



A.S.L. TO4

Azienda Sanitaria Locale  
di Ciriè, Chivasso e Ivrea



### IPAQ - QUESTIONARIO INTERNAZIONALE SULL'ATTIVITA' FISICA

IPAQ, International Physical Activity Questionnaire, è un metodo scientificamente convalidato a livello internazionale per rilevare l'attività fisica delle persone e catalogarla come bassa, moderata o elevata. Le linee guida sono pubblicate sul sito: <http://www.ipaq.ki.se/ipaq.htm>

Siamo interessati a conoscere i tipi di attività fisica che le persone fanno come parte della vita quotidiana. Le domande riguarderanno il tempo che lei ha trascorso in attività fisiche negli **ultimi sette giorni**. Cortesemente, risponda ad ogni domanda anche se non si considera essere una persona attiva. Pensi, per favore, alle attività svolte al lavoro, come parte del lavoro svolto in casa ed in giardino, per spostarsi da un luogo all'altro e nel suo tempo libero come divertimento, esercizio fisico o sport.

Pensi a tutte le attività **vigorese**, energiche che ha svolto negli **ultimi sette giorni**. Le attività fisiche **vigorese** sono quelle che richiedono uno sforzo fisico duro e che la fanno respirare con un ritmo molto più frequente rispetto al normale. Pensi *soltanto* a quelle attività fisiche che lei ha svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

1. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni lei ha svolto attività fisica vigorosa come sollevare oggetti pesanti, zappare, fare aerobica, o pedalare in bicicletta ad una certa velocità?

\_\_\_\_\_ **giorni per settimana**

Nessuna attività fisica vigorosa -----> **Vada alla domanda 3**

2. Quanto tempo in totale di solito trascorre in attività fisiche **vigorese** in uno di quei giorni?

\_\_\_\_\_ **ore per giorno**

\_\_\_\_\_ **minuti per giorno**

Non sa / non è sicuro/a

Pensi a tutte quelle attività **moderate** che lei ha svolto negli **ultimi sette giorni**. Le attività moderate sono quelle che richiedono uno sforzo fisico moderato e che la fanno respirare con un ritmo un po' più frequente rispetto al normale. Pensi *soltanto* a quelle attività fisiche che lei ha svolto per almeno 10 minuti consecutivamente.

3. Durante gli **ultimi sette giorni**, quanti giorni lei ha svolto attività fisica **moderata** come portare pesi leggeri, andare in bicicletta ad un ritmo regolare oppure giocare il doppio a tennis? Non includa il camminare.

\_\_\_\_\_ **giorni per settimana**

Nessuna attività fisica moderata -----> **Vada alla domanda 5**

4. Quanto tempo lei di solito dedica alle attività fisiche **moderate** in uno di quei giorni?

\_\_\_\_\_ **ore per giorno**

\_\_\_\_\_ **minuti per giorno**

Non sa / non è sicuro/a

Pensi al tempo da lei trascorso **camminando** negli **ultimi sette giorni**. Includa il tempo trascorso sia al lavoro sia a casa, nello spostarsi da un luogo ad un altro e qualsiasi altro cammino che lei ha fatto solo per divertimento, sport, esercizio fisico o per passatempo.

5. Durante gli **ultimi sette giorni**, in quanti giorni lei ha **camminato** per almeno 10 minuti di continuo?

\_\_\_\_\_ **giorni per settimana**

Nessuno -----→ **Vada alla domanda 7**

6. Di solito quanto tempo ha trascorso, in uno di quei giorni, **camminando**?

\_\_\_\_\_ **ore per giorno**

\_\_\_\_\_ **minuti per giorno**

Non sa / non è sicuro

L'ultima domanda riguarda il tempo trascorso stando **seduto** dal lunedì al venerdì negli **ultimi sette giorni**. Includa il tempo in cui rimane seduto al lavoro, in casa, nello svolgere un corso di formazione, durante il suo 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.

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

\_\_\_\_\_ **ore per giorno**

\_\_\_\_\_ **minuti per giorno**

Non sa / non è sicuro

Qui termina il questionario, grazie per la collaborazione.



**PROGETTO NORDIC WALKING**  
**Alla scoperta dei sentieri del benessere**

