



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

HPER - 4170: Fisiología del Movimiento Humano Prof. Edgar Lopategui Corsino

PC1 U1-01: **Introducción a la Fisiología del Movimiento Humano (40 puntos, 2 puntos 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 las siguientes oraciones. Circula la letra **C** ó **F** si la oración es Cierta o Falsa, respectivamente.

- C F 1. La actividad de *correr* una (1) milla representa un ejercicio crónico.
- C F 2. Todo tipo de *entrenamiento* físico-deportivo implica un ejercicio crónico.
- C F 3. Las *adaptaciones* morfofuncionales resultan de un ejercicio agudo.
- C F 4. Las *respuestas* fisiológicas se manifiestan durante un ejercicio crónico.
- C F 5. La evidencia científica que atañe a los *ritmos circadianos*, provee información que asiste al “coach”. o entrenador, a establecer la cantidad y el horario de las sesiones de entrenamiento.
- C F 6. Uno de los campos de estudio de la fisiología del ejercicio se enfoca en cómo afectan los *factores ambientales* (Ej: temperatura, humedad, contaminación, presiones barométricas o atmosféricas, y otros) a una actividad aguda y crónica.
- C F 7. El campo de la fisiología del ejercicio ha tenido una influencia marcada de los *investigadores Suecos* (influencia escandinava).
- C F 8. Varios días o meses corriendo 3 millas, representa el ejemplo de un ejercicio agudo.
- C F 9. Actualmente, la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, ofrece una maestría en fisiología del ejercicio.
- C F 10. La *bradicardia* (frecuencia cardíaca, o pulso, menor de 60 latidos por minuto) en reposo, es un ejemplo de una respuesta al ejercicio agudo.
- C F 11. La *fisiología hiperbárica* es un área de estudio común de la fisiología del ejercicio.
- C F 12. Las *adaptaciones* representan cambios fisiológicos inmediatos que ocurren durante el ejercicio.
- C F 13. Un *ergómetro* representa un aparato de ejercicio que mide trabajo y potencia.
- C F 14. Una *variable* equivale a una constante.
- C F 15. La *tasa metabólica basal* es un ejemplo de una constante.
- C F 16. La *fisiología* humana estudia las funciones de los sistemas y órganos del cuerpo.
- C F 17. La *fisiología del esfuerzo* estudia los cambios morfológicos y funcionales de los órganos corporales durante ejercicios agudos y crónicos.
- C F 18. El Dr. *Kenneth Cooper* tuvo una aportación valiosa a la fisiología del ejercicio, en el área de la aptitud física.
- C F 19. La *frecuencia cardíaca* es una variable.
- C F 20. El pulso es exactamente igual a frecuencia cardíaca, es decir, son sinónimos.