

RPAQ

Questionario sull' Attività Fisica Recente

Questo questionario si riferisce alla sua attività fisica durante la vita di tutti i giorni nelle ultime 4 settimane

Risponda a tutte le domande, eccetto quando è richiesto di saltare l'intera sezione

Le sue risposte saranno trattate in modo strettamente confidenziale e saranno usate solo per scopi di ricerca medica



RPAQ

Partecipante No:

Questo questionario è suddiviso in 3 sezioni

- **Sezione A** Attività fisica intorno e dentro casa.
- **Sezione B** Viaggio per recarsi al luogo di lavoro e attività fisica al lavoro.
- **Sezione C** Attività ricreativa praticata nelle ultime 4 settimane.

Prima di passare alla Sezione A risponda alle seguenti domande di carattere generale

Q1. Qual è la sua data di nascita?

La data può essere selezionata dalla griglia sulla destra del box bianco sottostante.

 Es: 31/12/1950

Q2. Qual è la data di oggi?

La data può essere selezionata dalla griglia sulla destra del box bianco sottostante.

 Es: 12/12/2007

Q3. Qual è il suo sesso?

Scelga una risposta dalla seguente lista.

<i>Maschio</i>	<i>Femmina</i>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<i>Durante il fine settimana prima delle 18:00</i>	<input type="radio"/>					
<i>Durante il fine settimana dopo le 18:00</i>	<input type="radio"/>					

A3. Uso del computer a casa a fini non professionali
(es. internet, email, Playstation, Xbox, Gameboy ecc)

Q1. Indichi per quante ore usa il computer ogni giorno?

Per ogni riga scelga una risposta dalla lista sottostante.

Ore trascorse ogni giorno davanti al computer a casa	Media nelle ultime 4 settimane					
	Nessuna	Meno di un'ora al giorno	Da 1 a 2 ore al giorno	Da 2 a 3 ore al giorno	Da 3 a 4 ore al giorno	Più di 4 ore al giorno
<i>Durante la settimana prima delle 18:00</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Durante la settimana dopo le 18:00</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Durante il fine settimana prima delle 18:00</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Durante il fine settimana dopo le 18:00</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A4. Piani di scale saliti a casa

Q1. Indichi il numero di volte che sale un piano di scale (circa 10 scalini) ogni giorno a casa?
Per ogni riga scelga una risposta dalla lista sottostante.

Numero di piani di scale saliti ogni giorno (un piano corrisponde a circa 10 scalini)	Media nelle ultime 4 settimane					
	Nessuna	Da 1 a 5 volte al giorno	Da 6 a 10 volte al giorno	Da 11 a 15 volte al giorno	Da 16 a 20 volte al giorno	Più di 20 volte al giorno
<i>In un giorno ferial</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>In un giorno del fine settimana</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A5. Sezione A commenti

Se lo desidera può inserire qui un suo commento specificando la sezione e la domanda alle quali si riferisce.

Inserisca qui gli eventuali commenti alla Sezione A:	
--	--

RPAQ

Sezione B: Attività al lavoro

B1. Attività lavorativa nelle ultime 4 settimane

Q1. Nelle ultime 4 settimane ha svolto un lavoro retribuito o una regolare attività di volontariato?

Selezioni SI se ha avuto una occupazione o NO se non la ha avuta.

Ha avuto un impiego nelle ultime 4 settimane?

Si



No



Queste domande aggiuntive compaiono solo se, nella Sezione B1, alla domanda Q1, avete risposto di aver avuto una occupazione nelle ultime 4 settimane

Indichi la durata, il tipo e la quantità di attività fisica che il suo lavoro comporta.

B2. Ore di lavoro

Q1. Indichi, per ciascuna delle ultime 4 settimane, il numero di ore e minuti per settimana che ha dedicato al lavoro (escludendo i viaggi)?

Indichi il tempo totale che ha dedicato al lavoro in ogni settimana come ore e minuti

[ore per settimana esclusi i viaggi] es.37 ore e 15 minuti.

Ore di lavoro (escluso il viaggio)	Ore	Minuti
(i) 4 settimane fa	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
(ii) 3 settimane fa	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
(iii) 2 settimane fa	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
(iv) 1 settimana fa	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

B3. Tipo di lavoro

Q1. Indichi quale di queste 4 descrizioni corrisponde meglio con la/e sua/e occupazione/i nelle ultime 4 settimane?

Barrare solo una casella

Lavoro sedentario <i>Passa la maggior parte del tempo seduto/a (come in ufficio)</i>	<input type="radio"/>
Lavoro in piedi <i>Passa la maggior parte del tempo in piedi o camminando. Non è comunque richiesto uno sforzo fisico intenso (es. commesso, parrucchiere, vigile)</i>	<input type="radio"/>
Lavoro manuale <i>Viene richiesto un certo sforzo fisico come maneggiare oggetti pesanti o usare attrezzi (es. idraulico, elettricista, stiratrice, collaboratrice domestica)</i>	<input type="radio"/>

Lavoro manuale pesante

Viene richiesto uno sforzo fisico vigoroso come maneggiare oggetti molto pesanti (es. minatore, muratore, contadino, operaio di impresa di pulizie)



B4. Viaggio da e per il luogo di lavoro nelle ultime 4 settimane

Q1. Quanto distano approssimativamente la sua casa e il suo luogo di lavoro?

Per cortesia inserisca la distanza in chilometri.

	Distanza <i>es. 7.5 km</i>
Chilometri	<input type="text" value="0.0"/>

Q2. Quante volte la settimana ha viaggiato da casa al suo principale luogo di lavoro?

Inserisca il numero di viaggi verso il lavoro (Consideri solo il viaggio d'andata).

Numero di viaggi <i>es. 5</i>
<input type="text" value="0"/>

Q3. Indichi quale mezzo usa per andare al suo luogo principale di lavoro?

Per ogni riga scelga una risposta dalla lista sottostante.

Con quale mezzo si reca				Mai o
--------------------------------	--	--	--	--------------

<i>normalmente al lavoro?</i>	<i>Sempre</i>	<i>Di solito</i>	<i>A volte</i>	<i>raramente</i>
<i>Macchina o altro veicolo a motore</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Trasporto pubblico</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Bicicletta</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>A piedi</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4. Qual è il codice di avviamento postale del suo luogo principale di lavoro nelle ultime 4 settimane?

Inserisca il codice di avviamento postale del suo luogo principale di lavoro.

C.A.P. es. 50139
<input type="text"/>

Q5. Se non conosce il codice di avviamento postale, indichi l'indirizzo del suo luogo di lavoro

Inserisca l'indirizzo del suo luogo principale di lavoro.

Indirizzo Linea 1:

Linea 2:

Linea 3:

Linea 4:

Q6. Qual è il Codice di Avviamento Postale (C.A.P.) della sua abitazione?

Inserisca il codice di avviamento postale della sua abitazione.

C.A.P.
es. 50139

Q7. Se non conosce il codice di avviamento postale della sua abitazione inserisca qui l'indirizzo?

Inserisca il suo indirizzo di casa.

Address Line 1:

Line 2:

Line 3:

Line 4:

B5. Sezione B commenti

***Se lo desidera** può inserire qui un suo commento specificando la sezione e la domanda alle quali si riferisce.*

Inserisca qui gli
eventuali commenti

alla Sezione B:



RPAQ

Sezione C: Attività ricreative

Le seguenti domande riguardano le sue attività ricreative durante il tempo libero.

Indichi con quale frequenza ha praticato ciascuna attività in media nelle ultime 4 settimane e per quanto tempo ogni occasione.

Esempio

Se lei ha passeggiato per 40 minuti una volta alla settimana e ha potato le piante ogni 2 settimane

impiegando ogni volta 1 ora e 10 minuti, dovrebbe completare la tabella come segue:

	Mai	nelle ultime 4 sett.	nelle ultime 4 sett.	alla sett.	per sett.	per sett.	i giorni	Ore	Minuti
Nuoto non agonistico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Altri sport acquatici non agonistici (Ginnastica in acqua e immersioni)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Nuoto agonistico	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Pallanuoto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Camminare per piacere (non come mezzo di trasporto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Alpinismo o camminare con zaino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Andare in bicicletta per piacere (non come mezzo di trasporto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Ciclismo agonistico o su sterrato	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>						
Inserisca qui gli eventuali commenti a quanto sopra:	<input type="text"/>								

Completare ogni riga

	Numero di volte in cui ha praticato l'attività nelle ultime 4 settimane							Tempo medio in ogni occasione	
	Mai	Una volta nelle ultime 4 sett.	Da 2 a 3 volte nelle ultime 4 sett.	Una volta alla sett.	Da 2 a 3 volte per sett.	Da 4 a 5 volte per sett.	Tutti i giorni	Ore	Minuti
Giardinaggio pesante (Vangare o spaccare legna)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Giardinaggio leggero (Strappare le erbacce o potare, tagliare l'erba o innaffiare il giardino)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Fai da te (Manutenzione della casa o dell'automobile)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Ginnastica aerobica (Aerobica ad alto impatto o altri tipi di aerobica)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Esercizi con i pesi								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Esercizi tonificanti (Cyclette, vogatore o tapis roulant)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Esercizi a terra (Stretching, pilates, yoga, ginnastica dolce)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Ballo (Ballo da sala o discoteca)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Atletica agonistica								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Inserisca qui gli eventuali commenti a quanto sopra:									

Completare ogni riga

	Numero di volte in cui ha praticato l'attività nelle ultime 4 settimane							Tempo medio in ogni occasione	
	Mai	Una volta nelle ultime 4 sett.	Da 2 a 3 volte nelle ultime 4 sett.	Una volta alla sett.	Da 2 a 3 volte per sett.	Da 4 a 5 volte per sett.	Tutti i giorni	Ore	Minuti
Corsa agonistica	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Jogging	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Bowling o bocce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Ping-pong	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Tennis o Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Golf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Calcio, rugby, hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Pallavolo o basket	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Canottaggio	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>						
Inserisca qui gli eventuali commenti a quanto sopra:									

Completare ogni riga

	Numero di volte in cui ha praticato l'attività nelle ultime 4 settimane							Tempo medio in ogni occasione	
	Mai	Una volta nelle ultime 4 sett.	Da 2 a 3 volte nelle ultime 4 sett.	Una volta alla sett.	Da 2 a 3 volte per sett.	Da 4 a 5 volte per sett.	Tutti i giorni	Ore	Minuti
Pesca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Caccia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Equitazione	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Suonare strumenti musicali e/o cantare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Pattinaggio su								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

ghiaccio									
Pattinaggio a rotelle								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Vela o wind-surf								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Sport da combattimento (Arti marziali, box o wrestling)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Sci alpino o snowboard								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Sci di fondo								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Inserisca qui gli eventuali commenti a quanto sopra:	<input type="text"/>								

Sezione C commenti

Se lo desidera inserisca qui i commenti generali sulla sezione C.

Inserisca qui gli eventuali commenti alla Sezione C:	<input type="text"/>
--	----------------------

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) is a European-Community funded project under Framework Programme 6.



Grazie per la sua partecipazione.