

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 | | | | |