

Questionario sugli abitudini di movimento

1. Quanto tempo ha camminato la settimana scorsa,

a) ... è andato a piedi a lavorare? Ha fatto le spese a piedi? no sì

Nel caso di sì, quanto tempo ci ha messo? **tutto compreso** minuti/ore

b) ... ha fatto una passeggiata? no sì

Nel caso di sì, quanto tempo ha passeggiato? **tutto compreso** minuti/ore

2. Ha fatto un giro in bicicletta la settimana scorsa,

a) per andare al lavoro o per fare le spese ? no sì

Nel caso di sì, quanto tempo ha pedalato? **tutto compreso** minuti/ore

b) allenamenti sul cicloergometro, gita in bici? no sì

Nel caso di sì, quanto tempo ha pedalato? **tutto compreso** minuti/ore
..... Watt

3. Dispone di un giardino? no sì

Nel caso di sì quante **ore** ha trascorso la settimana scorsa nel suo giardino? **ore settimanali**

dei qualiore sono stati dedicati a lavori di giardinaggio
e altreore erano tempo di riposo e contemplazione

4. Deve spesso fare le scale? no
 sì, piani, volte al **giorno**

5. Nel mese scorso ha praticato del nuoto? no
 sì, ca. ore al **mese** (solo il tempo di nuoto effettivo)

6. Ha praticato sport nel giro dell' ultimo mese?

(z.B.: Jogging, calcio, pallamano, sci nordico, sci alpino, escursionismo in montagna, ginnastica, Tennis,)

no

sì **nel caso di sì, che tipo di sport ha praticato?**

esempi:

... 1. corsa ca. 30 minuti/~~ore~~ alla settimana//~~al~~/mese

... 2. camminate ca. 4 ~~minuti~~/ore alla ~~settimana~~/ al mese

1. ca. minuti/ore alla settimana/ al mese

2. ca. minuti/ore alla settimana/ al mese

3. ca. minuti/ore alla settimana/ al mese

4. ca. minuti/ore alla settimana/ al mese

7. Sta frequentando manifestazioni di danza e/o gioca a birilli?

ballare no sì ... volte/mese per.... ore
birilli no sì ... volte/mese per.... ore

Grazie

Valutazione

		<i>Movimento durante una settimana punteggio per:</i>				
<i>Domanda</i>	<i>Tipo di attività</i>	<i>15 min.</i>	<i>30 min.</i>	<i>60 min.</i>	<i>punti</i>	
1a	percorso a piedi passeggiate	0,7	1,5	3		
1b		0,9	1,7	3,5		
2a	trasferimenti in bici escursioni in bici (16-20 km/h) cicloergometro (75 Watt) (100 Watt) (150 Watt)	1	2	4		
2b		1,3	3	6		
		1	2	4		
		1,4	2,7	5,5		
		1,8	3,5	7		
3	lavori di giardinaggio	0,7	1,5	3		
4	salire le scale					
	<i>(piani x frequenza/giorno)</i>	(4)	(8)	(10)		
	punti	0,5	1	1,2		
Sport	5	nuoto	1,5	3	6	
		walking/escursionismo	1,3	2,5	5	
		corsa (ca. 8 km/h)	2	4	8	
		ginnastica/palestra	1,1	2,3	4,5	
		tennis	1,5	3	6	
		calcio/pallamano	1,8	3,5	7	
		pallacanestro				
		pallavolo			5	
	sci nordico/sci alpinismo			8		
	sci alpino			6		
6	danza/birilli	0,7	1,5	3		

punteggio complessivo punti

di cui "punti in merito allo sport": punti

Interpretazione

30 o più punti complessivi ovvero 14 o più punti da sport		si muove in modo sufficiente
15 – 29 punti complessivi		è garantita la richiesta minima di movimento
meno di 14 punti complessivi		non si muove in modo sufficiente