(cc) BY-NC-ND Saludmed 2017, ***por Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***"

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

HPER - 4308: *Diseño de Programas de Ejecicios* *Edgar Lopategui Corsino*

PC1 U1-01: Introducción a Diseño de Programas de Ejercicios (*36 puntos, 2 puntos c/u*)

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

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

C F 1. En adultos, según las ***guías de actividad física del 2008***, para aquellos que realizan actividades físicas a una ***intensidad moderada***, lo recomendado es acumular un mínimo de ***150 minutos a la semana*** de tales actividades.

C F 2. Los ***estilos de vida*** representan un **20%** del total de los factores de riesgo que afectan a la salud.

C F 3. Las ***enfermedades crónicas*** se desarrollan a ***corto plazo***, y se caracterizan por la presencia de ***patógenos infecto-contagiosos***.

C F 4. El ***enfoque preventivo*** para la promoción del ejercicio y actividad física, enfatizan ***únicamente*** la prevención terciaria, es decir, los ***procesos clínicos terapéuticos***.

C F 5. Operacionalmente, se define el ***comportamiento sedentario*** como aquella conducta que genera un gasto energético de ***1.5 METs o menos***.

C F 6. 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 7. 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 8. El concepto de ***aptitud física*** vislumbra al ser humano como un ente ***aislado***, el cual posee la capacidad ***particular*** de mejorar su ***aptitud glucolítica***.

C F 9. Los esfuerzos ***modernos*** para los sistemas de salud consisten en el tratamiento ***transdisciplinario*** de diversas patologías discapacitantes.

C F 10. La iniciativa de "***Healthy People***" establece como meta asistir en acciones de ***prevención*** ante las ***enfermedades crónico-degenerativas***, particularmente aquellos problemas de salud que representan las primeras causas de muerte.

C F 11. El ***término MET*** implica una ***equivalencia metabólica***, lo cual corresponde a 6.5 mililitros de oxígeno por cada kilogramo de la masa corporal (MC), evidenciado durante un minuto (***6.5 mL O_2/kg/min***).

C F 12. La ***tolerancia cardiorrespiratoria*** (o aeróbica) forma parte de los componentes de la aptitud física ***relacionados con la salud***.

C F 13. El paradigma de la ***salud*** alberga ***muchas dimensiones*** que poseen la capacidad de afectar de forma adversa el bienestar del individuo

C F 14. En los Estados Unidos Continentales, aproximadamente se invierte un ***35% del capital presupuestario*** para atender las ***afecciones de la salud*** que sufre la población.

(cc) BY-NC-ND Saludmed 2017, ***por Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***"

C F 15. 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 16. La diferencia fundamental entre el ***ejercicio*** y la ***actividad física***, es que esta última requiere ser ***planificada***.

C F 17. Las ***recomendaciones de actividad física*** enfatizan que existen beneficios óptimos para la salud si se realizan actividades físicas que poseen una duración mayor o igual a ***300 minutos por semana***, siempre que represente o una ***intensidad moderada***.

C F 18. Aquellas personas dedicadas a periodos de tiempo prolongados de un ***comportamiento sentado***, poseen el riesgo de adquirir diversas ***patologías cardio-metabólicas*** y osteomusculares.