PRUEBA AUTOEVALUATIVA DEL CAPÍTULO

Cierto o Falso

- C F 1. Para que se puedan obtener los efectos benéficos que provee un programa de ejercicio, se debe entrenar como mínimo 6 veces por semana.
- C F 2. El corazón se compone de tres aurículas superiores y cuatro ventrículos.
- C F 3. Durante el ejercicio, la sangre se desvía principalmente hacia los músculos activos.
- C F 4. El Entrenamiento físico aumenta la frecuencia cardiaca en reposo.
- C F 5. Cuando existen niveles bajos de colesterol en la sangre, aumenta el riesgo de adquirir una enfermedad arteriosclerótica o ataque al corazón.
- C F 6. La respiración disminuye en profundidad y en cantidad durante el ejercicio.
- C F 7. La sangre arterial transporta nutrientes y oxígeno hacia los tejidos necesitados.
- C F 8. La falta de ejercicio se considera un factor de riesgo para las afecciones cardíacas/aterosclerosis.
- C F 9. Se puede comer algo pesado dos horas y media antes del ejercicio.
- C F 10. Se recomienda inicial el programa de entrenamiento de 5 a 7 veces por semana.

Selección Múltiple

- ___1. La frecuencia cardiaca máxima (FC_{máx}) se calcula mediante la siguiente ecuación:
- a. $60 - 75\% + \text{Edad}$ c. $220 - \text{Edad}$
 b. $220 - 60 - 75 + \text{Edad}$
- ___2. Durante un ejercicio agudo (inmediato):
- a. Aumenta la frecuencia Cardiaca
 b. Aumenta la presión sistólica
 c. Se reduce el riego sanguíneo hacia los tejidos inactivos.
 d. Todas las anteriores.
- ___3. ¿Cuál o cuáles de los siguientes beneficios del entrenamiento ayudan a reducir la probabilidad de la aterosclerosis o ataque al corazón?:
- a. Reducción en los niveles de las lipoproteínas de baja densidad en la sangre.
 b. Aumento en la actividad física diaria.
 c. Aumento de las lipoproteínas de alta densidad.
 d. Todas las anteriores.

- ___4. Una persona que desee comenzar un programa de ejercicios aeróbicos, debe entrenar a una frecuencia de:
- a. 2 a 3 veces por semana
 - b. 5 a 7 veces por semana.
 - c. 3 a 5 veces por semana.
- ___5. ¿Cuál de las siguientes fórmulas representa el método de Karvonen, utilizado para determinar la frecuencia cardiaca de entrenamiento?
- a. $FCE = [FCrep - 60\%] (FCmáx)] + FC rep$
 - b. $FCE = [FCmáx - Fcrep] (40 a 85\%)] + FCrep$
 - c. $FCE = [60 a 75\%] (Fcrep - FCmáx)] + FCrep$

Pareo

___1. La amplitud de un movimiento alrededor de una articulación.	a. Fortaleza muscular.
___2. Poderosa bomba muscular que pone en circulación la sangre.	b. Ejercicios aeróbicos.
___3. Depósitos y acumulación de sustancias grasas en las paredes internas de las arterias.	c. 5 a 10 minutos.
___4. Vaso elástico que transporta la sangre desde el corazón hacia los tejidos.	d. Flexibilidad.
___5. Duración de una sesión de calentamientos y enfriamientos en la sesión de ejercicio.	e. El corazón.
___6. Correr, trotar, caminar, nadar, patinar, correr bicicleta, remar, baile aeróbico, brincar cuica.	f. Aterosclerosis.
___7. Habilidad para tomar, transportar y utilizar oxígeno durante ejercicios prolongados.	g. Arterias.
___8. Ejercicios recomendados durante el calentamiento.	h. Menos coágulos en sangre.
___9. Capacidad muscular para ejercer una fuerza máxima contra una resistencia.	i. Capacidad aeróbica.
___10. Efecto benéfico del entrenamiento aeróbico. contra la aterosclerosis	j. Flexibilidad, calistenia

Preguntas de Discusión

1. ¿Cuáles son las causas de un infarto al miocardio?

2. Un individuo de 23 años (con una frecuencia cardiaca en reposo de 77 latidos por minuto) desea iniciar un programa de ejercicio a una intensidad de 55%. ¿Cuál deberá ser su frecuencia cardiaca que requerirá entrenar (FCE)? Emplee la fórmula de Karvonen ($\%FC_{resv}$)

3. ¿Cuál es la función de los glóbulos rojos en el cuerpo?

4. ¿Qué tipos de ejercicios son recomendados durante el enfriamiento, luego del estímulo aeróbico de una sesión de ejercicio?

5. Un individuo de 60 años ingresa a un gimnasio y le pregunta al encargado si es necesario que se haga un examen médico ¿Qué usted le recomendaría?