



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

PC1 U3-02: Actividad Física: Guías para Adultos del 2008 (60 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

- C F 1. **Caminar** dentro de un **Centro Comercial** se considera comúnmente como una actividad física.
- C F 2. Las **personas inactivas** pueden mejorar su salud a través de actividades físicas moderadas diarias.
- C F 3. El enfoque moderno de la **actividad física** sugiera la incorporación diaria de actividades físicas, preferiblemente todos los días.
- C F 4. 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 5. El **total** de actividades físicas deben sumar 150 minutos o más a la **semana** para aquellas actividades físicas de **intensidad moderada**.
- C F 6. Se recomienda acumular 75 minutos o más de actividades físicas a la semana, siempre que estas se lleven a cabo una intensidad que fluctué de 3.0 a 5.9 METS.
- C F 7. Para mantener una **buena salud** se recomienda llevar a cabo las **actividades físicas** que se incluyen en el Pico de la Pirámide de Actividad Física.
- C F 8. Una **actividad física moderada** se define como aquella que fluctúe entre 10 y 16 METS.
- C F 9. El principal **modo** de **actividad física** recomendado por las guías del 2008, son de tipo aeróbicas.
- C F 10. Según las guías de actividad física para adultos del 2008, se recomiendan solo realizar **actividades físicas 3 veces a la semana**, en días alternos.
- C F 11. Para mayores beneficios, se sugieren llevar a cabo 60 minutos o menos de actividades físicas a la semana (intensidad **moderada**).
- C F 12. 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 13. 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 14. 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 15. 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 16. 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 17. Se establece que una actividad físicas es de carácter **moderada**, si generar 6 METS o más.
- C F 18. Para el desarrollo de la **fortaleza muscular**, las guías de actividad físicas recomiendan que estos tipos de actividades físicas se realicen como mínimo 1 vez a la semana.
- C F 19. Según las guías de actividad física para adultos del 2008, el **tiempo total** recomendado para actividades físicas aeróbicas **vigorosas** es 11 minutos o más por día.

20. _____ representa "**cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en gasto energético**" (Caspersen, Powell & Christenson, 1985):
- a. Ejercicio. b. Entrenamiento. c. Actividad Física.
21. La _____ de las actividades físicas debe ser **dispersada a lo largo de la semana**:
- a. Duración. b. Intensidad. c. Frecuencia.
22. Realizar _____ representa una **actividad física** recomendada:
- a. Ejercicios anaeróbicos. b. Jardinería. c. Pliometría.
23. La **intensidad recomendada** para las actividades físicas dirigidas a desarrollar la **fortaleza muscular** debe ser:
- a. Vigorosa. b. Leve c. Moderada o alta.
24. Se dice que aquellas **actividades físicas** realizadas a un gasto energético de **4 METS**, son de intensidades:
- a. Moderadas. b. Leves. c. Vigorosas.
25. Se dice que aquellas **actividades físicas** realizadas a un gasto energético de **7 METS**, son de intensidades:
- a. Moderadas. b. Leves. c. Vigorosas.
26. Lavar y encerar el carro representa:
- a. Ejercicio. b. Entrenamiento. c. Actividad Física.
27. La Pirámide _____ representa un modelo que visualmente describe el mensaje moderno sobre la **actividad física** y salud:
- a. Alimentaria b. de la Salud c. de Actividad Física
28. ¿Cuál de lo siguiente representa un **ejercicio**:
- a. Correr 3 veces/sem b. Subir escaleras c. Podar la grama
29. La variable _____ de las actividades físicas pueden ser de tipo **aeróbicas** o de **fortaleza muscular**:
- a. Intensidad b. Volumen c. Modo
30. Según las guías de actividad física para adultos del 2008, el **tiempo mínimo** para cada **intervalo de actividades físicas** son:
- a. 10 minutos. b. 5 minutos c. 20 minutos.