

20 domande del n°36/2021 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	La risposta cosiddetta di stress influenza il sistema immunitario.	falso			
		vero	X	6	
		ancora allo studio			
2	La fascia è una guaina, un rivestimento o qualsiasi numero di altre aggregazioni dissezionabili di tessuto connettivo che si formano sotto la pelle per attaccare, circondare e separare muscoli e altri organi interni.	La fascia non è una guaina			
		La fascia è un concetto del tutto astratto, utilizzato come espediente per definire i collegamenti			
		La definizione è del tutto corretta	X	6	
3	Esistono solide basi scientifiche per sostenere la interrelazione stretta non solo tra stress e immunità, ma anche tra questi e la fascia:	smentito recentemente			
		confermato da tempo	X	6	
		impossibile a rigor di logica			
4	HPA è acronimo di:	Human Physical Adaptation			
		Hypothalamic-Pituitary-Adrenal axis	X	?	
		Highest Personal Adaptation			
5	I rami fondamentali della risposta allo stress, regolati attraverso feedback negativi, sono:	Sette, sei secondo alcuni autori			
		Tre, inequivocabilmente tre	X	8	
		Due rami, cosiddetti destro e sinistro			
6	Il contenuto della seguente frase, tratta dal corpo di un articolo qui pubblicato: "Medici e terapeuti manuali dovrebbero valutare ogni possibile lesione strutturale e agire di conseguenza, ma dovrebbero anche dedicarsi ai bisogni psicosociali dei pazienti", a voi sembra:	Strano e basta			
		Strano ma vero			
		Strano, ma vero ed anzi auspicabile	X	20	
7	Lo sport non è uno dei migliori antagonisti dell'osteoporosi e quindi non può contribuire a diminuire le problematiche legate alla salute ossea in soggetti con Anoressia Nervosa.	Falso, lo sport invece può, notevolmente può!	X	28	
		Vero, purtroppo è così.			
		Chissà, infiniti gruppi di studiosi italiani vi si stanno dedicando attualmente			
8	Sono diverse le patologie in cui il Volteggio equestre può rivelarsi uno strumento efficace: deficit dello	Ma non stiamo esagerando?			
		No, non stiamo esagerando!	X	31	

	sviluppo cognitivo e sociorelazionale, deficit sensoriali, disturbi dell'apprendimento, disturbi dello sviluppo psico-motorio, disturbi della comunicazione, deficit di attenzione e iperattività.	Tutto, ma non i deficit sensoriali!				
9	Sembra che non vi siano molte e concrete speranze nell'uso del volteggio equestre per la cura dei DCA, Disturbi cioè del Comportamento Alimentare.	Non ve ne sono, infatti.				
		Per fortuna, ve ne sono, di davvero concrete.		X	34	
		Le esperienze fatte sono negative, ad oggi.				
10	Un programma di allenamento contro resistenza anche se adeguatamente progettato non può contrastare i cambiamenti correlati all'età della funzione contrattile, l'atrofia e la morfologia del muscolo scheletrico umano che invecchia	Chiaro, come potrebbe farlo?				
		Fino ai 65 anni si può provare, ma poi ...				
		Falso, l'allenamento può fare quanto viene negato – erroneamente – dalla frase riportata		X	40	
11	Un programma di allenamento adeguatamente progettato può potenziare la forza muscolare e la potenza, ma non la funzionalità neuromuscolare degli anziani.	No, può potenziare anche la funzionalità neuromuscolare		X	40	
		E nemmeno la potenza!				
		Affermazione ineccepibile				
12	Gli adattamenti all'allenamento contro resistenza negli anziani sono mediati dagli adattamenti neuromuscolari, neuroendocrini e ormonali all'allenamento.	Questa affermazione è, per certi aspetti, ambigua				
		Questa affermazione è del tutto vera		X	43	
		Questa affermazione è del tutto falsa				
13	Un programma di allenamento contro resistenza adeguatamente progettato può migliorare la mobilità, la funzionalità fisica, la performance nelle attività quotidiane e conservare l'indipendenza degli anziani.	D'accordo su quasi tutto, non per la mobilità: non si può per quella.				
		D'accordo su quasi niente.				
		Vero: l'esercizio fisico è un incredibile strumento per mantenere la salute!		X	45	

14	Un programma di allenamento contro resistenza adeguatamente progettato può migliorare di assai poco il benessere psicosociale degli anziani.	Vero.				
		Vero, ma senza l'assai poco a cui si fa riferimento: l'esercizio fisico influenza di molto, non di assai poco		X	46	
		Falso in tutto.				
15	I fattori che sono alla base di elevate prestazioni nel Kettlebell Sport sono l'efficienza del sistema cardiovascolare e polmonare a livello centrale e periferico, unita ad una capacità ottimale di esecuzione tecnica.	Proprio così, tutto vero.		X	61	
		Ma siamo proprio sicuri che non manchi niente?				
		E la rapidità esecutiva dove la mettiamo?				
16	Quale è il verbo che descrive assai bene l'obiettivo dell'esercizio fisico incentrato sulla forza muscolare negli anziani?	"Escludere" (del tutto la perdita di massa muscolare)				
		"Attenuare" (la perdita di massa muscolare)		X	64	
		"Compensare" (ed anzi accrescere la massa muscolare)				
17	E' vero che l'allenamento contro resistenza negli anziani non influenza praticamente né la pressione sistolica né quella diastolica del sangue, a riposo?	No, non è vero				
		Vero, solo per quella sistolica.				
		Sì, è sostanzialmente vero.		X	65	
18	Il movimento dei primi anni di vita è racchiuso in una parola "magica" che è il "gioco motorio", il gioco di movimento, quella attività istintiva, connaturata all'uomo, spontanea, gratuita e creativa, alla quale ogni bambino è naturalmente portato.	Ma stiamo giocando?				
		Sì, nei primi anni di vita il gioco motorio è fondamentale.		X	72	
		Sì, insieme allo sviluppo mirato della resistenza aerobica.				
	Ma i giochi motori si possono cambiare nelle regole	Certo, nel gioco motorio si può.		X	78	

19	ogni volta, ogni qualvolta lo si desidera, esiste una sorta di anarchia del gioco motorio?	No, nel gioco motorio non si può.				
		No, nel gioco motorio non si deve.				
20	La legge di conversione del decreto Sostegni incide o non incide in maniera più o meno rilevante sullo sport?	Non incide affatto, purtroppo.				
		Incide quasi per nulla.				
		Incide, incide.		X	85	