



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

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

PC1 U1-01: Beneficios y Riesgos de la Actividad Física (40 puntos, 2 punto c/u)

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

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

PARTE I: Cierto o Falso (40 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 **C**ierta o **F**alsa, respectivamente,

- C F 1. La **actividad física** se refiere a un régimen de entrenamiento físico **planificado**, estructurado y repetitivo, dirigido a mejorar uno o más componentes de la aptitud física.
- C F 2. El **ejercicio** representa cualquier movimiento corporal generado por los músculos esqueléticos, lo cual ocasiona un incremento considerado en las demandas energéticas, sobre el nivel de la tasa metabólica basal.
- C F 3. La **aptitud física** implica la capacidad para llevar a cabo las tareas cotidianas diarias, con vigor, atención y sin experimentar fatiga física excesiva, con una reserva adicional de energía para participar en actividades recreativas físicas y enfrentar exitosamente cualquier emergencia imprevista.
- C F 4. Los métodos empleados para cuantificar la **intensidad** relativa de la actividad física incluyen determinar el porcentaje del consumo de oxígeno de reserva (VO_2R), la frecuencia cardiaca de reserva (FC_{resv}), el consumo de oxígeno (VO_2) o las equivalencias metabólicas (METs).
- C F 5. Los **METS** representan una manera útil, conveniente y estándar para describir la **intensidad absoluta** para una variedad de actividades físicas.
- C F 6. La **intensidad liviana** de las actividades físicas se define como aquella que requiere **6.0 a 7.9 METs**.
- C F 7. Se define a un ejercicio **vigoroso** cuando éste se realiza a intensidades que fluctúen de **3.0 a 5.9 METs**.
- C F 8. Se considera a la **inactividad física** como un pandemia global, la cual ha sido identificada como una de las principales cuatro causas para **muerte prematura**.
- C F 9. Algunos ejemplos de aquellas actividades físicas que evidencian una intensidad **liviana**, incluyen lavar los platos, planchar, recoger la cama y otras.
- C F 10. Se recomienda acumular **75 minutos o más de actividades físicas a la semana**, siempre que éstas se lleven a cabo a una intensidad que fluctúe de **3.0 a 5.9 METs**.
- C F 11. Con el fin de prevenir los posibles eventos cardíacos durante un programa de ejercicio, es vital que los participantes conozcan los posibles **síntomas prodrómicos** (e.g., fatiga excesiva y poco usual y dolor en el pecho o espalda superior), de manera que puedan solicitar cuidado médico si tales síntomas se desarrollan.
- C F 12. Una **actividad física moderada** se define como aquella que fluctúa entre **10 y 16 METs**.
- C F 13. El acumular **30 minutos**, o más, de actividad física, preferiblemente todos los días, ayuda a mejorar la salud, disminuye la tasa de morbilidad y reduce la tasa de mortalidad prematura.

- C F 14. Se define el ***comportamiento sedentario*** para aquellas personas que se encuentren ***de pie*** durante periodos ***cortos de tiempo***.
- C F 15. Las consecuencias adversas a la salud asociadas al ***tiempo sedentario***, disminuye en magnitud entre aquellas personas que se involucran en un ***mayor*** volumen de ***actividades físicas***.
- C F 16. Durante el ejercicio, el riesgo de una muerte cardiaca súbita e infarto al miocardio agudo es peligrosamente más ***elevado*** entre la mayor parte de la ***población sedentaria***, cuando éstos ejecutan ejercicios noveles, nuevos o que nunca han practicado.
- C F 17. Durante el ejercicio, el riesgo de una muerte cardiaca súbita e infarto al miocardio agudo es mayor en los ***adultos de edad media y mayores***, en comparación con los individuos más jóvenes.
- C F 18. El ***total*** de actividades físicas debe sumar ***300 minutos o más*** a la ***semana***, para aquellas actividades físicas consideradas de ***intensidad vigorosa***.
- C F 19. Se ha evidenciado que las causas de ***muerta cardiaca súbita*** en personas ***jóvenes***, relacionado con el ejercicio, es ocasionado por disturbios ***congénitos*** y hereditarios, como lo son la cardiomiopatía hipertrófica, anormalidades en las arterias coronarias y la estenosis aórtica.
- C F 20. El agrietamiento y ***desprendimiento de las placas ateroscleróticas***, junto a la agregación de de plaquetas y la consecuente trombosis, es el posible ***mecanismo*** involucrado en la ***muerte súbita cardiaca*** en adultos ***asintomáticos*** que practican ejercicios a una ***intensidad vigorosa***