

Condición física y salud

Seleccione "F" si el enunciado es falso y "V" si es verdadero.

¿El estado de salud actúa como algo estático?	F	V
Mantener una buena condición física reduce el riesgo de padecer depresión.	F	V
Mantener una buena condición física tiene beneficios psicológicos.	F	V
Mantener una buena condición física mejora el estado de ánimo.	F	V
La actividad física disminuye la autoestima.	F	V
Tener una buena condición física aumenta el riesgo de padecer obesidad.	F	V
Tener una buena condición física aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.	F	V



Seleccione la opción correcta.

- 1) ¿Qué significa el término actividad física y salud?
 - A) Nunca te enfermarás
 - B) Alivio de dolores por el movimiento
 - C) Estado de bienestar físico, mental y social
 - D) Inmortalidad
- 2) ¿Cuáles son los efectos fisiológicos del ejercicio?
 - A) Mejora el aspecto metabólico, hormonal y morfológico
 - B) Disminuye el rendimiento
 - C) Produce obesidad
 - D) Perjudica el sueño
- 3) ¿Qué beneficios fisiológicos da el mejorar la condición física?
 - A) Provoca enfermedades mentales
 - B) Disminuye la flexibilidad
 - C) Empeora la fuerza muscular
 - D) Reduce el riesgo de padecer obesidad
- 4) La frecuencia cardiaca es el número de veces que el corazón se contrae en...
 - A) 1 segundo
 - B) 1 minuto
 - C) 1 hora
 - D) 1 día



5) Lugares donde se puede tomar la frecuencia cardiaca...

- A) El codo y la rodilla
- B) La nariz y el pelo
- C) La muñeca y el cuello
- D) Los dientes y las uñas

6) Es uno de los beneficios fisiológicos que tiene mantener una buena condición física...

- A) Reduce el riesgo de padecer depresión
- B) Fomenta la sociabilidad
- C) Reduce el riesgo de padecer obesidad
- D) No tiene beneficios

7) Es uno de los beneficios fisiológicos que tiene mantener una buena condición física...

- A) Reduce el riesgo de padecer depresión
- B) Fomenta la sociabilidad
- C) Reduce el riesgo de padecer obesidad
- D) No tiene beneficios

8) Es uno de los beneficios fisiológicos que tiene mantener una buena condición física...

- A) Reduce el riesgo de padecer depresión
- B) Fomenta la sociabilidad
- C) Reduce el riesgo de padecer obesidad
- D) No tiene beneficios