

Testa le tue conoscenze su attività fisica e salute

In grassetto troverai la risposta esatta.

Per saperne di più, puoi vedere i nostri video

Cos'è l'attività fisica?

- a. Fare sport
- b. Giocare
- c. Ballare
- d. Tutte le precedenti**

Risposta: Per attività fisica si intende ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico- incluse le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività lavorative (OMS)

Il significato di “esercizio fisico” è uguale al significato di “attività fisica”.

- a. Vero
- b. Falso**

Risposta: Esercizio fisico non è uguale ad attività fisica. Perché l'esercizio fisico è una sottocategoria dell'attività fisica caratterizzata dal fatto di essere pianificata, strutturata, ripetitiva e volta a migliorare o a mantenere uno o più aspetti della forma fisica (OMS)

Praticare poca attività fisica è uguale a non praticarla.

- a. Vero
- b. Falso**

Risposta: Praticare anche poca attività fisica è meglio che non praticarne affatto. I livelli di attività consigliati si possono raggiungere abbastanza facilmente rendendosi più attivi nel corso della giornata in modi relativamente semplici (OMS)

L'inattività fisica è un importante fattore di rischio di mortalità nel mondo. Quanto?

- a. Primo fattore di rischio di mortalità
- b. Decimo fattore di rischio di mortalità
- c. Quarto fattore di rischio di mortalità**

Risposta: L'inattività fisica è il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi (OMS)

Diversi fattori ambientali collegati all'urbanizzazione possono scoraggiare le persone dal diventare più attive. Quali?

- a. Paura del crimine nelle aree all'aperto
- b. Alta densità del traffico
- c. Assenza di parchi
- d. Tutte le precedenti**

Risposta: I livelli di inattività fisica sono correlati all'urbanizzazione, all'inquinamento e cattiva qualità dell'aria, all'assenza di parchi, marciapiedi, impianti sportivi e ricreativi.

Il datore di lavoro deve incentivare il dipendente a fare attività fisica.

- a. Vero**
- b. Falso

Risposta: Promuovere l'attività fisica è dunque un'azione di sanità pubblica prioritaria, spesso inserita nei piani e nella programmazione sanitaria di tutto il mondo.

Tra le possibili linee di intervento in tema di promozione dell'attività fisica da sviluppare sia a livello centrale che a livello territoriale, alcune sono considerate più efficaci in un'ottica di salute pubblica come "spingere i datori di lavoro a facilitare la pratica di un'attività fisica regolare da parte dei dipendenti" (OMS)

Per risultare benefica per la salute cardiovascolare, l'OMS raccomanda per bambini e adolescenti:

- a. 10 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa
- b. 120 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa
- c. 60 minuti al giorno di attività di intensità da moderata a vigorosa**

Risposta: L'OMS raccomanda almeno 60 minuti al giorno di attività moderata-vigorosa includendo almeno 3 volte alla settimana esercizi per la forza che possono consistere in giochi di movimento o attività sportive.

Per risultare benefica per la salute cardiovascolare, l'OMS raccomanda per gli adulti (dai 18 anni in poi):

- a. 120 minuti alla settimana di attività di intensità moderata
- b. 60 minuti alla settimana di attività di intensità moderata
- c. 150 minuti alla settimana di attività di intensità moderata**

Risposta: L'OMS raccomanda almeno 150 minuti alla settimana di attività moderata o 75 di attività vigorosa in sessioni di almeno 10 minuti per volta, con rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari da svolgere almeno 2 volte alla settimana. Per gli over 65, le indicazioni sono le stesse degli adulti con l'avvertenza di svolgere anche attività orientate all'equilibrio per prevenire le cadute.

Come faccio a capire se sto facendo attività fisica di intensità moderata?

- a. **L'attività moderata è quella che, mentre la si svolge, permette di parlare ma non di cantare.**
- b. L'attività moderata è quella che, mentre la si svolge, consente solo di pronunciare poche parole tra un respiro e l'altro
- c. L'attività moderata è quella che, mentre la si svolge, permette di cantare.

Come faccio a capire se sto facendo attività fisica di intensità vigorosa?

- a. L'attività moderata è quella che, mentre la si svolge, permette di parlare ma non di cantare.
- b. **L'attività moderata è quella che, mentre la si svolge, consente solo di pronunciare poche parole tra un respiro e l'altro**
- c. L'attività moderata è quella che, mentre la si svolge, permette di cantare.

Quale di queste attività fisiche è di intensità moderata?

- a. Fare giardinaggio
- b. camminare di buon passo
- c. **entrambe le precedenti**
- d. nessuna delle precedenti

Una persona si definisce fisicamente attiva:

- a. quando raggiunge la quantità di attività fisica raccomandata per la salute (ovvero per la fascia di età 5-17 anni: 30 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa, per gli adulti: 120 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica vigorosa durante l'arco della settimana)
- b. quando pratica almeno uno sport a settimana
- c. **quando raggiunge la quantità di attività fisica raccomandata per la salute (ovvero per la fascia di età 5-17 anni: 60 minuti al giorno di attività fisica moderata-intensa, per gli adulti: 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica vigorosa durante l'arco della settimana)**

L'attività fisica migliora l'apprendimento, la coordinazione oculo-manuale e stimola la socializzazione

- a. **Vero**
- b. Falso

Risposta: Nel 2010 l'OMS ha pubblicato le "Global recommendations on Physical activity for Health" in cui viene affermato come per i ragazzi, l'attività fisica aiuta l'apprendimento, rappresenta una valvola di sfogo alla vivacità tipica della giovane età, stimola la socializzazione e abitua alla gestione dei diversi impegni quotidiani.

L'inattività fisica non incide sui costi sociali

- a. Vero
- b. Falso**

Risposta: Uno stile di vita attivo è determinato da una serie complessa di variabili sociali e individuali ed è sempre più evidente come la sedentarietà, spesso associata ad una alimentazione quantitativamente e qualitativamente non corretta, stia diventando un problema di salute pubblica, con un elevato carico di malattia e relativi costi sociali.

Gli effetti positivi di una diffusa attività fisica a livello di comunità sono evidenti sia a livello economico che sociale. La collettività ne trae giovamento non solo in termini di riduzione dei costi della sanità pubblica, di aumento della produttività, di miglior efficienza nelle scuole, di una riduzione dell'assenteismo sul lavoro, ma registrerebbe anche un aumento della partecipazione ad attività ricreative e relazionali. (OMS)

Il "PIANO D'AZIONE GLOBALE PER L'ATTIVITÀ FISICA 2018-2030" dell'OMS afferma che 1 adolescente su 4 (di età compresa tra gli 11 e 17 anni) non soddisfa attualmente le raccomandazioni globali per l'attività fisica stabilite dall'OMS.

- a. Vero
- b. Falso**

Risposta: In tutto il mondo, 1 adulto su 4 e 3 adolescenti su 4 (di età compresa tra gli 11 e i 17 anni), non soddisfano attualmente le raccomandazioni globali per l'attività fisica stabilite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS). Man mano che i paesi si sviluppano economicamente, i livelli di inattività aumentano. In alcuni paesi, questi possono raggiungere il 70%, a causa del cambiamento dei modelli di trasporto, del maggiore uso della tecnologia e dell'urbanizzazione.

A che età, in media, le ossa cominciano progressivamente a perdere densità?

- a. 30 anni**
- b. 40 anni
- c. 50 anni

L'attività fisica può "rinforzare" la densità ossea?

- a. Vero**
- b. Falso

Quale attività fisica è più adatta a prevenire l'osteoporosi?

- a. Camminare**
- b. Nuotare
- c. Tennis

Quante donne over 50, secondo le statistiche andranno incontro a una frattura ossea correlata all'osteoporosi?

- c. **1 su 3**
- d. 1 su 6
- e. 1 su 10

Quanti uomini over 50, secondo le statistiche andranno incontro a una frattura ossea correlata all'osteoporosi?

- a. 1 su 4
- b. 1 su 10
- c. **1 su 5**

Quale attività fisica è consigliata per prevenire l'osteoporosi negli anziani?

- a. Camminare
- b. Ballare
- c. Salire le scale
- d. **Tutte le precedenti**

Come si può prevenire l'osteoporosi

- a. Facendo Attività fisica
- b. Limitando il consumo di alcol
- c. Evitando di fumare
- d. Nutrendosi adeguatamente
- e. **Tutte le precedenti**

Quali attività è bene evitare in caso di diagnosi di osteoporosi?

- a. Attività fisica ad alto impatto
- b. Eccessivi piegamenti della colonna vertebrale
- c. Attività che richiedono torsioni del tronco
- d. **Tutte le precedenti**

Quali attività è bene preferire in caso di diagnosi di osteoporosi?

- a. Esercizi di equilibrio
- b. Esercizi semplici di tonificazione
- c. Attività all'aperto e al sole
- d. **Tutte le precedenti**