



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

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

PC1 U3-03: El Comportamiento Sedentario (45 puntos, 1 punto c/u)

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

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

PARTE I: Cierto o Falso (30 puntos, 1 punto c/u)

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

- C F 1. El sesenta por ciento de la población práctica *actividades físicas* de intensidad liviana.
- C F 2. Según los estudios, los individuos le dedican 0.7 horas por día al *tiempo sentado*.
- C F 3. El 35% de la población practican *actividades físicas* de moderada a vigorosa intensidad.
- C F 4. En el 2011, las personas le dedicaban 59 horas y 28 minutos a la semana observando televisión.
- C F 5. El *tiempo sentado* incluye observando televisión, durante el transporte terrestre o aéreo, en el trabajo y mediante actividades recreativas sedentarias.
- C F 6. Interrumpir los periodos sentado vía pausas activas, ayudan a *incrementar* el *gasto energético*.
- C F 7. Ver televisión sentado genera alrededor de **1.2 a 1.5 MET**.
- C F 8. Las pausas activas, durante los periodos sentados, *aumentan la acción de la lipoproteína lipasa*.
- C F 9. Estar sentado durante periodos *prolongados* de tiempo, *incrementan la glucemia posterior a 2 minutos*.
- C F 10. Las interrupciones de periodos sentados, de leve a moderada intensidad, aumentan la *glucemia postprandial*.
- C F 11. Lo recomendado es levantarse de la silla y realizar una *pausa activa* de 5 minutos, *por cada hora sentado*.
- C F 12. Lo ideal es que la interrupción activa del tiempo sentado se lleve a cabo cada 20 a 30 minutos de estar sentado.
- C F 13. En general, las pausas activas del tiempo sentado deben *poseer una duración* de 1 a 2 minutos.
- C F 14. A las mujeres embarazadas, se le recomiendan *estar de pie* de 20 a 30 minutos.
- C F 15. Caminar es una actividad recomendada durante las pausas activas del tiempo sentado.
- C F 16. Por lo regular, el *tipo de conducta sedentaria más común* entre la población adulta es *permanecer de pie*.
- C F 17. Ver televisión sentado representa el *comportamiento sedentario* más frecuente.
- C F 18. El solo hecho de colocarse de pie, *entorpece las respuestas adversas* que emergen de niveles reducidos de la lipoproteína lipasa.
- C F 19. 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 20. Los *periodos prolongados* sentado pueden inducir a largo plazo un aumento de la *sensibilidad a la insulina*.
- C F 21. En niños, ver televisión sentado durante un periodo de tiempo prolongado, representa un *riesgo* significativo para la obesidad.
- C F 22. Estar sentado estimula el endotelio vascular, encargado de los mecanismos vasodilatadores.
- C F 23. Durante las horas sentado observando televisión, se recomienda que en el periodo de los *anuncios comerciales*, la persona se levante y camine en los alrededores de la casa.
- C F 24. El solo hecho de permanecer en una posición de pie erecta, produce un *incremento* marcado en el *costo energético* y reducción de la masa corporal grasa (peso de la grasa).
- C F 25. El comportamiento sedentario resulta en una disminución con respecto al *deterioro de la células endoteliales*.
- C F 26. Uno de los principales disturbios *cardio-metabólicos* observados durante periodos prolongados de inactividad física (tiempo sentado o recostado en cama) es, a saber: 1) el aumento en el *colesterol-lipoproteína de alta densidad* y 2) la disminución en el *colesterol de lipoproteína de muy baja densidad*.
- C F 27. Se ha demostrado que la mayoría de los adultos consumen sus horas despiertas de ocio en una *postura de pie* o mediante una *actividad física* de alta intensidad.
- C F 28. Se han reportado situaciones de trombosis venosa profunda, dentro de contextos sedentarios.
- C F 29. Una tendencia actual en la línea de investigación científica vinculada con el estudio de la *fisiología de la inactividad física* es el problema de estar mucho tiempo sentado, conocido como "sitting time", y sus consecuencias desfavorables para el bienestar.
- C F 30. El consenso de la literatura científica ha establecido que el comportamiento sedentario se define como aquella actividad que genera un *expendio energético* flucando de 1.5 a 2.5 unidades de equivalente metabólico (METs).

PARTE II: Pareo (15 puntos, 1 punto c/u)

Instrucciones. Coloca la letra correspondiente en la fila izquierda.

- | | |
|---|--|
| ___ 1. <i>Causas de muerte</i> asociadas a la <u>inactividad física</u> . | a. 1.6 - 2.9 METs |
| ___ 2. Periodo de <u>tiempo sentado, prolongado</u> e <u>inactivo</u> . | b. Lipoproteína Lipasa |
| ___ 3. <i>Tasa metabólica basal</i> : $3.5 \text{ O}_2 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$. | c. Enfermedad del tiempo Sentado |
| ___ 4. <u>Realiza actividades físicas</u> , pero está <u>sentado mucho tiempo</u> . | d. Proteína C-reactiva |
| ___ 5. <u>Gasto energético</u> para <u>caminar</u> lento, <u>suelo horizontal</u> . | e. Fisiología de la inactividad física |
| ___ 6. <u>Pausa activa</u> de pie/ <u>caminando</u> , luego del periodo sentado. | f. Acelerómetro |
| ___ 7. <u>Sentado</u> o en <u>decúbito</u> , <u>genera poca energía</u> : 1 - 1.5 METS. | g. Tiempo sentado |
| ___ 8. <u>Dispositivo</u> empleado para medir el <u>sedentarismo</u> . | h. NEAT |
| ___ 9. Actividad física que posee una <u>leve (o ligera) intensidad</u> . | i. 2.0 - 2.5 METs |
| ___ 10. <u>Estudio efectos morfofuncionales</u> de la <u>falta de actividad física</u> . | j. Un MET |
| ___ 11. <u>Gasto energético</u> por estar <u>sentado y viendo televisión</u> . | k. 0.9 - 1.0 METs |
| ___ 12. <u>Biomarcador inflamatorio</u> , riesgo cardiopatías isquémicas. | l. Teleadicto activo |
| ___ 13. Activada durante las <u>pausas activas</u> , para <u>quemar grasas</u> . | m. Interrupciones tiempo sentado |
| ___ 14. <u>Termogénesis</u> de actividades <u>no asociadas al ejercicio</u> . | n. Comportamiento sedentario |
| ___ 15. <u>Efectos perjudiciales</u> por estar <u>sentado tiempo prolongado</u> . | o. Síndrome de muerte por sedentarismo |