

Pregunta 1

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

En el diseño de un programa de entrenamiento con natación para una embarazada principiante se recomendará:

Seleccione una:

- a. 10-20 minutos, 2-3 veces por semana
- b. 30-50 minutos, 2-3 veces por semana
- c. 60 minutos todos los días
- d. 2 horas a la semana

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 10-20 minutos, 2-3 veces por semana

Pregunta 2

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿A través de qué ecuación podemos obtener el componente óseo?

Seleccione una:

- a. ecuación de Würch
- b. Ecuación de Von Döbeln
- c. Ecuación de Faulkner
- d. Ecuación de Matiegka

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ecuación de Von Döbeln

Pregunta 3

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Un gen responsable de la hipertrofia muscular y que se desactiva por el sedentarismo es el gen de:

Seleccione una:

- a. Actina alfa
- b. MAP quinasa
- c. GLUT 4
- d. Hexoquinasa

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Actina alfa

Pregunta 4

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Las causas del aumento de sedentarismo son:

Seleccione una:

- a. Incremento de los pasatiempos sedentarios
- b. La multitud de ingenios mecánicos que nos hacen la vida más cómoda
- c. Incremento del trabajo automatizado o el transporte motorizado
- d. Todo es cierto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todo es cierto

Pregunta 5

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El tratamiento por recompresión:

Seleccione una:

- a. Sólo debe aplicarse en los casos de embolia gaseosa
- b. Consigue eliminar el exceso de oxígeno de los tejidos
- c. Fuerza al nitrógeno a disolverse y así ser eliminado por los pulmones
- d. Las pruebas de laboratorio son básicas antes de aplicarse este tratamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fuerza al nitrógeno a disolverse y así ser eliminado por los pulmones

Pregunta 6

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La contracción muscular que se produce a una velocidad constante de denomina:

Seleccione una:

- a. Isotónica
- b. Isocinética
- c. Auxónica
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Isocinética

Pregunta 7

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La evolución de la especie humana ocurrió fundamentalmente en lo que hoy es:

Seleccione una:

- a.Nigeria
- b.Kenia y Etiopía
- c.Los Balcanes
- d.Borneo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Kenia y Etiopía

Pregunta 8

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Cuando la ventilación comienza a aumentar de forma gradual tras el comienzo del ejercicio se conoce como:

Seleccione una:

- a.Adaptación estable
- b.Fase II
- c.Fase III
- d.Fatiga respiratoria

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fase II

Pregunta 9

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Una de las siguientes consecuencias circulatorias de la actividad física de alta intensidad y larga duración no es correcta. Señale cuál:

Seleccione una:

- a.Disminución del flujo a nivel periférico
- b.Disminución del flujo a nivel digestivo
- c.Aumento del flujo a nivel muscular
- d.Aumento del flujo a nivel pulmonar

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminución del flujo a nivel periférico

Pregunta 10

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

En los casos de narcosis por nitrógeno:

Seleccione una:

- a. La principal causa es la deficiente eliminación del nitrógeno del organismo
- b. Se pueden evitar en inmersiones a grandes profundidades substituyendo el nitrógeno por helio
- c. Se produce una disminución crítica de la disponibilidad de oxígeno
- d. A profundidades de 30 m aun no se manifiesta ningún efecto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se pueden evitar en inmersiones a grandes profundidades substituyendo el nitrógeno por helio

Pregunta 11

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El glucagón y la insulina:

Seleccione una:

- a. Regulan las sales minerales en la sangre
- b. Regulan los ácidos grasos en sangre
- c. Regulan la glucosa en sangre
- d. No interviene en mecanismos de regulación

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Regulan la glucosa en sangre

Pregunta 12

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿A que frecuencia cardiaca corresponde la capacidad de la resistencia-intensidad, (calidad)?

Seleccione una:

- a. Entre 120-140 lpm
- b. Entre 150-160 lpm
- c. Entre 160-180 lpm
- d. Entre 180-190 lpm

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Entre 180-190 lpm

Pregunta 13

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Respecto a los radicales libres:

Seleccione una:

- a.El anión superóxido es el más tóxico
- b.El ión hidroxilo es el más abundante
- c.Atacan a las membranas plasmáticas
- d.Se liberan ante situaciones de peligro del individuo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Atacan a las membranas plasmáticas

Pregunta 14

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La disminución del rendimiento en altitud depende de:

Seleccione una:

- a.La presión parcial de oxígeno
- b.De la disminución del VO₂máx
- c.De la presión parcial de nitrógeno
- d.La a y b son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La a y b son ciertas

Pregunta 15

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La diferencia básica entre la dieta de una persona que hace deporte con otra que no hace es:

Seleccione una:

- a.La ingesta calórica
- b.La ingesta de hierro
- c.La ingesta de lípidos
- d.La proporción de macronutrientes

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La ingesta calórica

Pregunta 16

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

En Protocolos máximo e incrementales de ejercicio, la ventilación:

Seleccione una:

- a. Aumenta de forma lineal hasta valores cercanos al máximo donde lo hace de forma exponencial
- b. Sufre dos variaciones en la gráfica de los datos obtenidos
- c. Aumenta de forma lineal y luego se mantiene constante
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sufre dos variaciones en la gráfica de los datos obtenidos

Pregunta 17

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El ejercicio durante el embarazo:

Seleccione una:

- a. Aumenta el riesgo de diabetes gestacional
- b. No influye en la diabetes
- c. Disminuye el riesgo de la diabetes gestacional
- d. Disminuye la sensibilidad de la insulina

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminuye el riesgo de la diabetes gestacional

Pregunta 18

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El ejercicio físico:

Seleccione una:

- a. Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares en un 50%
- b. Reduce el riesgo de padecer cáncer de colon hasta en un 50%
- c. Reduce el riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en un 50%
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 19

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El entrenamiento, en los seres humanos, induce a transiciones en el caso de:

Seleccione una:

- a.Los subtipos de las fibras tipo II
- b.Las fibras tipo IIa
- c.a y b son ciertas
- d.Las fibras tipo I

Retroalimentación

La respuesta correcta es: a y b son ciertas

Pregunta 20

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Una contraindicación absoluta del ejercicio es:

Seleccione una:

- a.La diabetes
- b.La preeclampsia
- c.La anemia ligera
- d.La HTA en tratamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La preeclampsia

Pregunta 21

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Con respecto a la Proteinuria:

Seleccione una:

- a.Al contrario que ocurre con la Hematuria, su presencia a simple vista es muy difícil y tiene que hacerse con un análisis en un laboratorio
- b.En 1907, Collier encontró proteínas en la orina de corredores de maratón
- c.El riñón interviene en la regulación de las proteínas gracias a la capacidad de los capilares glomerulares de actuar como tamiz para evitar su paso a la orina

d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

Pregunta 22

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Para el desarrollo y clasificación del somatotipo, Sheldon tomó los nombres según tres etapas embrionarias donde se desarrollan los tejidos.

Seleccione una:

- a. Es falso
- b. Es correcto
- c. Corresponden a las capas del endodermo, mesodermo y ectodermo
- d. Las respuestas b y c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las respuestas b y c son correctas

Pregunta 23

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Durante la competición hay que (señala la falsa):

Seleccione una:

- a. Reponer los hidratos de carbono que se van consumiendo
- b. Reponer líquidos
- c. Reponer las grasas que se van consumiendo
- d. Todas son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Reponer las grasas que se van consumiendo

Pregunta 24

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el consumo máximo de oxígeno necesario para la realización de una vida independiente definido por la OMS?

Seleccione una:

- a. 15 – 16 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- b. 20 – 25 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto
- c. 25 – 30 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

d.30 – 35 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 15 – 16 ml de O₂ por Kg de peso y por minuto

Pregunta 25

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Cómo se explica el aumento de glóbulos rojos inmediatamente después de realizar un ejercicio intenso y de corta duración?

Seleccione una:

- a. Debido a la disminución del volumen plasmático
- b. Debido al incremento del volumen plasmático
- c. Debido a la disminución de la sudoración
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Debido a la disminución del volumen plasmático

Pregunta 26

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Factores como _____ determinan la utilización de los diferentes sustratos durante el ejercicio:

Seleccione una:

- a. Intensidad, duración del ejercicio y factores ambientales
- b. Condición física, estado nutricional y edad
- c. Todas son correctas
- d. Composición fibrilar del músculo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 27

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta correcta:

Seleccione una:

- a. El ATP es la única fuente inmediata de energía para la contracción muscular
- b. En el músculo esquelético hay ATP almacenado con el fin de proveer la energía química necesaria para las contracciones rápidas

- c.Las proteínas son utilizadas, pero no de forma prioritaria, en la vía aeróbica para la obtención de energía
- d.Todas las respuestas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son ciertas

Pregunta 28

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Los aminoácidos ramificados:

Seleccione una:

- a.Se obtienen de las plantas
- b.Son 20, entre ellos isoleucina, leucina y valina
- c.Son sólo tres, isoleucina, leucina y valina
- d.Son perjudiciales para la actividad deportiva

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Son sólo tres, isoleucina, leucina y valina

Pregunta 29

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a.El ejercicio físico intenso provoca un aumento de la excreción urinaria de Sodio y Potasio al disminuir su reabsorción tubular
- b.Los niveles de Potasio en orina aumentan de forma muy clara con la realización de ejercicio físico intenso y prolongado
- c.Los niveles de Magnesio, Calcio y Fósforo en orina aumentan siempre
- d.Todas son incorrectas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son incorrectas

Pregunta 30

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Qué fenómeno del remodelamiento óseo predomina en los mayores?

Seleccione una:

- a.Formación

- b.Resorción
- c.Todas son correctas
- d.No hay predominio alguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Resorción

Pregunta 31

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Qué hormona se utiliza para el diagnóstico precoz del embarazo?

Seleccione una:

- a.La LH
- b.La prolactina
- c.La oxitocina
- d.La beta-HCG

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La beta-HCG

Pregunta 32

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

No es una habilidad específica del enfermero deportivo:

Seleccione una:

- a.Aspectos clínicos y legales de las sustancias dopantes
- b.Maniobras de RCP
- c.Tratamiento de patología banal
- d.Uso de terapéutica física

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aspectos clínicos y legales de las sustancias dopantes

Pregunta 33

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Los diferentes sistemas energéticos:

Seleccione una:

- a.Actúan de forma independiente

- b.Cada uno de ellos contribuye a las necesidades energéticas totales del organismo
- c.Interaccionan, pero siempre, en cualquier tipo de ejercicio predomina el oxidativo
- d.Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Cada uno de ellos contribuye a las necesidades energéticas totales del organismo

Pregunta 34

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Señale una competencia del enfermero deportivo dirigida a la población:

Seleccione una:

- a. Identifica necesidades y demandas de cuidados
- b. Promocionar la salud
- c. Detectar problemas potenciales o reales
- d. Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 35

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La disciplina más cualificada para prestar una asistencia sanitaria de urgencia es:

Seleccione una:

- a. La osteopatía
- b. La fisioterapia
- c. La enfermería deportiva
- d. La licenciatura en educación física

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La enfermería deportiva

Pregunta 36

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Entre los 16 y 18 años que aumenta significativamente en el corazón?

Seleccione una:

- a.El volumen cardiaco
- b.La masa cardiaca
- c.El volumen cardiaco y la masa cardiaca
- d.Ninguno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El volumen cardiaco

Pregunta 37

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Qué debemos considerar en la inmunosupresión derivada de ejercicios máximos continuados?

Seleccione una:

- a. Que cursan con fiebre y malestar
- b. Que puede llegar a comprometer la salud del deportista
- c. Que puede llegar a comprometer su rendimiento atlético
- d. b y c son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: b y c son ciertas

Pregunta 38

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El cociente VE/VO_2 se conoce como:

Seleccione una:

- a. Equivalente ventilatorio del oxígeno
- b. Oxígeno respirado
- c. Oxígeno alveolar captado
- d. Respuesta ventilatoria al oxígeno

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Equivalente ventilatorio del oxígeno

Pregunta 39

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Señale una característica de la inmunidad inespecífica, innata o natural:

Seleccione una:

- a. Presenta capacidad de memoria inmunológica
- b. No presenta capacidad de memoria inmunológica
- c. Es inmunidad adquirida
- d. Es variable con el tiempo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: No presenta capacidad de memoria inmunológica

Pregunta 40

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La eritropoyetina (EPO) es estimulada cuando...

Seleccione una:

- a. Se reduce la oxigenación de la zona renal
- b. Se reduce la oxigenación de la zona hepática
- c. Existen variaciones de la presión venosa central o la hormona de crecimiento
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 41

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La contracción muscular que se produce a una tensión constante de denomina:

Seleccione una:

- a. Isotónica
- b. Isocinética
- c. Auxónica
- d. Ninguna de las anteriores

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Isotónica

Pregunta 42

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Cuántos impulsos por minuto genera el nódulo sino-auricular fusiforme?

Seleccione una:

- a. Unos 60 por minuto
- b. Unos 25 por minuto

- c.Unos 72 por minuto
- d.Unos 170 por minuto

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Unos 72 por minuto

Pregunta 43

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El movimiento corporal planificado, estructurado y repetido para mantener o mejorar alguno de los componentes de la condición física se denomina:

Seleccione una:

- a.Actividad física
- b.Ejercicio físico
- c.Deporte
- d.Fitness

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ejercicio físico

Pregunta 44

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Dentro de las funciones de la enfermería deportiva NO se encuentra:

Seleccione una:

- a.La investigación sobre ejercicio y enfermedades crónicas
- b.La docencia sobre los efectos beneficiosos del ejercicio
- c.La prescripción de ejercicio y de ayudas farmacológicas
- d.Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La prescripción de ejercicio y de ayudas farmacológicas

Pregunta 45

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿En cuántas fases se desarrolla la excreción de las proteínas hacia la orina?

Seleccione una:

- a. Tres
- b. Una
- c. Cuatro
- d. Dos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Dos

Pregunta 46

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Las neuronas:

Seleccione una:

- a. Pueden ser sensitivas o motoras
- b. Son células parenquimatosas excitables
- c. Motoras conducen, desde el sistema nervioso central, sus impulsos hacia los músculos, glándulas y otras neuronas
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 47

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Según los últimos estudios publicados, la población adulta actual de los países industrializados es:

Seleccione una:

- a. Más sedentaria
- b. Menos sedentaria
- c. Con similar actividad a los años 80
- d. Todas las opciones son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Menos sedentaria

Pregunta 48

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Cuándo nace la fisiología del ejercicio como disciplina autónoma?

Seleccione una:

- a.En la cultura griega clásica
- b.En las civilizaciones antiguas como la egipcia o la china
- c.En el siglo XIX
- d.En el Renacimiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En el siglo XIX

Pregunta 49

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿A qué frecuencia cardíaca corresponde la resistance?

Seleccione una:

- a.Entre 60-80 lpm
- b.Entre 80-100 lpm
- c.Entre 120-140 lpm
- d.Por encima de 140 lpm

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por encima de 140 lpm

Pregunta 50

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Las molestias esofágicas relacionadas con el ejercicio físico pueden estar causadas por una de estas alteraciones. Señale la incorrecta:

Seleccione una:

- a.Reflujo gastroesofágico
- b.Dismotilidad esofágica
- c.Varices esofágicas
- d.Angina esofágica

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Varices esofágicas

Pregunta 51

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Es cierto que:

Seleccione una:

- a. La corteza cerebral controla a los músculos esqueléticos a través de la médula espinal
- b. Las áreas corticales se dividen en primarias, secundarias y terciarias
- c. La vía de la actividad motora voluntaria tiene su origen por detrás de la cisura de Rolando
- d. El área 4 de Brodman interviene en el control de los movimientos voluntarios del lado homolateral a la zona cortical estimulada

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La corteza cerebral controla a los músculos esqueléticos a través de la médula espinal

Pregunta 52

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Qué tipo de deportes se asocia más con la aparición de proteinuria postejercicio?

Seleccione una:

- a. Boxeo
- b. Fútbol Americano
- c. Natación y remo
- d. La proteinuria postejercicio no está relacionado con el tipo de ejercicio (deporte) y sí con la intensidad del ejercicio que ocurre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La proteinuria postejercicio no está relacionado con el tipo de ejercicio (deporte) y sí con la intensidad del ejercicio que ocurre

Pregunta 53

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Cuando se aconseja un programa de ejercicio hay que tener en cuenta (señala la falsa):

Seleccione una:

- a. La edad
- b. El sexo
- c. Los objetivos individuales
- d. La raza

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La raza

Pregunta 54

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Durante la realización de ejercicio físico, ¿a partir de que intensidad se altera (disminuye) el filtrado glomerular?

Seleccione una:

- a.50% del VO₂máx
- b.25% del VO₂máx
- c.75% del VO₂máx
- d.10% del VO₂máx

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 50% del VO₂máx

Pregunta 55

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El tronco encefálico:

Seleccione una:

- a.Controla la actividad cardiaca, respiratoria y vasomotora
- b.Está formado por el mesencéfalo, la protuberancia y el bulbo raquídeo
- c.Realiza funciones motoras
- d.Todas las respuestas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son ciertas

Pregunta 56

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

No es un conocimiento básico del enfermero deportivo:

Seleccione una:

- a.Conocer las características de la población
- b.Los hábitos saludables generales a nivel deportivo
- c.Conocer el entorno cultural
- d.Biomecánica y estructura del movimiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Biomecánica y estructura del movimiento

Pregunta 57

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

En el equilibrio hídrico durante el ejercicio:

Seleccione una:

- a.Las temperaturas ambientales altas no dificultan la eliminación del calor por el sudor
- b.El incremento del “agua metabólica” puede compensar las mayores pérdidas por sudoración durante el ejercicio
- c.La cantidad de sudor producido viene determinado por la temperatura ambiental, el tamaño corporal y el ritmo metabólico
- d.El balance entre entradas y pérdidas debe ser siempre favorable a las entradas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: La cantidad de sudor producido viene determinado por la temperatura ambiental, el tamaño corporal y el ritmo metabólico

Pregunta 58

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Qué parámetro relacionado con el aparato respiratorio tiene una significativa mejoría con la práctica de ejercicio físico?

Seleccione una:

- a.La fatigabilidad
- b.El rendimiento
- c.La frecuencia respiratoria
- d.Las respuestas a) y b) son verdaderas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Las respuestas a) y b) son verdaderas

Pregunta 59

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

La secreción hormonal al torrente sanguíneo se controla:

Seleccione una:

- a.Por el sistema nervioso central
- b.Por el sistema nervioso periférico
- c.Por un sistema de retroalimentación negativa
- d.Por ósmosis

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por un sistema de retroalimentación negativa

Pregunta 60

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El movimiento sería torpe si la corteza cerebral no contara con la participación de:

Seleccione una:

- a.La sustancia blanca medular
- b.El cerebelo
- c.Los ganglios basales
- d.b y c son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: b y c son correctas

Pregunta 61

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

El umbral anaeróbico se define como:

Seleccione una:

- a.Tasa de trabajo o VO₂ a partir del cual se instaura una acidosis metabólica y ocurren cambios en el intercambio de gases
- b.Intensidad de trabajo a partir de la cual existe una marcada hiperventilación que resulta en una disminución en la presión parcial de CO₂ en el aire del final de la espiración
- c.Tasa de trabajo o VO₂ a partir del cual se instaura una alcalosis metabólica y ocurren cambios en el intercambio de gases
- d.a y b son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: a y b son correctas

Pregunta 62

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Por qué aumenta significativamente la ventilación en ejercicios realizados en diferencias de altura superiores a 2439m.?

Seleccione una:

- a.Por el cambio de presiones
- b.Por el cambio de temperatura

- c.Por el cambio de la saturación de O2
- d.Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por el cambio de la saturación de O2

Pregunta 63

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Que tipo de esfuerzo hace subir de forma dramática la Tensión arterial, diastólica y media?

Seleccione una:

- a.Isométrico
- b.Concéntrico
- c.Excéntrico
- d.Isocinético

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Isométrico

Pregunta 64

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

¿Qué profesional no está especializado en prestar una asistencia de urgencia a pie de campo?

Seleccione una:

- a.El socorrista
- b.El médico deportivo
- c.El entrenador
- d.El enfermero deportivo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El entrenador

Pregunta 65

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Respecto a los requerimientos de proteínas es cierto que:

Seleccione una:

- a.Disminuyen al aumentar la actividad física
- b.Debemos suplementar siempre a todos los deportistas

- c.Los requerimientos son de 1,6-2 gr./Kg./día para un deportista
- d.Son una ayuda ergogénica indispensable

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Los requerimientos son de 1,6-2 gr./Kg./día para un deportista

Pregunta 66

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Enunciado de la pregunta

Las hormonas derivadas de la tirosina se sintetizan:

Seleccione una:

- a.Por transcripción genética
- b.Por acción enzimática
- c.A través del ARN mensajero
- d.Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por acción enzimática

Pregunta 67

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las náuseas y los vómitos en los deportistas pueden ser debidos a:

Seleccione una:

- a.La tensión nerviosa de la competición
- b.Los problemas de vaciamiento gástrico
- c.La ingestión de comidas poco apropiadas antes de la competición
- d.Todas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son correctas

Pregunta 68

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Entre los beneficios generales del ejercicio físico, señala la falsa:

Seleccione una:

- a. Produce beneficios sociales
- b. Produce beneficios económicos
- c. Produce beneficios mentales
- d. Disminuye la capacidad de trabajo por aumento de la fatiga

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Disminuye la capacidad de trabajo por aumento de la fatiga

Pregunta 69

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cómo influye el entrenamiento de resistencia en los músculos respiratorios?

Seleccione una:

- a. Aumenta la capacidad vital pulmonar
- b. Aumenta la resistencia y disminuye el gasto
- c. Aumenta la VO₂ máxima
- d. Aumenta la VE en reposo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta la resistencia y disminuye el gasto

Pregunta 70

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale la respuesta VERDADERA. ¿Cuál de los siguientes criterios determina la interrupción de la prueba de esfuerzo?

Seleccione una:

- a. Taquicardia por encima de las 100 p.p.m
- b. Extrasístoles ventriculares o supraventriculares aisladas
- c. Bloqueo auriculoventricular de primer grado
- d. Sensación de Vértigo

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Sensación de Vértigo

Pregunta 71

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál es el resultado del intercambio de materia y energía de los organismos con el entorno que conforman los ritmos biológicos?

Seleccione una:

- a.El proceso de la vida hasta la edad adulta
- b.El fenómeno del envejecimiento
- c.Las reparaciones celulares y subcelulares para la perpetuación de la especie
- d.El sistema ordenado en las macromoléculas, las células y los organismos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El fenómeno del envejecimiento

Pregunta 72

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Con qué disciplina se debe coordinar la enfermería deportiva?

Seleccione una:

- a.Con la podología
- b.Con el trabajo social
- c.Con el socorrismo y salvamento acuático
- d.Con todas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Con todas

Pregunta 73

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El aumento de presión ejercida por el agua:

Seleccione una:

- a.No afecta al volumen de los gases del organismo
- b.Disminuye el volumen de los fluidos del organismo
- c.Aumenta las presiones parciales de cada uno de los gases en el organismo
- d.Disminuye la concentración de los gases disueltos en los fluidos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumenta las presiones parciales de cada uno de los gases en el organismo

Pregunta 74

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Indica qué principio básico en los protocolos de realización de una ergoespirometría es FALSO:

Seleccione una:

- a.El protocolo debe ser progresivo y se recomienda una duración entre 8-12 minutos
- b.Se considera válido cuando la duración del protocolo es al menos 6 minutos
- c.Es necesario ajustar el incremento de la intensidad o los periodos de reposo si los hubiera, a la persona que se somete al estudio
- d.Se debe acortar al máximo el calentamiento (no más de 2 minutos) con una recuperación de entre 6-8 minutos

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Se debe acortar al máximo el calentamiento (no más de 2 minutos) con una recuperación de entre 6-8 minutos

Pregunta 75

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las hormonas protéicas se sintetizan a partir de:

Seleccione una:

- a.Un gen específico del DNA
- b.Un gen específico del RNA
- c.A partir de la alanina
- d.Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Un gen específico del DNA

Pregunta 76

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El entrenamiento en altitud:

Seleccione una:

- a.Es ideal para aumentar el rendimiento a nivel del mar
- b.Produce una serie de adaptaciones que perduran medio año
- c.Aumenta la capacidad de trabajo
- d.Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

Pregunta 77

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En cineantropometría se deben cuidar una serie de aspectos no técnicos pero que son de igual importancia para un correcto desarrollo de la prueba. Señala la respuesta incorrecta:

Seleccione una:

- a. Asegurar unas buenas condiciones de humedad y temperatura de la habitación
- b. Explicarle al sujeto de forma breve lo que vayamos a hacer
- c. Ser muy respetuosos evitando realizar comentarios acerca del físico o ropa
- d. Todas las respuestas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son falsas

Pregunta 78

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La ACTH se secreta en:

Seleccione una:

- a. La hipófisis posterior
- b. En el hipotálamo
- c. En la adenohipófisis
- d. Ninguna es correcta

Retroalimentación

La respuesta correcta es: En la adenohipófisis

Pregunta 79

Incorrecta

Se puntúa 0,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La disminución de la circulación a nivel digestivo conlleva una serie de consecuencias. Señale cuál de todas es la incorrecta:

Seleccione una:

- a.Reducción de la absorción intestinal
- b.Disminución del aclaramiento hepático de ácido láctico
- c.Reducción de la actividad simpático-adrenal
- d.Ralentización del vaciamiento gástrico

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Reducción de la actividad simpático-adrenal

Pregunta 80

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La sequía y desertización que impulsó nuestra evolución comenzó hace:

Seleccione una:

- a.2 millones de años
- b.4 millones de años
- c.20 millones de años
- d.50 millones de años

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 4 millones de años

Pregunta 81

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué es cierto?

Seleccione una:

- a.Las motoneuronas inferiores de la médula espinal se dividen en alfa y gamma
- b.La musculatura somática está inervada por las neuronas motoras somáticas del asta dorsal de la médula
- c.Las neuronas que inervan la musculatura distal y proximal se encuentran en los engrosamientos cervical y lumbar
- d.Lo expresado en a y c

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Lo expresado en a y c

Pregunta 82

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En la precompetición hay que:

Seleccione una:

- a. Aumentar la ingesta calórica
- b. Ajustar los horarios de las comidas
- c. Disminuir el contenido de hidratos de carbono
- d. Aumentar la ingesta de lípidos esenciales

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Ajustar los horarios de las comidas

Pregunta 83

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Cual de estas respuestas es verdadera:

Seleccione una:

- a. En el ejercicio incremental la linealidad de la curva se pierde al alcanzar el CO_2max
- b. Cualquier aumento de la actividad metabólica provocará en el organismo un aumento del CO_2
- c. En el ejercicio de carga estable lo primero que alcanza gráficamente el VO_2 es una meseta
- d. Todas son falsas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son falsas

Pregunta 84

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué produce el ejercicio físico en el intestino grueso de los mayores?

Seleccione una:

- a. Disminución de la absorción de nutrientes
- b. Aumento de la absorción de nutrientes
- c. Disminución de la motilidad
- d. Aumento de la motilidad

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Aumento de la motilidad

Pregunta 85

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Algunas características del sistema de los fosfágenos son:

Seleccione una:

- a. B y c son correctos
- b. Actividad de potencia (corta duración y alta intensidad)
- c. Utilizará la vía anaeróbica aláctica
- d. Esfuerzos intensos pero prolongados

Retroalimentación

La respuesta correcta es: B y c son correctos

Pregunta 86

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El modelo Bicompartimental...

Seleccione una:

- a. Corresponde a la medición de la masa grasa y la masa libre de grasa
- b. Puede ser calculada gracias a ecuaciones (generalizadas y específicas)
- c. Las ecuaciones específicas fueron calculadas por Whithers
- d. Todas las respuestas son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las respuestas son correctas

Pregunta 87

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿En cuántas categorías se clasifica el somatotipo?

Seleccione una:

- a. 13
- b. 10
- c. 15
- d. 5

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 13

Pregunta 88

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Aproximadamente, ¿cuál es el tope máximo de pulsaciones que se permite en una embarazada cuando realice deporte?

Seleccione una:

- a.130-140
- b.165-170
- c.170-180
- d.100-110

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 130-140

Pregunta 89

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El genotipo ahorrador además de la insulino resistencia también presenta:

Seleccione una:

- a.Leptino resistencia
- b.Glucagon resistencia
- c.Adiponectina resistencia
- d.Cortisol resistencia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Leptino resistencia

Pregunta 90

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las proteínas:

Seleccione una:

- a.Son el principal combustible en los esfuerzos intensos
- b.Como combustible son poco utilizadas, alrededor de un 5%

- c.Son el sustrato en el metabolismo anaeróbico aláctico
- d.No son nunca utilizadas como combustible

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Como combustible son poco utilizadas, alrededor de un 5%

Pregunta 91

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Qué conocemos como la hemólisis de la planta del pie?

Seleccione una:

- a.Salida del contenido celular debido a la presión que ejerce nuestro peso en los capilares de las plantas de los pies
- b.Hematomas de las plantas de los pies tras carreras de larga distancia
- c.Enrojecimiento de las plantas de los pies tras la carrera prolongada
- d.Rotura eritrocitaria debida a traumatismos repetidos de la planta del pie sobre superficies duras mientras se corre

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Rotura eritrocitaria debida a traumatismos repetidos de la planta del pie sobre superficies duras mientras se corre

Pregunta 92

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Se asocia siempre a la insulino resistencia:

Seleccione una:

- a.Hipercortisolemia
- b.Hiperaldosterolemia
- c.Hipertrigliceridemia
- d.Hipersodemia

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Hipertrigliceridemia

Pregunta 93

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Las condiciones en las que debe estar el laboratorio para la realización de la ergoespirometría son:

Seleccione una:

- a. Disponer en el laboratorio del material de urgencia necesario para actuar en caso de riesgo vital (Desfibrilador, medicación, material de soporte ventilatorio y circulatorio) y de la formación suficiente como para actuar adecuadamente en esta situación
- b. Asegurar la correcta calibración y medición del equipo
- c. Mantener las condiciones atmosféricas del laboratorio entorno a los 20-22 grados de temperatura, con una humedad relativa del aire del 40 al 60%
- d. Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas son ciertas

Pregunta 94

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuál de estas causas de hemorragia digestiva relacionada con el ejercicio NO se considera probable en la actualidad?

Seleccione una:

- a. Isquemia intestinal
- b. Origen traumático
- c. Complicaciones perianales
- d. Inflamación de la mucosa intestinal

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Inflamación de la mucosa intestinal

Pregunta 95

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

¿Cuáles son las fases de la respuesta ventilatoria al esfuerzo?

Seleccione una:

- a. Fases I, II y III
- b. Componente rápido, lento y estado estable
- c. Inmediata, progresiva y lineal
- d. Fases A, B y C

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Fases I, II y III

Pregunta 96

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El método más utilizado para realizar una dieta de supercompensación glucídica es:

Seleccione una:

- a.Método clásico
- b.Método modificado
- c.El ayuno voluntario
- d.Cualquiera sirve igual

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Método modificado

Pregunta 97

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

Señale la opción correcta:

Seleccione una:

- a.El ejercicio físico aumenta la tolerancia a la glucosa
- b.El ejercicio físico aumenta la sensibilidad de los receptores insulínicos del músculo y del tejido adiposo
- c.El ejercicio físico de larga duración modifica el perfil lipídico
- d.Todas las opciones son correctas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Todas las opciones son correctas

Pregunta 98

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

En el metabolismo aeróbico:

Seleccione una:

- a.La grasa corporal es la principal limitación para su capacidad
- b.El oxígeno limita la actividad aeróbica
- c.Sólo se pone en marcha en condiciones de reposo
- d.Necesita mucho entrenamiento para ponerse en funcionamiento

Retroalimentación

La respuesta correcta es: El oxígeno limita la actividad aeróbica

Pregunta 99

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

La duración ideal de una sesión de ejercicio es de:

Seleccione una:

- a.15 minutos
- b.25 minutos
- c.45 minutos
- d.3 horas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: 45 minutos

Pregunta 100

Correcta

Se puntúa 1,00 sobre 1,00

Marcar pregunta

Enunciado de la pregunta

El músculo esquelético se hipertrofia:

Seleccione una:

- a.Por el aumento del diámetro de las fibras individuales
- b.Sobre todo en los deportes de resistencia
- c.Al aumentar el número de fibras musculares
- d.Todas son ciertas

Retroalimentación

La respuesta correcta es: Por el aumento del diámetro de las fibras individuales