Saludmed 2019, ***por Edgar Lopategui Corsino***, se encuentra bajo una licencia CC: "***Creative Commons***"

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

HPER - 4308: *Diseño de Programas de Ejercicios* *Prof. Edgar Lopategui Corsino*

PC1: Energía, Metabolismo, Calor, Consumo de Oxígeno y METs (15 *puntos, 5 punto c/u*)

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

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

PARTE I: Preguntas de Discusión (*15 puntos, 5 puntos c/u*)

Instrucciones. Lea cada pregunta detenidamente, presentadas a continuación. Discuta con ideas lógicas.

1. Explique la relación existente entre ***energía***, ***metabolismo***, ***calor*** y ***consumo de oxígeno*** (***VO_2***). ¿Cómo esta relación se puede explicar desde la perspectiva de la ***intensidad*** de algún tipo de movimiento humano?

2. ¿Qué se puede inferir cuando el organismo humano genera **1 MET**? ¿Qué relación tiene esto con la **intensidad**? ¿Qué relación tiene esto con el ***nivel de actividad física***?

3. ¿Qué significa la ***tasa metabólica basal*** (***TMB***)? ¿Qué factores influyen en esta? ¿Qué relación existe entre la ***TMB***, el ***VO_2*** y los ***METs***?