancianos, uno de los principales objetivos terapéuticos, herramienta diagnóstica y marcador pronóstico es:

a.

El número de fármacos.

b.

Los años de vida.

c.  
El número de enfermedades.

d.  
La función.XXXXXXXX

### Pregunta 5

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

¿Cuál de las siguientes es falsa?

- a.  
La mayoría de las caídas en el anciano son casuales.
- b.  
Los niños sufren caídas mientras dura el proceso de maduración del sistema psicomotor.
- c.  
Las caídas en el anciano pueden ser accidentales.
- d.  
Los adultos sufren caídas realizando ejercicio físico y como consecuencia de accidentes laborales.NONONONONONONON

En relación con el ejercicio físico en el anciano frágil, señala cual de las siguientes respuestas es falso:

- a.  
En el anciano el entrenamiento combinado de fuerza máxima y potencia muscular con duraciones desde 10 hasta 48 semanas, permite mejorar significativamente la fuerza máxima dinámica.
- b.  
El entrenamiento de equilibrio debería incluir ejercicios en la posición de tándem, semitándem, desplazamientos multidireccionales con pesos extra (2-4 kg), caminar con apoyo talón punta, subir escaleras con ayuda, transferencia de peso corporal (desde una pierna a la otra).
- c.  
El entrenamiento de fuerza, cuando se realiza en personas sedentarias o de edad avanzada, especialmente si son frágiles, debería comenzar realizando 8-10 repeticiones por serie con un peso que pudiésemos realizar 20 repeticiones máximas (20RM) o más y no sobrepasar la realización de 4-6 repeticiones por serie con un peso que pudiésemos realizar 15RM.
- d.  
El entrenamiento de potencia no es aplicable en ancianos con fragilidad.XXXXXXXX

### Pregunta 2

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En relación a la seguridad y efectividad de programas de ejercicio en personas mayores:

- a.  
Los programas de ejercicio físico no influyen en el riesgo de abandonos debido a problemas de salud o mortalidad en adultos mayores.
- b.  
El ejercicio reduce el número de caídas y lesiones asociadas a caídas y mejora la función física y la cognición en esta población.

c.  
Los programas de ejercicio físico dan como resultado un riesgo reducido de mortalidad en poblaciones clínicas.

d.  
Todas son ciertas.XXXXXXX

### **Pregunta 3**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Utilizar el ejercicio físico como medicina en las personas mayores significa:

a.  
Prevenir o tratar enfermedades, síndromes o síntomas para los que no tenemos otro tratamiento médico.

b.  
Contrarrestar los cambios fisiológicos relacionados con la inactividad y sedentarismo que plantean en la edad adulta factores de riesgo de morbilidad y mortalidad.

c.  
Aumentar los efectos de otras estrategias preventivas o de tratamiento disponibles.

d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXXX

### **Pregunta 4**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

En relación con el SPPB es falso que:

a.  
En el test de las levantadas, si realiza 5 levantadas en más de 60 segundos, la puntuación es de 0 puntos.

b.  
La puntuación obtenida en diversos estudios se ha relacionado con la capacidad de predecir eventos adversos, institucionalización y mortalidad.

c.  
Consta de pruebas de valoración equilibrio estático, velocidad de la marcha y test de levantadas.

d.  
La capacidad funcional tiene una relación inversamente proporcional con la puntuación del SPPB.XXXXXXX

### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Todas las siguientes características son habituales en el paciente anciano, salvo:

a.  
Homogeneidad en la presentación de las enfermedades.XXXXXX

b.  
Fragilidad.

c.  
Multimorbilidad.

d.  
Polifarmacia.

¿Cuál de las siguientes es falsa?

- a.  
El entrenamiento de equilibrio debería incluir ejercicios en la posición de sentados, tándem, semitándem, desplazamientos multidireccionales con pesos extra (2-4 kg).
- b.  
En personas con bajo nivel de actividad física y sin histórico de práctica de ejercicio físico sistemático, un volumen inicial bajo de entrenamiento puede facilitar la adherencia al programa.
- c.  
La mejora en la habilidad de marcha está directamente relacionada con el aumento de la incidencia de caídas. XXXXXXXXXXXXX
- d.  
Todas son falsas.

### Pregunta 2

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Señale la respuesta correcta:

- a.  
Más del 30% de las personas mayores de 70 años tienen dependencia para las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).
- b.  
No hay diferencias sustanciales en los ancianos respecto a los adultos que justifiquen una manera diferente de atender sus problemas de salud.
- c.  
El objetivo principal en la atención a las personas mayores debe centrarse en su autonomía funcional. XXXXXXXXX
- d.  
El deterioro funcional es un acompañante inevitable del envejecimiento.

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta verdadera:

- a.  
El entrenamiento de fuerza debería realizarse 2-3 veces por semana, utilizando 3 series de 8 a 12 repeticiones con intensidades que empiecen con un peso que se pudiera realizar 30 repeticiones y progresar hasta intensidades en las que se puedan hacer 20 repeticiones máximas.
- b.  
La frecuencia idónea de entrenamiento parece que la mayoría de estudios realizados en ancianos frágiles la sitúa en 2-3 días por semana.
- c.

Para optimizar la mejora de la capacidad funcional, el programa de entrenamiento de fuerza debería incluir ejercicios que simulen actividades de la vida diaria (por ejemplo, ejercicios de sentadilla, levantarse y sentarse, subir escaleras).

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXXX

#### **Pregunta 4**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

Para una persona con un SPPB de 2 y Velocidad de Marcha en 6 metros de 0.4 m/s:

a.

Sólo podrá iniciar el programa cardiovascular cuando haya mejorado su fuerza muscular.

b.

Comenzaría realizando 4 minutos de caminar a intensidad baja.NONONONONONON

c.

Realizará ejercicio equilibrio unipodales.

d.

Todas son falsas.

#### **Pregunta 5**

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

#### **Enunciado de la pregunta**

En relación con el test de la velocidad de la marcha 6 metros es falso que:

a.

Entre las instrucciones que se deben dar al paciente para su realización son las siguientes: realizar dos intentos previos no cronometrados, calzado y ropa cómoda, utilizar ayuda técnica habitual, comenzar un metro antes y terminar otro metro después de las marcas y caminar lo más rápido posible desde el punto de partida hasta el final.

b.

El punto de corte que se relaciona con predicción de caídas y problemas de movilidad eventos está en < 0.8 m/s.

c.

Una velocidad de la marcha mayor a 1.3 m/s predice caídas fuera del domicilio en ancianos comunitarios sin problemas de la movilidad.NONONONONONONO

d.

Es una herramienta de cribado de fragilidad, con una alta validez y sencillez para su utilización en la práctica clínica diaria.

En relación con los beneficios del ejercicio físico y la fragilidad, señala cuál de las siguientes respuestas es falsa:

a.

El principal evento adverso de la fragilidad es el deterioro funcional, la discapacidad y la dependencia.

b.

El ejercicio físico quizás sea la intervención más probada y testada en la prevención de caídas.

c.

Se ha observado que el deterioro cognitivo y la fuerza mantienen una relación directamente proporcional.

d.

La práctica regular de ejercicio físico no se asocia con una disminución del riesgo de discapacidad para las actividades básicas de la vida diaria (ABVD).XXXXXXXXXX

### Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Señale la respuesta correcta:

a.

Los programas multicomponente tradicionalmente se conoce a los programas que engloban ejercicios de resistencia, flexibilidad, equilibrio y fuerza, constituyen las intervenciones más efectivas en la mejoría de la condición física global y el estado de salud global de los ancianos frágiles.

b.

Es conocido que los programas de fuerza se recomiendan para mejorar la función neuromuscular.

c.

El beneficio fundamental de los programas de resistencia aeróbica es la mejoría de la capacidad cardiovascular.

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Señale la respuesta correcta:

a.

La relación entre el deterioro cognitivo y la fragilidad es íntima y probablemente biyectiva ya que comparten bases fisiopatológicas comunes y resultados a corto y medios plazo (hospitalización, caídas, discapacidad, institucionalización y mortalidad).

b.

Las caídas están habitualmente interrelacionadas con el síndrome de fragilidad constituyendo un motivo de consulta y evento adverso extraordinariamente frecuente en el paciente frágil.

c.

La demencia comparte parcialmente los síntomas que forman parte del fenotipo de fragilidad como es la disminución de la velocidad de la marcha y disminución de la actividad.

d.

Todas son ciertas.XXXXXXXX

### Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Todas las siguientes características son habituales en el paciente anciano, salvo:

a.

Fragilidad.

b.

Multimorbilidad.

c.  
Homogeneidad en la presentación de las enfermedades.XXXXXXXXXX

d.  
Polifarmacia.

### **Pregunta 5**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

En relación con el ejercicio físico en el anciano frágil, señala cuál de las siguientes respuestas es correcta:

- a.  
Los programas de ejercicio multicomponente y especialmente el ejercicio de fuerza, constituyen las intervenciones más relevantes en retrasar la discapacidad y otros eventos adversos asociados al síndrome de la fragilidad.
- b.  
Las intervenciones con ejercicio físico (fuerza, caminar y ejercicios de equilibrio) que están diseñadas para mejorar dominios físicos del síndrome de fragilidad pueden beneficiar también a los ancianos con demencia.
- c.  
Para optimizar la capacidad funcional los ejercicios de fuerza deberán ser específicos para los grupos musculares más utilizados y con transferencia directa (principio de especificidad) a actividades de la vida diaria como, por ejemplo, levantarse y sentarse de una silla o sostener una bolsa de la compra.
- d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXXXX

En relación con el SPPB es falso que:

- a.  
La capacidad funcional tiene una relación inversamente proporcional con la puntuación del SPPB.XXXXXXXXXX
- b.  
La puntuación obtenida en diversos estudios se ha relacionado con la capacidad de predecir eventos adversos, institucionalización y mortalidad.
- c.  
En el test de las levantadas, si realiza 5 levantadas en más de 60 segundos, la puntuación es de 0 puntos.
- d.  
Consta de pruebas de valoración equilibrio estático, velocidad de la marcha y test de levantadas.

### **Pregunta 2**

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### **Enunciado de la pregunta**

Señale la respuesta correcta:

- a.  
Los programas multicomponente tradicionalmente se conoce a los programas que engloban ejercicios de resistencia, flexibilidad, equilibrio y fuerza, constituyen las intervenciones más efectivas en la mejoría de la condición física global y el estado de salud global de los ancianos frágiles.
- b.  
Es conocido que los programas de fuerza se recomiendan para mejorar la función neuromuscular.

c.  
El beneficio fundamental de los programas de resistencia aeróbica es la mejoría de la capacidad cardiovascular.

d.  
Todas son ciertas.XXXXXXXX

### Pregunta 3

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Respecto a la fragilidad, es cierto que:

- a.  
No depende del envejecimiento, se puede ser frágil sin ser anciano.
- b.  
Se caracteriza por una pérdida de la reserva funcional que condiciona una vulnerabilidad a estresantes de baja intensidad.XXXXXXXXXX
- c.  
Habitualmente no precede a la discapacidad.
- d.  
Se refiere a un estado de discapacidad avanzada.

### Pregunta 4

Correcta  
Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

Para una persona con un SPPB de 2 y Velocidad de Marcha en 6 metros de 0.4 m/s:

- a.  
Sólo podrá iniciar el programa cardiovascular cuando haya mejorado su fuerza muscular.XXXXXX
- b.  
Comenzaría realizando 4 minutos de caminar a intensidad baja.
- c.  
Realizará ejercicio equilibrio unipodales.
- d.  
Todas son falsas.

### Pregunta 5

Incorrecta  
Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

### Enunciado de la pregunta

En relación con el test de la velocidad de la marcha 6 metros es falso que:

- a.  
Entre las instrucciones que se deben dar al paciente para su realización son las siguientes: realizar dos intentos previos no cronometrados, calzado y ropa cómoda, utilizar ayuda técnica habitual, comenzar un metro antes y terminar otro metro después de las marcas y caminar lo más rápido posible desde el punto de partida hasta el final.XXXXXXXXXXXXXXXXXX
- b.  
Es una herramienta de cribado de fragilidad, con una alta validez y sencillez para su utilización en la práctica clínica diaria.

c.

El punto de corte que se relaciona con predicción de caídas y problemas de movilidad eventos está en  $< 0.8$  m/s.

d.

Una velocidad de la marcha mayor a 1.3 m/s predice caídas fuera del domicilio en ancianos comunitarios sin problemas de la movilidad.