

20 domande del n°35/2021 di S&C e 60 risposte (ma solo 20 corrette). Forza, cimentiamoci!

	Quesiti proposti	Risposte (contrassegnare con x quella corretta)	X	Pag.	Riga
1	Secondo l'OMS:	a) l'Italia è uno dei Paesi meno longevi d'Europa			
		b) l'Italia è al secondo posto al mondo per longevità dei suoi abitanti			
		c) l'Italia è al primo posto nel mondo per longevità dei suoi abitanti	X		
2	Quale dei seguenti possibili benefici sulla salute degli anziani non è ottenibile con un regolare e costante esercizio fisico: minore accumulo di grasso totale e addominale; muscolatura più resistente all'affaticamento; minore stress cardiovascolare e metabolico; abbassamento della pressione arteriosa, della colesterolemia e della trigliceridemia; ridotto rischio di patologie coronariche; controllo del diabete di tipo II; miglioramento dei disturbi vascolari periferici; efficienza cardio respiratoria; aumento della motilità intestinale; benessere psicologico (minor rischio di depressione e ansia); rendimento cognitivo superiore (maggiore memoria e capacità di attenzione)?	a) miglioramento dei disturbi vascolari periferici			
		b) tutti sono ottenibili	X		
		c) aumento della motilità intestinale			
3	Secondo la gran parte degli Autori, il declino di tutte le componenti dell'intelligenza:	a) avviene tra i 55 e i 60 anni			
		b) avviene solo in tarda età	X	9	
		c) non avviene mai			
4	Il termine mindfulness può essere reso in italiano con l'espressione: "piena consapevolezza") è riassumibile in uno stato mentale caratterizzato dal concentrare l'attenzione nel hic et nunc.	a) mancanza di concentrazione			
		b) mente deprivata			
		c) piena consapevolezza	X	10	
5	La pratica del <i>tai chi</i> farebbe aumentare	a) la cognizione relativa			
		b) la metacognizione			
		c) la cognizione globale	X	10	
		d) la cognizione globale			
6	L'esercizio fisico (per es. la danza), oltre ai tanti vantaggi che gli vengono riconosciuti, può – negli anziani – :	a) incrementare il rischio di sviluppare demenza			
		b) ridurre il rischio di sviluppare demenza	X	12 e 16	

		c) non vi sono studi al riguardo				
7	Si stima che la perdita di massa muscolare legata all'età (cosiddetta sarcopenia) abbia una prevalenza del 10% negli adulti con età superiore ai 60 anni (538), arrivando a >50% negli adulti con oltre 80 anni (39).:	a) è vero	X	22		
		b) è vero solo in minima parte				
		c) è falso, per diversi motivi				
8	L'allenamento contro resistenza, quando viene eseguito regolarmente (2-3 giorni a settimana) e raggiunge un'intensità (70-85% di 1RM) e un volume (2-3 serie per esercizio) adeguati tramite un'attenta periodizzazione, produce adattamenti neuromuscolari favorevoli sia negli anziani sia nei soggetti con malattie croniche. Questa affermazione:	a) è falsa, senza appello: è stato chiaramente dimostrato che non è possibile				
		b) è vera, punto.	X	23		
		c) è vera, con molti distinguo				
9	Dite se la seguente frase è vera oppure no: Un programma di allenamento contro resistenza adeguatamente progettato per anziani dovrebbe includere un approccio individualizzato e periodizzato, con 2-3 serie di 10-20 esercizi multiarticolari per ciascun grande gruppo muscolare, raggiungere intensità del 70-85% di 1 ripetizione massima, 2-3 volte a settimana e comprendere esercizi di potenza eseguiti a velocità più elevate in movimenti basati su contrazioni concentriche con intensità moderate (cioè, il 40-60% di 1 ripetizione massima)	a) vera				
		b) non vera, gli esercizi multiarticolari non sono 10-20, ma 1-2	X	25		
		c) falsa, gli esercizi di potenza devono basarsi su contrazioni eccentriche				
10	Dite se la seguente espressione ha un suo fondamento: Per essere efficaci e sicuri, i programmi di allenamento contro resistenza per gli anziani devono seguire scrupolosamente i principi della personalizzazione, della periodizzazione, ma non della progressione.	a) non della periodizzazione				
		b) anche della progressione	X	31		
		c) non della personalizzazione, impossibile da realizzare				
11	Le entesi sono i siti anatomici sui quali i muscoli:	a) si uniscono alle ossa indirizzandone le linee di flessione e gli effetti biomeccanici delle contrazioni.				
		b) si uniscono alle ossa indirizzandone le linee di forza e gli effetti biomeccanici delle contrazioni.	X	39		
		c) si uniscono tra loro indirizzandone le linee di				

		forza e gli effetti biomeccanici delle contrazioni.				
12	Si definisce attone , o attuatore muscolare, la porzione di muscolo avente uniche caratteristiche anatomiche (sede, orientamento e pluralità delle origini e delle inserzioni), morfologiche (dimensioni e forma delle estremità, dei tendini, dei ventri muscolari), architetturali (tipologia di entesi, ramificazioni tendinee, orientamento e distribuzione delle fibre connettivali e muscolari), biomeccaniche (in termini sia di lunghezza e genere delle leve articolari, sia di andamento temporale e picco di intensità delle tensioni generate). Dite se la precedente definizione risponde a verità:	a) no, è inventata di sana pianta				
		b) un attone non è un attuatore muscolare				
		c) sì, è del tutto vera	X	41		
13	AMSC è acronimo di:	a) abilità e attività motorie senza carico	X	52-54		
		b) attività muscolari sotto carico				
		c) aspetti metodologici solo cognitivi				
14	In un lavoro sui giovani presentato in questo numero della rivista:	a) si parla di principiante e novizio come sinonimi				
		b) si parla di principiante e novizio come fenomeni del tutto differenti	X	56		
		c) non si parla affatto di novizi				
15	Tuttavia, nonostante l'abbondanza di evidenze a supporto degli effetti positivi dell'esercizio fisico, la percentuale di anziani sedentari:	a) diminuisce lentamente in Europa				
		b) è sempre molto alta	X	72		
		c) si pensa sia stazionaria negli USA				
16	L'AFA si è dimostrata efficace anche per reintrodurre l'attività fisica nella vita delle persone anziane anche le più sedentarie, attraverso le dinamiche di gruppo e la socializzazione. Dite se l'affermazione corrisponde a verità:	a) no, dinamiche di gruppo e socializzazione non si sono dimostrate efficaci				
		b) solo la socializzazione si è dimostrata efficace				
		c) l'affermazione è vera	X	73		
17	Nei programmi di esercizio fisico per anziani, è preferibile inizialmente il carico naturale, per poi passare, in seguito, all'uso di macchinari isotonici, fasce elastiche a differente resi-	a) macchine isotoniche mai. Perché, del resto?				
		b) sì	X	74		
		c) no				

	stenza, pesi zavorrati e manubri. L'affermazione è tutta vera?					
18	Affrontare le ADL, per l'anziano, significa	a) gestire le assenze dal lavoro				
		b) accrescere la deambulazione libera				
		c) gestire le attività della vita quotidiana		X	78	
19	L'attività motoria del cittadino è un'espressione della cultura della Nazione e, perciò, del suo livello di civiltà. Che direste di una affermazione del genere?	a) che è ridicola?				
		b) che è ridondante				
		c) che risponde a verità		X	82	
20	Una cultura del gioco di movimento, della formazione motoria, dell'allenamento sportivo, della pratica del movimento per tutta la vita e per diversi fini (prevenire, abilitare, riabilitare e curare) deve essere:	a) tassativamente perseguita		X	85	
		b) semplicemente proposta, per vederne gli effetti				
		c) solo vagheggiata perché irraggiungibile				