



QUESTIONARIO INTERNAZIONALE SULL'ATTIVITÀ FISICA (IPAQ Italiano) Versione Breve

Dipendente _____

N. _____

Luogo di lavoro: ☐ Sapienza Università di Roma

☐ Policlinico Umberto I

Siamo interessati a conoscere i tipi di attività fisica che le persone fanno nella vita quotidiana. Le domande riguarderanno il tempo che tu hai trascorso in attività fisiche negli **ultimi sette giorni**. Cortesemente, rispondi ad ogni domanda anche se non ti consideri una persona attiva. Pensa alle attività svolte al lavoro, a casa e in giardino, per spostarti da un luogo all'altro e nel tuo tempo libero (esercizio fisico o sport).

Pensa a tutte le attività **vigorese**, energiche che hai svolto negli **ultimi sette giorni**.

Per attività fisiche **vigorese** intendiamo quelle che richiedono uno sforzo fisico duro e che fanno respirare con un ritmo molto più frequente rispetto al normale, tanto che non si riesce a parlare e si suda molto.

Fai riferimento alle attività fisiche **vigorese** che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivi.

1. Durante gli ultimi sette giorni, quanti giorni hai svolto **attività fisica vigorosa**, come sollevare oggetti pesanti (come mobili), zappare, fare aerobica, o pedalare in bicicletta piuttosto velocemente?

N. _____ giorni per settimana

☐ Nessuna attività fisica vigorosa ----- → Vai alla domanda 3

2. In uno di questi giorni complessivamente quanto tempo hai svolto attività fisiche vigorese?

_____ minuti per giorno (per es. 30 min corsa veloce e 2 ore=120 min per attività lavoro edile: Totale 150 min)

☐ Non so/ non sono sicuro/a

Pensa a tutte quelle attività **moderate** che hai svolto negli **ultimi sette giorni**.

Per attività **moderate** intendiamo quelle che richiedono uno sforzo fisico contenuto e che fanno respirare con un ritmo un po' più frequente rispetto al normale.

Fai riferimento alle attività fisiche che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivi.

3. Durante gli ultimi sette giorni, quanti giorni hai svolto **attività fisica moderata**, come portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare, camminare velocemente, attività domestiche impegnative come lavare vetri o spazzare pavimenti o rasettare una camera? Non includere il camminare lentamente.

N. _____ giorni per settimana

☐ Nessuna attività fisica moderata ----- → Vai alla domanda 5



4. In uno di questi giorni quanto tempo hai trascorso complessivamente in attività fisica moderata?

_____ minuti per giorno (per es. 1 ora=60 min per pulire casa e 2 ore=120 min lavoro di idraulico/elettrico: Totale 180 min)

☐ Non so / non sono sicuro/a

Pensa al tempo che hai trascorso **camminando normalmente** negli **ultimi sette giorni**.

Includi il tempo trascorso camminando sia al lavoro, a casa, in generale nello spostarti da un luogo ad un altro e in qualsiasi altro cammino fatto per divertimento, sport, esercizio fisico o passatempo.

5. Durante gli ultimi sette giorni, in quanti giorni hai camminato per almeno 10 minuti di seguito?

N. _____ giorni per settimana

☐ Nessuno----- → Vai alla domanda 7

6. In uno di questi giorni quanto tempo hai trascorso in camminando mediamente in totale?

_____ minuti per giorno (per es. 30 min per andare a lavoro e 20 min per fare la spesa 15 per andare in palestra: Totale 65 min)

☐ Non so / non sono sicuro/a

L'ultima domanda riguarda il tempo trascorso stando **seduto** dal lunedì al venerdì negli **ultimi sette giorni**. Includi il tempo in cui rimani seduto a casa, al lavoro e durante il tempo libero.

Considera il tempo trascorso seduto alla scrivania, nel far visita ad amici, leggendo, o seduto/a o sdraiato/a per guardare la televisione. Non considerare le ore di sonno.

7. Durante gli ultimi sette giorni, mediamente al giorno quanto tempo hai trascorso seduto?

_____ minuti complessivi per giorno (per es. 2 ore davanti alla Tv ed 1 ora per mangiare=180 minuti)

☐ Non so / non sono sicuro/a



8. Indica, se svolta, quale tipo di attività fisica svolgi: _____ e la

frequenza settimanale: ☐ 1/7 ☐ 2/7 ☐ 3/7 ☐ 4/7 ☐ 5/7 ☐ 6/7 ☐ 7/7

9. Selezionare una delle seguenti affermazioni:

- ☐ Sono fisicamente inattivo e non voglio cambiare
- ☐ Sono fisicamente inattivo, ma penso di diventare più attivo nei prossimi tre mesi
- ☐ Svolgo attività fisica da meno di tre mesi
- ☐ Svolgo attività fisica da più di tre mesi
- ☐ Ero fisicamente attivo

10. Valuta quanto ritieni importante l'impatto dell'attività fisica sulle seguenti condizioni:

- | | | | |
|----------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| - Diabete | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto |
| - Salute mentale | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto |
| - Ipertensione | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto |
| - Malattie del cuore | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto |
| - Rischio di cancro | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto |
| - Salute delle ossa | ☐ Poco | ☐ Abbastanza | ☐ Molto |