Saludmed 2014, ***por Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***" Atribución-No Comercial-Sin Derivadas 3.0 PR: ***http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/pr/***

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

PC1 U3-01**: Prescripción de Ejercicio - Saludable: *Parte 1* (*60 puntos, 2 puntos c/u*)**

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

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

C F 1. ***Según la ACSM (2014)***, en adultos, para la combinación de una ***intensidad moderada y vigorosa***, se recomienda una ***frecuencia*** combinada de ***3 a 5 veces por semana***.

C F 2. ***Según la ACSM (2014)***, para individuos con ***patologías***, se recomienda que se ejerciten a una ***intensidad moderada***, es decir, de ***40-50%*** de la ***frecuencia cardiaca máxima de reserva***.

C F 3. La ***ACSM (2014)*** recomienda el entrenamiento ***pliométrico*** para ***adultos saludables***.

C F 4. ***Según la ACSM (2014)***, se espera un ***efecto de acondicionamiento*** en primeras ***6-8 semanas***.

C F 5. La ***sesión de relajamiento*** (Ej: técnicas de meditación, visualización y otras), se realiza al ***final del enfriamiento***.

C F 6. 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 7. 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 8. ***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 9. La ***intensidad*** para ***envejecientes de edad avanzada*** debe ser ***≤ 30% de la FCmáx-resv***.

C F 10. ***Según la ACSM (2014)***, para aquellos individuos que posean ***adecuadas destrezas motrices*** y de aptitud física, se recomienda que participen en ejercicios y deportes que requieran ***altos niveles de capacidades motoras***.

C F 11. ***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 12. ***Según la ACSM (2014)***, para adultos que se ejercitan a una ***intensidad vigorosa***, se recomienda entrenar ***de 60 a 89%*** de la ***frecuencia cardiaca máxima de reserva***.

C F 13. El propósito del ***entrenamiento en intervalos***, es ***aumentar el volumen total***.

C F 14. ***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 15. ***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 16. Una ***intensidad moderada*** equivale aproximadamente de ***12-13*** en la escala de ***Borg***.

C F 17. ***Según la ACSM (2014)***, para adultos que se ejercitan a una ***intensidad moderada***, se recomiendan ejercicios aeróbicos que recluten ***pequeños grupos musculares***.

C F 18. ***Según la ACSM (2014)***, para la ***mayoría de los adultos***, se recomienda la práctica de ejercicio y deportes que requieran ***altos niveles de habilidades motoras***.

C F 19. ***Según la ACSM (2014)***, para la ***población general***, se recomienda llevar a cabo ***actividades aeróbicas*** que requieran ***mínimas capacidades motoras*** (Ej: caminar).

(cc) BY-NC-ND Saludmed 2014, ***por Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***"

___20. La ***frecuencia cardiaca máxima*** (FCmáx) se calcula mediante la siguiente ecuación:

a. 60 - 75% + Edad. b. 220 - 60 - 75 + Edad. c. 220 - Edad.

___21. ***Según la ACSM (2014)***, en adultos, la ***frecuencia*** para una ***intensidad moderada*** es:

a. 3 días/semana. b. 3 días/ semana. c. 5 días/semana.

___22. ¿Cuál de las siguientes fórmulas representa el método de ***Karvonen*** utilizado para determinar la ***frecuencia cardíaca de entrenamiento*** (FCE)?:

a. [(FCrep - 60%) (FCmáx)] + FCrep
b. [(40 a 59%) (FCmáx - FCrep)]] + FCrep
c. [(60 a 75%) (FCrep) - FCmáx] + FCrep

___23. El ***método más común*** para determinar la ***intensidad*** del ejercicio es utilizando:

a. Niveles séricos ácido carbónico. b. Cociente respiratorio c. Frecuencia cardiaca.

___24. Los dos lugares más ***comunes*** donde se pueden ***palpar el pulso*** son las arterias:

a. Radial y carótida. b. Cervical e inguinal. c. Temporal y axilar.

___25. El participante debe ***reducir la intensidad*** del ejercicio, o detenerse por completo, si:

a. No estiró. b. Experimenta dolor en el pecho. c. Calentó solo 10 minutos.

___26. Para estar seguro que el participante se encuentre dentro de su zona o ***frecuencia cardiaca de entrenamiento***, éste debe:

a. Palpar (durante la fase aeróbica) en la arteria carótida o radial, el número de latidos durante 6 segundos y luego multiplicarlo por 10 (o añadirle un cero ["0"]).
b. Detenerse súbitamente, reclinarse en el suelo y contar el número de latidos en la arteria radial o carótida y luego multiplicarlo por 10.
c. Palpar la arteria femoral (sin ejercer mucha presión), luego registrar el número de latidos que se siente en 10 segundos y finalmente multiplicar el resultado por 7 para determinar el pulso de entrenamiento.

___27. Un individuo ***obeso***, ***mayor de 50 años*** y que no acostumbra hacer ejercicio, debe ejercitarse (en sus comienzos del programa) a una intensidad que refleje el siguiente ***por ciento de su frecuencia cardiaca máxima de reserva***:

a. 45 a 60 % b. 65 a 75 % c. 40 a 45 %

___28. ***Según la ACSM (2014)***, para la mayoría de los ***adultos***, el ***porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima de reserva*** prescrito para una ***intensidad moderada***, es:

a. 40 a 59 % b. 65 a 75 % c. 30 a 49 %

___29. ***Según la ACSM (2014)***, para la mayoría de los ***adultos***, que realizan ejercicios de tipo ***aeróbicos***, la ***duración*** acumulada diaria recomendada para una ***intensidad vigorosa***, es:

a. 30 a 60 min b. 40 a 60 min c. 20 a 60 min

___30. ***Según la ACSM (2014)***, para la mayoría de los adultos, el ***volumen*** de un ejercicio realizado a una ***intensidad moderada*** debe ser aproximadamente:

a. 150 min/semana. b. 300 min/semana c. 120 min/semana.