

QUESTIONARIO INTERNAZIONALE SULL'ATTIVITÀ FISICA (IPAQ Italiano) (versione lunga)

Siamo interessati a conoscere i tipi di attività fisica che le persone fanno come parte della 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, per favore, alle attività svolte sia al lavoro, che in casa, in giardino, per spostarsi da un luogo all'altro che nel tuo tempo libero come divertimento, esercizio fisico o sport.

PARTE 1. ATTIVITÀ FISICA DURANTE LE ORE DI LAVORO

Le prime domande riguardano il tuo "lavoro", e con ciò intendiamo tutte la attività remunerata, ma anche attività di volontariato, tirocinio e altro lavoro non pagato e che svolgi abitualmente **FUORI CASA**, per es. gli studenti che si recano all'Università per seguire le lezioni. **Non includere il lavoro non remunerato che potresti fare a casa tua, come lavori casalinghi, giardinaggio, mantenimento generale, hobby, e cura della famiglia. Ti faremo delle domande su questi aspetti più avanti.**

1. Hai attualmente un'attività lavorativa (remunerata o meno) che svolgi fuori casa?

- 1 Sì
0 No ----- > **Vai alla parte 2**
8 Non so/non sono sicuro **Vai alla parte 2**
9 Non voglio rispondere **Vai alla parte 2**

Le domandi seguenti riguardano l'attività fisica che svolgi durante un'attività lavorativa (remunerata o meno). Ciò non riguarda il percorso che fai per andare e per tornare dal lavoro.

Innanzitutto, pensa a tutte le attività vigorose, che richiedono cioè un sforzo fisico duro, che hai svolto durante il tuo lavoro. Le attività vigorose sono quelle che ti fanno respirare più velocemente del normale. Queste possono includere situazioni come sollevare grossi pesi, zappare, correre, salire le scale, per es. lavori di costruzione pesanti, edili. Pensa *soltanto* a quelle attività fisiche che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

2. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **vigorosa** durante il tuo lavoro? (inserire un numero da 0 a 7)

- N. _____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 4]
8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 4**
9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 4**

3. Quanto tempo durante uno di questi giorni di lavoro in totale di solito trascorri facendo **attività fisiche vigorose**?

Indica il tempo totale: per es. se fai 1,5 ore di sollevamento pesi e 30 minuti di lavoro edilizio scrivi 2 ore..

- N. ore _____ N. minuti _____
998 Non so/non sono sicuro
999 Non voglio rispondere

Adesso pensa a tutte le attività che richiedono un moderato sforzo fisico che hai svolto sempre durante l'orario del tuo lavoro. Le attività moderate sono quelle che ti fanno respirare con una frequenza più veloce del normale e che possono includere situazioni come trasportare pesi leggeri, camminare piuttosto velocemente, per es. lavori di pulizia domestica, giardinaggio. Non includere il semplice camminare. Pensa nuovamente *soltanto* a quelle attività fisiche moderate che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivi.

4. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **moderata** durante il tuo lavoro? (da 0 a 7)

N. _____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 6]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 6**

9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 6**

5. Quanto tempo durante uno di questi giorni di lavoro in totale di solito trascorri in attività fisiche **moderate**?

Indica il tempo totale: per es. se fai 1,5 ore di pulizie domestiche e 30 minuti di giardinaggio scrivi 2 ore.

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Ora pensa al tempo passato a camminare per almeno 10 minuti durante il tuo lavoro. Non considerare il camminare che fai per andare o tornare dal lavoro.

6. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai camminato come parte del tuo lavoro? (da 0 a 7)

N. _____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla parte 2]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla parte 2**

9 Non voglio rispondere **Vai alla parte 2**

7. Quanto tempo in totale trascorri camminando in uno di questi giorni di lavoro?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

PARTE 2. ATTIVITÀ FISICA PER SPOSTARSI

Ora pensa a come ti sposti da un luogo ad un altro, inclusi posti come il luogo di lavoro, negozi, cinema, casa, palestra, amici e così via.

8. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai viaggiato **in un veicolo a motore** come treno, bus, automobile o tram? (da 0 a 7)

N. _____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 10]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 10**

9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 10**

9. Quanto tempo in totale di solito trascorri viaggiando in uno di questi mezzi al giorno?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Ora pensa solo a quando sei andato in bicicletta o a lavoro (e ritorno), o in giro, o per andare da un posto all'altro. Considera solo l'andare in bicicletta per almeno 10 minuti continuativi.

10. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni sei andato in bicicletta? (da 0 a 7)

N. ____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 12]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 12**

9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 12**

11. Quanto tempo in totale di solito trascorri in **bicicletta** in uno di questi giorni per andare da un posto all'altro?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Ora pensa solo a quando sei andato a piedi a lavoro (e ritorno), in giro, o per andare da un posto all'altro. Considera solo l'andare a piedi per almeno 10 minuti continuativi.

12. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni sei andato a piedi da un posto all'altro? (da 0 a 7)

N. ____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla parte 3]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla parte 3**

9 Non voglio rispondere **Vai alla parte 3**

13. Quanto tempo in totale di solito trascorri **camminando a piedi** in uno di quei giorni per andare da un posto all'altro?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

PARTE 3. LAVORI CASALINGHI, MANTENIMENTO DELLA CASA E CURA DELLA FAMIGLIA

Ora pensa alle attività fisiche che hai fatto negli ultimi 7 giorni all'interno e intorno a casa tua, come lavori domestici, giardinaggio, riparazioni, lavori di mantenimento e cura della famiglia

Innanzitutto pensa a tutte le attività vigorose, che hanno richiesto uno sforzo fisico intenso in giardino o nella terra. Le attività vigorose sono quelle che ti fanno respirare con un ritmo molto più frequente rispetto al normale, e possono riguardare il sollevare pesi, tagliare la legna, spalare la neve o zappare. Pensa di nuovo *soltanto* a quelle attività fisiche che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

14. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **vigorosa** in giardino o sul terreno? (da 0 a 7)

N. ____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 16]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 16**

9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 16**

15. Quanto tempo in totale di solito trascorri **svolgendo attività vigorosa** in uno di quei giorni in giardino o nella terra?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Adesso pensa a tutte le attività che richiedono un moderato sforzo fisico che hai svolto in giardino o nella terra. Le attività moderate sono quelle che ti fanno respirare con una frequenza un po' più veloce del normale e che possono includere situazioni come trasportare pesi leggeri, lavare vetri, e lucidare. Pensa nuovamente *soltanto* a quelle attività fisiche moderate che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

16. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **moderata in giardino** o nella terra? (da 0 a 7)

N. _____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 18]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 18**

9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 18**

17. Quanto tempo in totale di solito trascorri in attività fisiche **moderate** in uno di quei giorni in giardino o nella terra?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Adesso pensa a tutte le attività che richiedono un moderato sforzo fisico che hai svolto dentro casa tua. Esempi sono trasportare pesi leggeri, lavare vetri, pulire i pavimenti e lucidare. Pensa nuovamente *soltanto* a quelle attività fisiche moderate che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

18. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **moderata dentro casa tua**? (da 0 a 7)

N. _____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla parte 4]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla parte 4**

9 Non voglio rispondere **Vai alla parte 4**

19. Quanto tempo in totale di solito trascorri in attività fisiche **moderate** in uno di quei giorni dentro casa tua?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

PARTE 4. ATTIVITÀ RICREATIVE, SPORT E TEMPO LIBERO

Ora pensa solo a tutte le attività fisiche che hai svolto negli ultimi 7 giorni esclusivamente per attività ricreative, sport, esercizio e tempo libero. Per favore non includere attività già menzionate prima.

20. Non contando il camminare che hai già menzionato, durante gli **ultimi 7 giorni**, in quanti giorni hai camminato a piedi per almeno 10 minuti continuativamente **durante il tempo libero**? (da 0 a 7)

N. ____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla parte 4]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla parte 4**

9 Non voglio rispondere **Vai alla parte 4**

21. Quanto tempo in totale di solito trascorri **camminando** in uno di quei giorni durante il tempo libero?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Ora pensa ad altre attività fisiche che hai svolto nel tuo tempo libero per almeno 10 minuti continuativi.

Innanzitutto, pensa ad attività vigorose che hai svolto, come l'aerobica, la corsa, andare in bicicletta velocemente, o nuotare velocemente.

22. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **vigorosa** nel tuo tempo libero? (da 0 a 7)

N. ____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla domanda 24]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla domanda 24**

9 Non voglio rispondere **Vai alla domanda 24**

23. Quanto tempo in totale di solito trascorri in attività fisiche **vigorose** in uno di quei giorni nel tempo libero?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

Adesso pensa a tutte le attività che richiedono un moderato sforzo fisico che hai svolto nel tempo libero, come ad esempio andare in bicicletta o nuotare ad un ritmo tranquillo, o giocare a tennis in doppio. Pensa nuovamente soltanto a quelle attività fisiche moderate che hai svolto per almeno 10 minuti consecutivi.

24. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni hai svolto attività fisica **moderata** nel tuo tempo libero? (da 0 a 7)

N. ____ Giorni a settimana [se rispondi 0, vai alla parte 5]

8 Non so/non sono sicuro **Vai alla parte 5**

9 Non voglio rispondere **Vai alla parte 5**

25. Quanto tempo in totale di solito trascorri in attività fisiche **moderate** in uno di quei giorni nel tempo libero?

N. ore _____ N. minuti _____

998 Non so/non sono sicuro

999 Non voglio rispondere

PARTE 5. TEMPO PASSATO SEDUTO

Le ultime domande riguardano il tempo trascorso stando seduto negli ultimi sette giorni. Includi il tempo in cui rimani seduto al lavoro, in casa, nello svolgere un corso di formazione, durante il tuo tempo libero. Questo può includere il tempo trascorso seduto alla scrivania, nel far visita ad amici, leggendo, o seduto/a o sdraiato/a per guardare la televisione. Non includere il tempo in cui sei seduto in un veicolo a motore, di cui abbiamo già parlato.

26. Durante gli **ultimi sette giorni**, in un giorno della settimana, quanto tempo hai trascorso stando seduto?

N. ore _____ N. minuti _____
998 Non so/non sono sicuro
999 Non voglio rispondere

27. Durante gli **ultimi sette giorni**, durante il fine settimana, quanto tempo hai trascorso stando seduto?

N. ore _____ N. minuti _____
998 Non so/non sono sicuro
999 Non voglio rispondere

28. **Età:**

29. **Sesso:** M F

30. **Lavoro:**

31. **Livello educativo:** elementare media inferiore media superiore laurea

Qui termina il questionario, grazie per la collaborazione.