

# Progetto

## IL CAMMINO DEL BENESSERE

### QUESTIONARI PRELIMINARI

Condurre uno stile di vita attivo è essenziale per mantenersi in salute. Il primo passo per incrementare l'attività fisica che pratichiamo è essere consapevoli di quanto siamo attivi e della nostra motivazione a farlo. Per questo ti proponiamo due brevi questionari.

Per consentire l'accoppiamento dei questionari preliminari e finali mantenendo l'anonimato, ti chiediamo di costruire un tuo codice personale.

Come costruire il codice: il tuo giorno di nascita (2 cifre) + prime due lettere del nome di tua mamma.

Esempio: giorno di nascita: **18** marzo 1972; nome madre: **M**argherita → CODICE: 18MA

Per favore, scrivi qui **il tuo codice personale**

IL TUO GIORNO DI NASCITA	1^ lettera nome madre	2^ lettera nome madre

### Questionario sull'attività fisica quotidiana (IPAQ)

#### ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

- Questo questionario misura il tipo e la quantità di attività fisica che lei fa normalmente. Le domande si riferiscono all'attività svolta **negli ultimi 7 giorni al lavoro, per spostarsi** da un posto all'altro e **nel tempo libero**
- Per attività fisica **MODERATA** si intende un'attività che richiede uno sforzo fisico moderato e che la costringe a **respirare con un ritmo solo moderatamente più elevato del normale** (durante tale attività non riuscirebbe a cantare ma le sarebbe ancora possibile parlare).
- Per attività fisica **INTENSA** si intende un'attività che richiede uno sforzo fisico elevato e che la costringe a **respirare con un ritmo molto più elevato del normale** (durante tale attività si suda e non si riesce a parlare).
- Nel rispondere alle domande, tenga conto solo di quelle attività che l'hanno impegnata per **almeno 10 minuti** consecutivi.

#### 1- Attività intense

**1a** Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attività fisiche **INTENSE**, come ad esempio sollevamento di pesi, lavori pesanti in giardino, attività aerobiche come corse o giri in bicicletta a velocità sostenuta?

\_\_\_\_\_ giorni alla settimana

Nemmeno uno \_ (vada alla domanda **2a**)

**1b** Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attività fisiche **INTENSE** in uno di questi giorni?

\_\_\_\_\_ minuti

## 2- Attività moderate

**2a** Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha compiuto attività fisiche **MODERATE**, come ad esempio trasporto di pesi leggeri, giri in bicicletta ad una velocità regolare, attività in palestra, lavoro in giardino, lavoro fisico prolungato in casa... ? Non consideri le camminate

\_\_\_\_\_ giorni alla settimana

Nemmeno uno \_ (vada alla domanda 3a)

**2b** Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attività fisiche **MODERATE** in **uno** di questi giorni ?

\_\_\_\_\_ minuti

## 3- Cammino

**3a** Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni ha camminato per **almeno 10 minuti**? (Consideri le camminate compiute al lavoro e a casa, quelle per spostarsi da un posto ad un altro ed ogni altra camminata che le è capitato di fare per piacere, esercizio o sport)

\_\_\_\_\_ giorni alla settimana

Nemmeno uno \_ (vada alla domanda 4a)

**3b** Per quanto tempo in totale, normalmente, lei ha camminato in **uno** di questi giorni?

\_\_\_\_\_ minuti

**3c** A che passo ha camminato prevalentemente?

- passo **INTENSO**, che l'ha fatta respirare ad un ritmo molto più elevato del normale
- passo **MODERATO**, che l'ha fatta respirare ad un ritmo solo moderatamente più elevato del normale
- passo **LENTO**, senza alcun cambiamento nel suo ritmo di respiro

## Attività da seduto

**4a** Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale lei ha trascorso rimanendo seduto, durante **un giorno** lavorativo? (includa attività svolte al lavoro, a casa, mentre si recava la lavoro e durante il tempo libero: es. ad una scrivania, a tavola, mentre stava visitando degli amici, alla TV, leggendo)

\_\_\_\_\_ minuti

**4b** Negli ultimi 7 giorni, quanto tempo in totale ha trascorso rimanendo seduto, durante **un giorno** del fine settimana ?

\_\_\_\_\_ minuti

### Interpretazione del questionario

**Met** attività intense            minuti \* giorni \* **8** = Met .....

**Met** attività moderate        minuti \* giorni \* **4** = Met .....

**Met** attività cammino        minuti \* giorni \* **3** se moderato, \* **3,3** se intenso, \* **2,5** se lento...= Met

.....

**Totale Met = Met att intense + Met att moderate + Met camminate = .....**

Se il totale è meno di **700** Met: SEI **INATTIVO**

Se il totale è **tra 700 e 2519**: SEI **SUFFICIENTEMENTE ATTIVO**

Se il totale è più di **2520** Met: SEI **ATTIVO** o **MOLTO ATTIVO**

## Questionario sulle abitudini alimentari

Le seguenti domande si riferiscono alle sue abitudini alimentari dell'ultimo anno.

- 1) quanti pasti fa al giorno? /...../
- 2) quanti spuntini fa al giorno? /...../
- 3) quanta acqua beve al giorno? /...../
- 4) con che frequenza consuma bibite zuccherate?  Mai  7/7  3/7  1/7  raramente
- 5) con che frequenza consuma vino o birra?  Mai  7/7  3/7  1/7  raramente
- 6) con che frequenza consuma dolci?  Mai  7/7  3/7  1/7  raramente
- 7) Quante porzioni di verdura consuma al giorno?  0  1  3  più di 3
- 8) Quante porzioni di frutta consuma al giorno?  0  1  3  più di 3
- 9) Utilizza integratori alimentari?  si  no  occasionalmente
- 10) consuma più di frequente cibo pronto o cibo preparato in casa?  pronto  cucinato

**Questionario P.A.C.E.**  
**(<http://www.paceproject.org/> )**

Si prega di spuntare quale delle 8 affermazioni meglio descrive il suo livello attuale di attività fisica o la sua disponibilità ad effettuare attività fisica

- 1 Al momento non faccio nessuna attività fisica e non ho intenzione di iniziare nei prossimi 6 mesi
- 2 Al momento non faccio nessuna attività fisica regolare, ma sto pensando di iniziare nei prossimi 6 mesi
- 3 Sto cercando di iniziare ad effettuare intensa o moderata attività fisica, ma non lo faccio regolarmente
- 4 Faccio intensa attività fisica meno di 3 volte la settimana o moderata attività fisica meno di 5 volte alla settimana
- 5 Ho fatto moderata attività fisica per 30 minuti 5 o più volte alla settimana negli ultimi 1-5 mesi
- 6 Ho fatto attività fisica moderata per 30 minuti 5 o più volte alla settimana negli ultimi 6 mesi o più
- 7 Ho fatto attività fisica intensa 3 o più volte alla settimana negli ultimi 1-5 mesi
- 8 Ho fatto attività fisica intensa 3 o più volte alla settimana negli ultimi 6 mesi o più

**Interpretazione del questionario**

Se hai risposto	Sei nello stadio motivazionale
1	Precontemplazione (non ancora pronto al cambiamento...)
2 -3-4	Contemplazione (pronto al cambiamento!)
5-6-7-8	Attivo (da mantenere!)

----- CONSENSO -----

**CONSENSO a partecipare alla sperimentazione prevista dal progetto  
“Il cammino del benessere”**

- Acconsento a ricevere tramite Whatsapp i messaggi motivazionali previsti dal progetto “Il cammino del benessere”. L’invio dei messaggi sarà individuale (i partecipanti alla lista di contatti non vedranno i reciproci numeri di telefono).
- Acconsento a compilare il questionario finale che riceverò via mail al termine del progetto e a inviare il risultato in forma anonima tramite Whatsapp al gestore del gruppo.

Gentilmente, scrivi qui sotto il tuo numero di telefono abilitato a ricevere messaggi whatsapp.

Numero di telefono cellulare: \_\_\_\_\_

GRAZIE PER LA PREZIOSA COLLABORAZIONE!