



# Attività fisica Questionario IPAQ-E

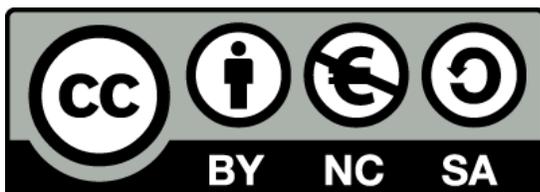
*BRinging STEM into Active agING – BRAIN*

*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***

