

AMBULATORIO CARDIOLOGIA

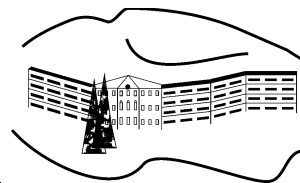
Tel +41(0)91 611 37 51

Tel +41(0)91 611 37 00

Fax +41(0)91 611 37 01

odello.tania@oscam.ch

OSPEDALE
MALCANTONESE
Fondazione Giuseppe Rossi



**PERCORSO DI RIABILITAZIONE E
PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE**
AMBULATORIO RICONOSCIUTO DALLA SPCRS
(Swiss Working Group for Cardiovascular
Prevention Rehabilitation and Sports Cardiology)

QUESTIONARIO SULL'ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA (IPAQ)

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.

Cognome		Nome		Età	
Nr. telefono		E-mail			

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

Nel rispondere alle domande, tenga conto solo di quelle attività che l'hanno impegnata per almeno **10 minuti consecutivi**.

- 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).

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?	
Nemmeno uno → (vada alla domanda 2a)	_____ Giorni alla settimana
1b- Quanto tempo in totale, normalmente, lei ha trascorso compiendo attività fisiche INTENSE in uno di questi giorni?	
	_____ Minuti

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

Nemmeno uno → (vada alla domanda **3a**)

_____ Giorni alla settimana

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

_____ Minuti

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)

Nemmeno uno → (vada alla domanda **4a**)

_____ Giorni alla settimana

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?

(includef attività svolte al lavoro, a casa, mentre si recava a 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

Il sottoscritto esprime il libero e consapevole consenso al trattamento dei dati personali e sensibili, esclusivamente a fini medici alla dr.ssa med. Tania Odello, titolare del trattamento dei dati medesimi.

Luogo e data

Firma

Interpretazione del questionario

Met attività intense = minuti x giorni x 8 Met	
Met attività moderate = minuti x giorni x 4 Met	
Met attività cammino = minuti x giorni x 3 se moderato, x 3,3 se intenso, x 2,5 se lento	
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** Met: **SEI SUFFICIENTEMENTE ATTIVO**
Se il totale è più di **2520** Met: **SEI ATTIVO O MOLTO ATTIVO**