

Pregunta

1

Correcta Se puntúa 1,00 sobre

1,00

Una carrera de 400 metros lisos:

Seleccione una:

- a. Tiene exclusivamente componente anaeróbico
- b. Tiene exclusivamente componente aeróbico
- c. Tiene componente predominante anaeróbico láctico
- d. Tiene componente predominante anaeróbico aláctico

La respuesta correcta es: Tiene componente predominante anaeróbico láctico

Pregunta

2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En la recuperación es importante:

Seleccione una:

- a. Reponer líquidos
- b. Reponer electrolitos
- c. Reponer proteínas
- d. Todo es correcto

La respuesta correcta es: Todo es correcto

3

Correcta

¿Cuál es el único proceso metabólico capaz de obtener ATP de forma aeróbica y anaeróbica?

Seleccione una:

- a. Metabolismo de los Hidratos de Carbono
- b. Metabolismo de los fosfágenos
- c. Metabolismo del Lactato
- d. Metabolismo de las Proteinas

La respuesta correcta es: Metabolismo de los Hidratos de Carbono

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Pregunta

4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

-

¿A que frecuencia cardiaca corresponde la capacidad de la resistencia-intensidad, (calidad)?

Seleccione una:

- a. Entre 120-140 lpm
 b. Entre 150-160 lpm
 c. Entre 160-180 lpm
 d. Entre 180-190 lpm

La respuesta correcta es: Entre 180-190 lpm

Pregunta

5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El control graduado de la contracción muscular se realiza a través de:

Seleccione una:

- a. La sinapsis especializada entre el nervio y el músculo esquelético
 b. El reclutamiento de unidades motoras adicionales
 c. a y b son ciertas
 d. Las uniones miotendinosas

La respuesta correcta es: a y b son ciertas

6

Correcta Se puntúa 1,00 sobre

1,00

En que consiste la prueba de la conversación:

Seleccione una:

- a. Hablar rápido empleando el mayor número de palabras
 b. Verificar que se puede hablar sin dificultad mientras practica el ejercicio
 c. Emplear palabras relacionadas con el ejercicio
 d. Sonsacar los objetivos del entrenamiento en una conversación

Pregunta

La respuesta correcta es: Verificar que se puede hablar sin dificultad mientras practica el ejercicio

Pregunta

7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

FEV1 o VEMS es:

Seleccione una:

- a. máximo volumen de aire espirado
- b. Es el volumen de aire que se expulsa durante el primer segundo de la espiración forzada[?]
- c. Proporción de la capacidad vital forzada que se expulsa durante el primer segundo de la maniobra de espiración forzada
- d. Todas son correctas

La respuesta correcta es: Es el volumen de aire que se expulsa durante el primer segundo de la espiración forzada

8

Correcta

Las personas físicamente inactivas tienen:

Seleccione una:

- a. mayor riesgo de desarrollar hipertensión[?]
- b. Menor riesgo de padecer diabetes tipo 2
- c. Un mejor metabolismo de las lipoproteínas
- d. Una mejor utilización de los hidratos de carbono

La respuesta correcta es: mayor riesgo de desarrollar hipertensión

Pregunta

9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El representante del género homo del que poseemos un esqueleto casi completo es el:

Seleccione una:

- a. Chico de Gran Dolina
- b. Lucy
- c. Niño de Savana
- d. Niño de Turkana[?]

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La respuesta correcta es: Niño de Turkana

Pregunta

10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

En cuanto a las respuestas cardiovasculares a la altitud:

Seleccione una:

- a. Incremento del volumen minuto
- b. Incremento de la frecuencia cardiaca
- c. Disminución del volumen plasmático
- d. Todas son verdaderas?

La respuesta correcta es: Todas son verdaderas

11

Incorrecta Se puntúa 0,00

sobre 1,00

¿Cuál de estas causas de reflujo gastroesofágico es incorrecta?

Seleccione una:

- a. Alteraciones de la motilidad
- b. Acción de los gases
- c. Aumento de la presión esofágica
- d. Afecciones neuromusculares de la parte inferior del esófago?

La respuesta correcta es: Aumento de la presión esofágica

Pregunta

12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Qué hormona producida por el riñón tiene función eritropoyética?

Seleccione una:

Pregunta

- a. Angiotensina
- b. Aldosterona
- c. I, 25-dihidroxitamina D3
- d. Eritropoyetina o EPO

La respuesta correcta es: Eritropoyetina o EPO

Pregunta

13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La frecuencia máxima prevista se puede calcular como:

Seleccione una:

- a. 180-edad
- b. 220-edad
- c. 220-edad/peso
- d. Nada es correcto

La respuesta correcta es: 220-edad

14

Correcta

Los electrolitos:

Seleccione una:

- a. Son un grupo de minerales sin influencia en el rendimiento deportivo
- b. Entre otras funciones, mantienen la osmolaridad del organismo
- c. No participan en el control del volumen sanguíneo
- d. Cuando se realiza un ejercicio intenso sus pérdidas con el sudor son despreciables

La respuesta correcta es: Entre otras funciones, mantienen la osmolaridad del organismo

Pregunta

15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El problema de la altitud radica en:

Seleccione una:

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

- a. En la disminución de la presión parcial de oxígeno ambiental[?]
- b. En el aumento de la presión barométrica
- c. En alteraciones moleculares en la hemoglobina
- d. Todas las son ciertas

La respuesta correcta es: En la disminución de la presión parcial de oxígeno ambiental

Pregunta

16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Los diferentes sistemas energéticos:

Seleccione una:

- a. Actúan de forma independiente
- b. Generan energía según cinco fuentes de obtención
- c. Interaccionan, pero siempre, en cualquier tipo de ejercicio predomina el oxidativo
- d. Cada uno de ellos contribuye a las necesidades energéticas totales del organismo[?]

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

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

17

Correcta

¿Cuál es el principal factor que regula la producción de hematíes?

Seleccione una:

- a. La Tromboplastina (TP)
- b. El Hierro
- c. La Hemoglobina
- d. La eritropoyetina (EPO) [?]

La respuesta correcta es: La eritropoyetina (EPO)

Pregunta

18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Para el desarrollo y clasificación del somatotipo, Sheldon tomó los nombres según tres etapas embrionarias donde se desarrollan los tejidos.

Seleccione una:

- a. Es falso
- b. Es correcto
- c. Corresponden a las capas del endodermo, mesodermo y ectodermo
- d. Las respuestas b y c son correctas [?]

La respuesta correcta es: Las respuestas b y c son correctas

Pregunta

19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

¿Que válvula cardiaca separa la aurícula izquierda del ventrículo izquierdo?

Seleccione una:

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

- a. Mitral
- b. Tricúspide
- c. Sigmoides
- d. Todas

La respuesta correcta es: Mitral

20

Correcta

¿Cuál de estos factores condiciona un descenso de la actividad motora a nivel intestinal con el ejercicio?

Seleccione una:

- a. Liberación de catecolaminas
- b. Liberación de corticosteroides
- c. Liberación de prostaglandinas
- d. A y B son correctas

La respuesta correcta es: A y B son correctas

Pregunta

21

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

¿Qué proporción puede aumentar el volumen ventilatorio en esfuerzos máximos en un deportista joven y entrenado en comparación con alguien no entrenado?

Seleccione una:

- a. 15 veces
- b. 20 veces
- c. De 5 a 6 veces
- d. 200 veces

La respuesta correcta es: De 5 a 6 veces

22

Correcta

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Un MET es:

Seleccione una:

- a. 1 MET = 3,5 ml/kg/min
- b. Gasto energético que se precisa para mantener las constantes vitales
- c. a y b son correctas?
- d. Gasto energético que se precisa para mantener una carga de 3,5 km/h
-

La respuesta correcta es: a y b son correctas

Pregunta

23

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La forma de actividad física más adaptada a nuestros genes paleolíticos es:

Seleccione una:

- a. El Bádminton
- b. Trotar combinado con ejercicios de fuerza?
- c. Series de velocidad
- d. Pasear tranquilamente

La respuesta correcta es: Trotar combinado con ejercicios de fuerza

Pregunta

24

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

La aldosterona:

Seleccione una:

- a. Favorece la reabsorción de calcio en los riñones
- b. Estimula la reabsorción de sodio en los riñones?
- c. Favorece la reabsorción del potasio en los riñones
- d. Favorece la eliminación de sodio en los riñones

La respuesta correcta es: Estimula la reabsorción de sodio en los riñones

25

Correcta

Pregunta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

El transporte de glucosa en el músculo esquelético:

Seleccione una:

- a. Puede realizarse en ausencia de insulina si hay contracción
- b. Depende de la presencia de insulina
- c. Se realiza mediante los transportadores GLUT 2
- d. No hay transporte después de las comidas
-

La respuesta correcta es: Puede realizarse en ausencia de insulina si hay contracción
