Ejercicio físico saludable para el mayor adulto en la atención comunitaria (2024)

Puntos 30,00/30,00

Calificación 10,00 de 10,00 (100%)

Comentario -Apto

Pregunta 1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Según la OMS la calidad de vida se define como:

Seleccione una:

a.

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la salud y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas y sus normas.

b.

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

c.

La percepción que la sociedad tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores y en relación con sus objetivos.

d.

La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

La respuesta correcta es: La percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes.

Pregunta 2

Correcta

U
m
e
r
o
n
a
t
a
c
i
ó
n

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

La fuerza se puede dividir en:

Seleccione una:

Fuerza isométrica y fuerza concéntrica-excéntrica.

Fuerza centrípeta y fuerza concéntrica.

Fuerza de tensión y fuerza elástica.

Fuerza aplicada y fuerza de empuje.

La respuesta correcta es: Fuerza isométrica y fuerza concéntrica-excéntrica.

Pregunta3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Para qué sirven los ejercicios de estiramiento? :

Seleccione una:

Para conseguir un grado de tono o firmeza de los músculos.

Para conseguir aumentar la capacidad cardiaca.

Para la relajación muscular y prevención de lesiones deportivas.

Para activar la absorción de calcio.

La respuesta correcta es: Para la relajación muscular y prevención de lesiones deportivas.

Pregunta4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

¿Qué es La intensidad del ejercicio?:

Seleccione una:

La fuerza total del ejercicio realizado.

La fuerza y la energía que se utilizan en realizar un ejercicio.

Ejercicios de fuerza y tonificación.

Pregunta5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Dependiendo de la intensidad como se pueden dividir los ejercicios?:

Seleccione una:

Ejercicios de tonificación y precisión.

c.

Ejercicios de resistencia y estiramiento.

d.

Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

La respuesta correcta es: Ejercicios aeróbicos y anaeróbicos.

Pregunta6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

¿Cuándo empieza el periodo de recuperación?:

Seleccione una:

Inmediatamente después de finalizar el ejercicio.

Pregunta7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

¿Cómo define el envejecimiento la OMS?:

Seleccione una:

a.

Como la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte

b.

Como la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, y un aumento del riesgo de enfermedad.

c.

Como el conjunto de modificaciones a nivel morfológico y psicológico que aparecen en los individuos como consecuencia del paso del tiempo, que produce una involución de las capacidades físicas.

d.

Como la acción y efecto de envejecer o envejecerse.

La respuesta correcta es: Como la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte

Pregunta8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Según los criterios de la Organización Mundial de la Salud ¿En qué categorías se subdivide el adulto mayor?:

Seleccione una:

a.

Tercera edad, cuarta edad, longevos y centenarios.

b.

Tercera edad, cuarta edad, Quinta edad y centenarios.

c.

u

n

t

a

Primera edad, tercera edad, cuarta edad y longevos.

d.

Tercera edad, cuarta edad, veteranos y centenarios.

La respuesta correcta es: Tercera edad, cuarta edad, longevos y centenarios.

Pregunta9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Es un ejemplo de ejercicio de medio impacto:

Seleccione una:

a.

Caminar.

b.

Correr en cualquier modalidad.

c.

Practicar el salto.

d.

Nadar.

La respuesta correcta es: Correr en cualquier modalidad.

Pregunta10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Es un ejemplo de ejercicio sin impacto:

Seleccione una:

a.

b.

c.

d.

Correr en cualquier modalidad.

b.

Andar.

c.

Practicar el salto.

d.

Nadar.

La respuesta correcta es: Nadar.

Pregunta11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Es un ejemplo de ejercicio que utiliza la fuerza concéntrica-excéntrica:

Seleccione una:

a.

Pilates.

b.

Yoga.

c.

Andar.

d.

Sentadilla estática contra la pared.

La respuesta correcta es: Pilates.

Pregunta12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

[Marcar pregunta](#)

Es acumulativo o sumativo en la persona el ejercicio físico?:

Seleccione una:

El ejercicio físico nunca se acumula en el cuerpo.

Siempre que se haga en periodos como mínimo de 15 minutos en el día.

Siempre que se realice en series de 5 minutos en el día.

Siempre que se haga en periodos como mínimo de 15 segundos en el día.

La respuesta correcta es: Siempre que se haga en periodos como mínimo de 15 minutos en el día.

Pregunta13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Para realizar eficientemente los estiramientos se debe de empezar por:

Seleccione una:

Los ejercicios de estiramiento de las piernas y terminar por el cuello.

Los ejercicios de estiramiento de las de los brazos y terminar por el cuello.

Los ejercicios de estiramiento del cuello y terminar por las piernas.

Da igual por donde se comience o termine.

La respuesta correcta es: Los ejercicios de estiramiento del cuello y terminar por las piernas.

Pregunta14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

¿Cómo se denominan los cambios o adaptaciones que produce el ejercicio sobre las patologías cardiovasculares?:

Seleccione una:

a.

Adaptaciones dinámicas.

b.

Adaptaciones Hemodinámicas.

c.

Adaptaciones primarias y adaptaciones secundarias.

d.

Adaptaciones orgánicas.

La respuesta correcta es: Adaptaciones primarias y adaptaciones secundarias.

Pregunta15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

¿Qué ejercicios son los más beneficiosos en presencia de infarto agudo de miocardio y cardiopatía isquémica?:

Seleccione una:

a.

Ejercicios de fuerza de forma continuada de intensidad media.

b.

Ejercicios aeróbicos de forma continuada de intensidad media.

c.

d.

e.

f.

g.

c.

Ejercicios anaeróbicos de forma continuada de intensidad media.

d.

Ejercicios de estiramiento de forma continuada de intensidad media.

La respuesta correcta es: Ejercicios aeróbicos de forma continuada de intensidad media.

Pregunta16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

En qué consiste la escala Borg?:

Seleccione una:

a.

En evaluar la cantidad de oxígeno que el cuerpo utiliza al desarrollar una acción concreta.

b.

En una tabla que asocia un número a la sensación que percibe la persona que está realizando el ejercicio.

c.

En medir la capacidad de hablar mientras la persona realiza el ejercicio.

d.

En medir la frecuencia cardiaca de reserva cuando se realiza el ejercicio

La respuesta correcta es: En una tabla que asocia un número a la sensación que percibe la persona que está realizando el ejercicio.

Pregunta17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Reservado para el uso personal de los usuarios de pago. Todos los derechos reservados. Prohibida la explotación económica o la explotación de los contenidos generados por el sistema, tanto si se reproducen individualmente como si se incorporan a sistemas de información. Prohibida la explotación económica o la explotación de los contenidos generados por el sistema, tanto si se reproducen individualmente como si se incorporan a sistemas de información.

En adultos mayores con insuficiencia cardiaca:

Seleccione una:

a.

Los ejercicios de fuerza con mucho peso y un número alto de repeticiones, mejoran la sensación de fatiga muscular cuando se realicen combinados con ejercicios de tipo aeróbico.

b.

Los ejercicios de fuerza con poco peso y un número alto de repeticiones, mejoran la sensación de fatiga muscular cuando se realicen combinados con ejercicios de tipo aeróbico.

c.

Los ejercicios de fuerza con poco peso y un número alto de repeticiones, mejoran la sensación de fatiga muscular cuando se realicen combinados con ejercicios de tipo anaeróbico.

d.

Los ejercicios de fuerza de alta intensidad no son un medio eficiente para la insuficiencia cardiaca.

La respuesta correcta es: Los ejercicios de fuerza con poco peso y un número alto de repeticiones, mejoran la sensación de fatiga muscular cuando se realicen combinados con ejercicios de tipo aeróbico.

e.

f.

g.

h.

i.

j.

k.

l.

m.

n.

o.

p.

q.

r.

s.

t.

u.

v.

w.

x.

y.

z.

Pregunta 18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

El objetivo de la realización de algún tipo de ejercicio físico por parte del adulto mayor es:

Seleccione una:

a.

Evitar el sedentarismo, refrescar conocimientos en deporte y pérdida funcional.

b.

Evitar el sedentarismo, la incapacidad y pérdida funcional.

c.

Evitar posibles lesiones que se puedan producir por la edad.

d.

Mejorar la capacidad de la persona para realizar autocuidado.

e.

f.

g.

La respuesta correcta es: Evitar el sedentarismo, la incapacidad y pérdida funcional.

Pregunta19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Un beneficio de la realización de ejercicio físico sobre el sistema cardiovascular es:

Seleccione una:

Mejora la capacidad vital del individuo.

Aumenta la capacidad aeróbica.

Mejora la contracción cardiaca.

Aumenta la absorción de calcio y potasio.

La respuesta correcta es: Mejora la contracción cardiaca.

Pregunta20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Desmarcar

Es una contraindicación relativa para la realización de ejercicio físico en el adulto mayor:

Seleccione una:

Tener un marcapasos implantado.

Enfermedades infecciosas crónicas.

○
c.
○
d.
R
e
t
r
o
a
l
i
m
e
n
E
S
e
P
a
r
a
m
e
n
t
a
c
i
ó
n

Hipertensión pulmonar.

Hipertensión arterial no controlada.

La respuesta correcta es: Tener un marcapasos implantado.

Pregunta21

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

En relación con la diabetes tipo I:

Seleccione una:

Se ha demostrado que incluir, en la actividad física programada, ejercicios de fuerza muscular aportan más beneficios que si solo se hacen ejercicios aeróbicos

Los ejercicios de fuerza se deben realizar con una intensidad alta y durante un periodo de tiempo corto.

Se deben de realizar ejercicios aeróbicos sin cambios de intensidad.

Se deben de realizar ejercicios anaeróbicos sin cambios de intensidad.

La respuesta correcta es: Se ha demostrado que incluir, en la actividad física programada, ejercicios de fuerza muscular aportan más beneficios que si solo se hacen ejercicios aeróbicos

Pregunta22

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

La duración de los ejercicios de resistencia, dependiendo del grado de EPOC que se padezca puede ser:

Seleccione una:

a.

EPOC severa-media realizaran 3 series de 10 minutos y EPOC ligera realizaran 20-40 minutos por sesión.

b.

EPOC severa-media realizaran 5 series de 15 minutos y EPOC ligera realizaran 22-50 minutos por sesión.

c.

La duración oscilara entre 20-30 minutos al día.

d.

La duración de los ejercicios será al inicio de series de 10 minutos para luego ir subiendo entre 20 y 60 minutos al día.

La respuesta correcta es: EPOC severa-media realizaran 3 series de 10 minutos y EPOC ligera realizaran 20-40 minutos por sesión.

Pregunta 23

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

Según la OMS la actividad física se define como:

Seleccione una:

a.

Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

b.

El efecto funcional de una enfermedad y su consiguiente terapia sobre un paciente, tal como lo percibe el paciente.

c.

La realización del ejercicio físico diario de una forma planificada, estructurada y repetitiva.

d.

e.

O
d.
t
r
o
a
l
i
m
e
n
t

Es aquella actividad utilizada para tonificar el cuerpo de forma planificada y estructurada.

La respuesta correcta es: Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Pregunta24

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

¿Qué combinación de ejercicios es la que mayor beneficio aporta para la mejora de la artritis o artrosis?:

Seleccione una:

a.

Ejercicios de tipo fuerza combinados con los de tipo resistencia aeróbicos.

b.

Ejercicios aeróbicos de media-alta intensidad junto con ejercicios de estiramiento.

c.

Ejercicios de fuerza de alta intensidad junto con ejercicios de resistencia de baja intensidad.

d.

Ejercicios de fuerza movilizandoo grandes grupos musculares junto con la coordinación y la propiocepción.

La respuesta correcta es: Ejercicios de fuerza movilizandoo grandes grupos musculares junto con la coordinación y la propiocepción.

Pregunta25

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

e
g
a
n
t
a
c
i
ó
n

En qué partes se divide la realización de un ejercicio físico?:

Seleccione una:

a. Calentamiento, vuelta a la calma, realización del ejercicio físico, fase de recuperación.

b. Realización del ejercicio físico suave, realización del ejercicio físico intenso, fase de recuperación o vuelta a la calma.

c. Calentamiento, realización del ejercicio físico y la fase de recuperación o vuelta a la calma.

d. Estiramientos, calentamiento, realización del ejercicio físico y la fase de recuperación o vuelta a la calma.

La respuesta correcta es: Calentamiento, realización del ejercicio físico y la fase de recuperación o vuelta a la calma.

Pregunta 26

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

En qué consiste la fase de recuperación o vuelta a la calma?:

Seleccione una:

a. Se realizarán los ejercicios de resistencia/fuerza y tonificación o una combinación de ambos a la intensidad que se haya elegido.

b. En la realización de ejercicios de movilidad articular de todo el cuerpo que pueden durar unos 5 minutos aproximadamente.

c. Se disminuye la intensidad del ejercicio bajando las pulsaciones y cuando finalice, se procederá a relajar la musculatura generalmente con la realización de estiramientos.

u
n
t
a

d.

Se aumenta la temperatura de las articulaciones y músculos corporales y se comienza progresivamente a elevar las pulsaciones cardiacas.

La respuesta correcta es: Se disminuye la intensidad del ejercicio bajando las pulsaciones y cuando finalice, se procederá a relajar la musculatura generalmente con la realización de estiramientos.

Pregunta27

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

En la fase de calentamiento ¿Cómo debe de realizar los movimientos circulares con los brazos?:

Seleccione una:

Con repeticiones muy seguidas.

No se realizan movimientos con los brazos.

Con la máxima amplitud de movimiento.

Con la mínima amplitud de movimiento.

La respuesta correcta es: Con la máxima amplitud de movimiento.

Pregunta28

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

¿Qué son los ejercicios físicos de resistencia?:

Seleccione una:

a.

Los ejercicios que se realizan a muy alta intensidad.

b.

Los ejercicios que se realizan a muy baja intensidad.

c.

Los ejercicios que se realizan de forma discontinua de un modo estático.

d.

Los ejercicios que se realizan de forma continuada a través de desplazamientos.

La respuesta correcta es: Los ejercicios que se realizan de forma continuada a través de desplazamientos.

Pregunta 29

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

¿Qué son los ejercicios de impacto?:

Seleccione una:

a.

Son las actividades que realiza el individuo donde el peso del cuerpo se sostiene sobre los brazos.

b.

Son las actividades que realiza el individuo donde el peso del cuerpo se sostiene sobre las piernas.

c.

Son aquellas actividades que realiza el individuo en las que el peso del cuerpo no es soportado por las piernas.

d.

Son aquellas actividades que realiza el individuo en las que el peso del cuerpo no es soportado por la espalda.

La respuesta correcta es: Son las actividades que realiza el individuo donde el peso del cuerpo se sostiene sobre las piernas.

a

a

n

ó

a

Pregunta30

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

▼ Marcar pregunta

En qué consisten los ejercicios con auto cargas?:

Seleccione una:

Son los que consisten en mantener o movilizar por parte del individuo el peso de su cuerpo.

Son aquellos que se basan en mantener o mover un peso externo.

Son aquellos que se basan en mantener una posición estática.

Son aquellos que se basan en una postura dinámica usando un peso externo.

La respuesta correcta es: Son los que consisten en mantener o movilizar por parte del individuo el peso de su cuerpo