

QUESTIONARIO SULLE CONOSCENZE NELL'AMBITO DELL'ATTIVITÀ FISICA

1. L'attività fisica:

- ☐ non comprende movimenti come i lavori domestici
- ☐ è anche quella di tipo ricreazionale
- ☐ è un concetto diverso dall'attività motoria
- ☐ non include gli spostamenti casa-lavoro e viceversa

2. Per gli adulti l'OMS raccomanda almeno:

- ☐ 30 minuti a settimana di attività fisica moderata o almeno 30 minuti di attività fisica intensità ogni settimana o combinazioni equivalenti delle due modalità
- ☐ 60 minuti a settimana di attività fisica moderata o almeno 75 minuti di attività fisica intensità ogni settimana o combinazioni equivalenti delle due modalità
- ☐ 100 minuti a settimana di attività fisica moderata o almeno 50 minuti di attività fisica intensità ogni settimana o combinazioni equivalenti delle due modalità
- ☐ 150 minuti a settimana di attività fisica moderata o almeno 75 minuti di attività fisica intensità ogni settimana o combinazioni equivalenti delle due modalità

3. L'attività fisica praticata con regolarità:

- ☐ riduce il rischio di malattie croniche, agisce positivamente sulla massa ossea, favorisce il buon funzionamento dell'intestino
- ☐ non influisce sul benessere fisico e mentale né sulla qualità del sonno
- ☐ non ha influenza in termini di produttività e impatto economico
- ☐ non impatta sulle capacità funzionali dell'anziano

4. Indicare quale affermazione sulla sedentarietà è falsa:

- ☐ può causare problemi osteoarticolari, disturbi del sonno e irritabilità
- ☐ quantità di attività fisica minime (es. 60 minuti a settimana) non permettono di ottenere benefici per la salute negli adulti sedentari
- ☐ il livello di sedentarietà è inversamente proporzionale al livello di istruzione
- ☐ la prevalenza di sedentarietà è maggiore tra le donne

5. Sono attività aerobiche:

- ☐ allenamento con lo step
- ☐ salto con la corda
- ☐ sollevamenti del ginocchio
- ☐ tutte le risposte precedenti

6. Secondo le linee guida dell'OMS i bambini e gli adolescenti di età compresa tra i 5-17 anni dovrebbero praticare:

- ☐ almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa
- ☐ almeno 30 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 2 volte a settimana
- ☐ almeno 60 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana
- ☐ almeno 100 minuti di attività fisica quotidiana di intensità moderata-vigorosa ed esercizi di rafforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico almeno 3 volte a settimana

7. Quale tra le seguenti affermazioni è vera?

- ☐ I livelli di attività fisica raccomandati non sono raggiungibili svolgendo solo le normali occupazioni che fanno parte della vita quotidiana
- ☐ L'attività di moderata intensità è caratterizzata da un dispendio energetico pari a 3-6 MET (3-6 volte il dispendio energetico a riposo)
- ☐ Le attività sedentarie sono quelle caratterizzate da un dispendio energetico inferiore a 2 volte quello di riposo
- ☐ La quota di sedentari è più elevata nelle regioni del nord Italia

8. In gravidanza:

- ☐ sono consigliate attività aerobiche come nuoto, passeggiate, yoga, pilates
- ☐ è sconsigliato svolgere attività fisica
- ☐ non ci sono controindicazioni all'esercizio fisico
- ☐ è preferibile evitare esercizi che prevedono il sollevamento di pesi anche se leggeri

9. Oltre all'attività di tipo aerobico gli adulti dovrebbero eseguire:

- ☐ esercizi mirati al condizionamento muscolare (come piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra) per un massimo di una sessione a settimana
- ☐ esercizi mirati al condizionamento muscolare (come piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra) per minimo di due sessioni a settimana effettuate in giorni non consecutivi
- ☐ esercizi mirati al condizionamento muscolare (come piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra) per minimo di due sessioni a settimana effettuate in giorni consecutivi
- ☐ esercizi mirati al condizionamento muscolare (come piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra) per massimo di tre sessioni a settimana effettuate in giorni non consecutivi

10. Indicare l'alternativa corretta:

- ☐ un'attività fisica di intensità moderata è in grado di ridurre di circa 10 mmHg i valori di pressione arteriosa
- ☐ nei bambini e adolescenti l'esercizio fisico dovrebbe essere di tipo prevalentemente anaerobico
- ☐ livelli di attività fisica superiori a quelli raccomandati non apportano ulteriori benefici per la salute
- ☐ in età adolescenziale è preferibile svolgere attività fisica utilizzando solo piccoli attrezzi come corda o palla

11. Lo sport:

- ☐ può includere diverse forme di attività fisica
- ☐ è regolato da norme ben precise
- ☐ può contribuire a migliorare il benessere psichico
- ☐ tutte le precedenti

12. È un esercizio di rilassamento:

- ☐ ponte
- ☐ allungamento della schiena
- ☐ gambe contro il muro
- ☐ ginocchia al gomito

13. Il concetto di "fairplay":

- ☐ ha un significato marginale nella socializzazione e responsabilizzazione dell'individuo
- ☐ non implica il seguire delle regole condivise
- ☐ indica l'attitudine a mettere in pratica comportamenti leali nello sport
- ☐ nessuna delle precedenti

14. In età avanzata l'attività fisica:

- ☐ può inficiare un percorso di riabilitazione
- ☐ permette di mantenere un certo livello di autosufficienza
- ☐ può aumentare il rischio di caduta
- ☐ non dovrebbe includere attività vigorose

15. La promozione dell'attività fisica:

- ☐ può essere efficacemente realizzata dai datori di lavoro
- ☐ è un concetto sempre attenzionato dagli operatori sanitari
- ☐ è prassi comune tra i medici di medicina generale in quanto adeguatamente formati sul counselling e sull'importanza dell'attività fisica
- ☐ tutte le alternative sono corrette