



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

ACCESO: http://saludmed.com/ejercicio/evaluacion/AD4_U1-01_HPER-4308.pdf

HPER-4308: Diseño de Programas de Ejercicios

ASIGNACIONES DIARIAS:

ASIGNACIÓN 4:

RIESGOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y MUERTE SÚBITA CARDIACA EN JÓVENES Y ADULTOS

Esta asignación requiere ser completada empleando un procesador de palabras (e.g., MS Word). Tienen una semana para completarla. Según el libro de texto del curso (ACSM, 2018, capítulo 1), complete las preguntas que se les solicita más adelante. Es importante ofrecer ejemplos y usos prácticos (**valor: 5 puntos**).

1. En acorde al libro de texto de ACSM (capítulo 1), discuta los posibles peligros para la salud y mortalidad concerniente a la práctica de ejercicios cuantificados a una ***intensidad elevada***, sea en jóvenes o en adultos.
2. En afinidad al libro de texto de ACSM (capítulo 1), discuta las posibles causas para la ***muerte súbita cardiaca***, incluyendo el afloro de ***eventos cardiacos*** durante la actividad física y ejercicio, en jóvenes y adultos.
3. Conforme al libro de texto de ACSM (capítulo 1), describa las medidas de seguridad y ***prevención*** para los problemas de la salud potenciales asociados con la práctica de actividad física y ejercicio.