



Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio

CURSO: Planificación y Administración de Programas de Ejercicios y Actividades Físicas

EF U1-U4: Examen Final del Curso (100 puntos, 2 punto c/u)

Nombre: _____ Núm. Est.: _____ Fecha: _____

Sección: _____ Hora de la Clase: _____ Días: _____

PARTE I: Cierto o Falso (100 puntos, 2 puntos c/u)

Instrucciones. Lea cada pregunta detenidamente de las oraciones presentadas más adelante. **Circula** la letra **C** ó **F** si la oración es **Cierta** o **Falsa**, respectivamente.

- C F 1. Aumentar en el por ciento de intensidad, duración y frecuencia **según mejore** la capacidad aeróbica del individuo, se encuentra bajo el componente de **progresión**.
- C F 2. En la sesión de **calentamiento**, el pulso (frecuencia cardiaca) debe subir a los niveles determinados por la **fórmula de Karvonen (frecuencia cardiaca de entrenamiento)**.
- C F 3. Para el desarrollo de la **fortaleza muscular**, las guías de actividad físicas contemplan **1-3 series** (sets), con **8-12 repeticiones** para cada grupo muscular principal.
- C F 4. Las guías de actividad física para adultos del 2008, recomiendan la **acumulación** de breve de **actividades físicas aeróbicas**, a **intervalos** mínimos de tiempo equivalentes a **10 minutos**.
- C F 5. Un estrato de **riesgo alto** se caracteriza principalmente por poseer de **uno a dos factores de riesgo para cardiopatías coronarias**.
- C F 6. La **Escala de Borg** mide la **duración** de una sesión de ejercicio.
- C F 7. La presencia de una **enfermedad cardiovascular, pulmonar o metabólica** indica que el cliente se deberá categorizar como **riesgo moderado**.
- C F 8. El cuestionario **PAR-Q** y el de la **AHA/ACSM**, sirven para reconocer candidatos con **factores de riesgo** clasificados como **moderado y altos**.
- C F 9. Las **pruebas de esfuerzo** rutinarias son recomendadas solamente para individuos con **altos riesgos**, incluyendo aquellos diagnosticados con enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, y enfermedades pulmonares particulares.
- C F 10. Una de las bases importantes para la **prescripción de ejercicio** son las **pruebas de aptitud física**.
- C F 11. La **base** de la **Pirámide de Actividad Física**, representa el modelo tradicional para la planificación de actividades físicas y ejercicios **cuantificado por variables específicas**.
- C F 12. Se define a un ejercicio **vigoroso** cuando éste se realiza a intensidades que fluctúen entre 40 y 60% del consumo de oxígeno máximo de reserva, es decir, de **3 a 5.9 METS**.
- C F 13. **Según la ACSM (2014)**, para aquellos ejercicios aeróbicos que se efectúan a una intensidad **vigorosa**, se recomienda una **acumulación semanal** de **75 minutos o más**.
- C F 14. La **intensidad** para **envejecientes de edad avanzada** debe ser $\leq 30\%$ de la **FC_{máx-resv}**.
- C F 15. Se instituye un **riesgo bajo** cuando el participante prospecto solo posee **tres factores de riesgo** para **cardiopatías coronarias**.

- C F 16. El **total** de actividades físicas deben sumar **150 minutos o más** a la **semana** para aquellas actividades físicas de **intensidad moderada**.
- C F 17. El **ejercicio** se caracteriza por ser un movimiento humano que requiere **cuantificar su dosis** (Ej: intensidad, duración, frecuencia, tipo de ejercicio, tipo de ejercicio, y progresión).
- C F 18. Se recomienda acumular **75 minutos o más de actividades físicas a la semana**, siempre que estas se lleven a cabo una intensidad que fluctúe de **3.0 a 5.9 METS**.
- C F 19. Las **pruebas ergométricas** determinan la **capacidad funcional** del individuo.
- C F 20. Un aspecto importante del enfoque terapéutico para los servicios de salud es **responsabilizar** al paciente de las acciones que afectan su bienestar, enfatizando en la necesidad que **modifique, o erradique, sus comportamientos de riesgo**.
- C F 21. **Interrumpir los periodos sentado** vía **pausas activas**, ayudan a **incrementar** el **gasto energético**.
- C F 22. Literalmente, el término **ergometría** significa el **estudio de los diferentes ergómetros**.
- C F 23. **Ver televisión sentado** genera alrededor de **1.2 a 1.5 MET**.
- C F 24. **Según la ACSM (2014)**, se espera un **efecto de acondicionamiento** en primeras **6-8 semanas**.
- C F 25. Los esfuerzos **modernos** para los **sistemas de salud** consisten en el tratamiento **transdisciplinario** de diversas patologías discapacitantes.
- C F 26. El movimiento "**Exercise is Medicine**" es considerado como una tendencia internacional que tiene como fin concientizar sobre la importancia de la actividad física y el ejercicio como estrategia de **salud preventiva, modalidad terapéutica**, en la población general y entre los profesionales que proveen servicios de salud (Ej: Médicos, especialistas del ejercicio, entre otros).
- C F 27. El **enfoque preventivo** para la promoción del ejercicio y actividad física, enfatizan **únicamente** la prevención terciaria, es decir, los **procesos clínicos terapéuticos**. Literalmente, el término **ergometría** significa el **estudio de los diferentes ergómetros**.
- C F 28. Según las guías de actividad física para adultos del 2008, la **intensidad** de las actividades físicas pueden ser **combinadas**, es decir, **moderadas y vigorosas**.
- C F 29. El **tiempo sentado** incluye observando televisión, durante el transporte terrestre o aéreo, en el trabajo y mediante actividades recreativas sedentarias.
- C F 30. La iniciativa de "**Healthy People**" establece como meta asistir en acciones de prevención ante **enfermedades crónico-degenerativas**, particularmente aquellos problemas de salud que representan las primeras causas de muerte. **Ver televisión sentado** genera alrededor de **1.2 a 1.5 MET**.
- C F 31. Las **pausas activas**, durante los periodos sentados, **umentan la acción de la lipoproteína lipasa**.
- C F 32. **Según la ACSM (2014)**, para la **población obesa** que tiene como fin controlar su peso, se recomienda un **MENOR volumen**, en comparación con adultos saludables.
- C F 33. **Según la ACSM (2014)**, para adultos que se ejercitan a una **intensidad vigorosa**, se recomienda entrenar **de 60 a 89%** de la **frecuencia cardíaca máxima de reserva**.
- C F 34. El propósito del **entrenamiento en intervalos**, es **aumentar el volumen total**.
- C F 35. **Según la ACSM (2014)**, bajo el **Grupo-D**, el **baloncesto** es un **deporte recreativo** recomendado para **adultos** que participan en un programa de ejercicio regular.

- C F 36. ***Caminar*** dentro de un ***Centro Comercial*** se considera comúnmente como una ***actividad física***.
- C F 37. Las ***personas inactivas*** pueden mejorar su salud a través de ***actividades físicas moderadas diarias***.
- C F 38. El enfoque moderno de la ***actividad física*** sugiera la ***incorporación diaria de actividades físicas***, preferiblemente todos los días.
- C F 39. La ***ACSM (2014)*** recomienda el entrenamiento ***pliométrico*** para ***adultos saludables***.
- C F 40. Para cualquier persona, un ***comportamiento sedentario*** representa un riesgo significativo para adquirir algún tipo de ***patología crónica-degenerativa***, a pesar si éstos se encuentran bajo un ***régimen de actividades físicas*** de moderada a vigorosa intensidad.
- C F 41. Según las guías de actividad física para adultos del 2008, el ***total de actividades físicas moderadas*** debe sumar aproximadamente ***21.4 minutos por día***.
- C F 42. Según las guías de actividad física para adultos del 2008, se sugiere la ***incorporación diaria de actividades físicas*** de tipo aeróbicas, dispersadas ***a lo largo de la semana***.
- C F 43. ***Según la ACSM (2014)***, para aquellos adultos con una ***pobre aptitud física***, se recomienda que se ejerciten a intensidad ***de liviana a moderada***, es decir, de ***30 a 40%*** de ***FCmáx-resrv***.
- C F 44. Una ***intensidad moderada*** equivale aproximadamente de ***12-13*** en la escala de ***Borg***.
- C F 45. ***Según la ACSM (2014)***, para adultos que se ejercitan a una ***intensidad moderada***, se recomiendan ejercicios aeróbicos que recluten ***pequeños grupos musculares***.
- C F 46. El solo hecho de colocarse ***de pie***, ***entorpece las respuestas adversas*** que emergen de niveles reducidos de la ***lipoproteína lipasa***.
- C F 47. Las ***interrupciones*** de periodos sentados, de leve a moderada intensidad, ***aumentan*** la ***glucemia postprandial***.
- C F 48. Lo recomendado es levantarse de la silla y realizar una ***pausa activa*** de ***5 minutos***, ***por cada hora sentado***.
- C F 49. Lo ideal es que la ***interrupción activa*** del tiempo sentado se lleve a cabo ***cada 20 a 30 minutos de estar sentado***.
- C F 50. En general, las ***pausas activas*** del tiempo sentado deben ***poseer una duración*** de ***1 a 2 minutos***.