

**HPER - 4308: Diseño de Programas de Ejercicio Prof. Edgar Lopategui Corsino**

**QUIZ # 1: Avalúo de la Salud y Pruebas de Aptitud Física - Salud (24 puntos, 2 puntos c/u)**

Nombre: \_\_\_\_\_ Núm. Est.: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_ Hora de la Clase: \_\_\_\_\_ Días: \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_ El primer paso para comenzar un programa de ejercicio es implementar un cuestionario de salud y referir a un examen médico (2 puntos)..  
a. Cierto                      b. Falso
2. \_\_\_\_ La prueba de capacidad aeróbica representa una prueba que mide, directa o indirectamente, el consumo de oxígeno máximo.  
a. Cierto                      b. Falso
3. \_\_\_\_ Para poder fundamentarse en la intensidad del ejercicio, se debe considerar los resultados de las pruebas ergométricas, submáximas y máximas, del participante (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
4. \_\_\_\_ Algunas pruebas de aptitud física no requieren un laboratorio, tal como las pruebas del escalón y las de sentado y estirar (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
5. \_\_\_\_ Tanto el examen médico como el cuestionario de salud, no puede indicar posibles contraindicaciones para el programa de ejercicio (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
6. \_\_\_\_ La “American Collage of Sports Medicine” provee las pautas y guías de cómo evaluar a los participantes, así como el diseño del programa de ejercicio (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
7. \_\_\_\_ Las pruebas de laboratorio hematológicas y urianálisis son importantes (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
8. \_\_\_\_ La \_\_\_\_\_ estudia las *funciones* de los *sistemas y órganos* del cuerpo (2 puntos):  
a. Fisiología del ejercicio      b. Fisiología del deporte      c. Fisiología humana
9. \_\_\_\_ La entrevista con el participante, así como sus estilos de vida, son factores importantes para determinar la dosis del ejercicio (2 puntos).  
a. Cierto                      b. Falso
10. \_\_\_\_ Una alta presión descontrolada es contraindicativo para la participación de un programa de ejercicio.