

HPER - 3380: Diagnósticos de Lesiones y Rx Deportes Edgar Lopategui Corsino

QUIZ # 1a: Entrenamiento de Ejercicios Correctivos: Introducción (24 puntos, 2 puntos c/u)

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

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

1. ____ La vida sedentaria **reduce la funcionalidad** de individuo y lo hace más propenso a lesiones neuromusculoesqueleticas y problemas de postura (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
2. ____ El entrenamiento físico, de naturaleza correctivo, debe fundamentarse en las **necesidades particulares** del individuo y en su **capacidad funcional** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
3. ____ El entrenamiento físico, de naturaleza correctivo, debe considerar las **variables funcionales** (2 pts).
a. Cierto b. Falso
4. ____ Las necesidades particulares, el contexto (ambiente) y las tareas fundamentales que se requieren realizar comúnmente, son consideradas como **variables funcionales** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
5. ____ El entrenamiento físico, de naturaleza correctivo, debe considerar los **desbalances musculares** y las **deficiencias de movimiento** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
6. ____ Las **metas** del entrenamiento físico, de naturaleza correctivo, es **mejorar la funcionalidad** y **reducir la incidencia de lesiones** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
7. ____ Los **ejercicios correctivos** se refieren a un proceso sistemático dirigido a identificar la lesión neuromusculoesqueletal, desarrollar un plan de acción e implementar una estrategia correctiva integrada (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
8. ____ Los **requisitos del programa de ejercicios** correctivos es identificar el problema, solucionar el problema e implementar la solución (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
9. ____ El continuo de ejercicios correctivos se fundamentan en técnicas inhibitorias, de alargamiento, activación e integración (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
10. ____ El objetivo principal de las técnicas de tipo **inhibitorias** es **mejorar la movilidad articular del individuo** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
11. ____ El objetivo principal de las técnicas de **activación** es **reentrenar la función sinérgica colectivas de todos los músculos esqueléticos** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso
12. ____ El objetivo principal de las técnicas de **alargamiento** es **incrementar la actividad de los tejidos miofasciales** (2 puntos).
a. Cierto b. Falso