Questions Quiz Semaine #2

Question 6: À quel âge devons-nous cesser de faire de l'exercice?
a) 55 ans
b) 75 ans
c) 95 ans
d) Aucune de ces réponses

Question 7: Que permet l'exercice cardiovasculaire?
a) De contrôler son poids;
b) De réduire l'apparition des varices;
c) D'augmenter sa tolérance à la fatigue et une augmentation générale du niveau d'énergie;
d) De prévenir l'apparition de la maladie d'Alzheimer;
e) D'améliorer l'efficacité du système immunitaire à combattre la maladie.
f) Toutes ces réponses

Question 8: Si j'arrête de m'entraîner, est-ce possible que mes muscles se transforment en gras?
a) Oui
b) Non

Question 9: Si je m'entraîne régulièrement, je peux manger tout ce que je désire?
a) Vrai
b) Faux

Question 10: Quelle est la durée quotidienne d'activité physique minimale pour obtenir des améliorations au niveau de la santé?
a) 10 à 20 minutes;
b) 30 à 60 minutes;
c) 80 à 90 minutes;
d) Deux heures pour plus.

Réponses aux Questions Quiz Semaine #1

Question 1:
e) N'importe quand. Peu importe le moment choisi pour s'entraîner, les effets bénéfiques pour la santé seront les mêmes. Que vous préfériez vous entraîner tôt le matin ou en fin de journée, l'important est d'allouer un moment à votre agenda pour votre entraînement et vous assurer de le respecter!

Question 2:
b) Faux. La transpiration n'a rien à voir avec le niveau de forme physique. Certaines personnes suent plus que d'autres alors qu'elles sont plus en forme et vice-versa.

Question 3:
b) Faux. Même si une femme soulève des charges extrêmement pesantes et s'entraîne plusieurs heures par semaine, elle ne pourra jamais atteindre un niveau d'hypertrophie aussi important qu'un homme. Une des principales raisons est la présence de testostérone chez l'homme, qui ne se retrouve qu'en très faible quantité chez la femme. Et c'est entre autres, cette hormone qui permet généralement aux hommes de gagner plus facilement de la masse musculaire par rapport aux femmes.

Question 4:
b) Entre 18,5 et 24,9. L'indice de masse corporelle (IMC) se calcule en divisant le poids en kilogramme par la taille en mètre au carré (IMC = poids (kg)/(taille m^2)). Si votre résultat indique que vous vous trouvez au-dessus de cette norme vos risques de développer certaines maladies (ex. : maladie cardiovasculaire, hypertension, cancers) s'accroissent. Il est, par contre, important de savoir que cette mesure ne tient pas compte de la masse musculaire, ce qui peut expliquer pourquoi une personne ayant une forte masse musculaire pourrait se retrouver dans une catégorie supérieure, sans toutefois être à risque plus élevé de développer certaines maladies. Sachez aussi que l'indice de masse corporelle ne s'applique pas aux personnes de moins de 18 ans, aux femmes enceintes, aux athlètes et aux personnes de plus de 65 ans.

Question 5:
d) Toutes ces réponses. Une bonne condition physique ne signifie pas nécessairement d'être très musclé et athlétique. Elle se reflète plutôt dans la vie de tous les jours par le niveau d'énergie générale et la facilité avec laquelle les tâches quotidiennes sont réalisées. On peut donc tout atteindre et bénéficier d'une bonne condition physique!

Semaine #1 : ____ bonne réponses sur 5
Au total : ____ bonne réponses sur 5