



Attività fisica

Questionario IPAQ-E

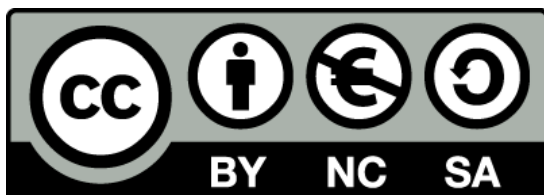
BRinging STEM into Active agING – BRAIN

Erasmus+ 2020-1-PL01-KA204-081805

Nome del partner: Università WSEI



Open Educational Resources



Questo materiale è stato creato nell'ambito del progetto BRAIN "BringING STEM into Active AgING" (GRANT AGREEMENT 2020-1-PL01-KA204-081805). Questo progetto è stato finanziato con il supporto della Commissione Europea. L'autore è il solo responsabile di questa pubblicazione e la Commissione declina ogni responsabilità sull'uso che potrà essere fatto delle informazioni in essa contenute.





QUESTIONARIO INTERNAZIONALE SULL'ATTIVITÀ FISICA IPAQ

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Le domande chiedono di indicare **il tempo trascorso in attività fisica negli ultimi 7 giorni.**

Rispondete a ogni domanda anche se non vi considerate una persona attiva.
Per descrivere l'intensità dell'attività fisica, si utilizzano due termini
(moderata e vigorosa):

Le attività moderate si riferiscono ad attività che richiedono uno sforzo fisico moderato e che fanno respirare un po' più forte del normale.

Le attività fisiche vigorese si riferiscono ad attività che richiedono un forte sforzo fisico e fanno respirare molto più intensamente del normale.



1. La prima domanda riguarda il **tempo trascorso seduti negli ultimi 7 giorni**. Includere il tempo trascorso al lavoro, a casa, durante lo svolgimento dei corsi e nel tempo libero. Questo può includere il tempo trascorso seduti alla scrivania, in visita agli amici, a leggere, o seduti o sdraiati a guardare la televisione.

Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo ha trascorso seduto durante la giornata?

_____ ore _____ minuti



2. Pensate al **tempo trascorso a camminare negli ultimi 7 giorni.**

Questo include il lavoro e la casa, la camminata per spostarsi da un luogo all'altro e qualsiasi altro tipo di camminata fatta esclusivamente per svago, sport, esercizio fisico o tempo libero.

Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha camminato per almeno 10 minuti alla volta?

_____ Giorni / o _____ Nessun giorno

Quanto tempo ha trascorso a camminare in uno di questi giorni?

_____ ore _____ minuti



3. Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha **svolto attività fisiche moderate** come giardinaggio, pulizie, bicicletta a passo regolare, nuoto o altre attività di fitness.

Pensate *solo* alle attività fisiche che avete svolto per almeno 10 minuti alla volta. Non includete le passeggiate:

_____ Giorni / o _____ Nessun giorno

Quanto tempo ha trascorso abitualmente svolgendo attività fisiche moderate in uno di questi giorni?

_____ ore _____ minuti



4. Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha **svolto attività fisiche vigorose** come sollevamento di carichi pesanti, lavori pesanti in giardino o in edilizia, taglio di legna, aerobica, jogging/corsa o bicicletta veloce?

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Pensate *solo* alle attività fisiche che avete svolto per almeno 10 minuti alla volta.

_____ Giorni / o _____ Nessun giorno

Quanto tempo ha trascorso abitualmente facendo attività fisica vigorosa in uno di questi giorni?

_____ ore _____ minuti





Calcolate il vostro punteggio!

Controllate il vostro indice di attività fisica

- Calcolate i vostri risultati online, utilizzando la calcolatrice del Progetto BRAIN IPAQ-E
- oppure calcolate i vostri risultati utilizzando la calcolatrice Excel del Progetto BRAIN IPAQ-E



GRAZIE PER L'ATTENZIONE

