



Introduzione: sto per farle alcune domande su quello che ha fatto negli ultimi sette giorni, incluso il tempo passato a letto o sdraiato, le camminate, lo sport e altre attività.

1A. Di solito, a che ora è andato a letto negli ultimi sette giorni?

Suggerimento: tra le ore ____ e le ore ____

Risposta: ____

1. Media delle ore passate a letto al giorno:

1B. Di solito, a che ora si è alzato dal letto negli ultimi sette giorni?

Risposta: ____

2A. Rimangono quindi circa ____ ore al giorno che non ha passato a letto. Di queste ____ ore, per quanto tempo è rimasto seduto o sdraiato, ad esempio quando mangia, legge, guarda la TV o usa strumenti elettronici? Suggerimento: ad esempio seduto al lavoro, in auto o in autobus, seduto di fronte al computer, nel tempo libero o a casa.

Risposta: ____ ore ____ minuti

2A. Media delle ore sedentarie al giorno:

2B. Quanto di questo tempo ha passato facendo dei pisolini?

Risposta: ____ ore ____ minuti

3. Rimangono quindi circa ____ ore al giorno per altre attività. Negli ultimi sette giorni, in quali giorni ha camminato per fare esercizio, nel tempo libero o per spostarsi da un posto all'altro? Quanti minuti ha passato camminando in questi giorni?

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

2. Media delle ore di cammino al giorno:

4A. Adesso pensi a tutte le attività che ha fatto per esercizio o per sport, come correre, nuotare, andare in bicicletta, andare in palestra, fare yoga, fare ginnastica o ballare. In quali giorni nell'ultima settimana ha svolto qualcuna di queste attività o altre simili?

4B. Quali attività, e quanto tempo ha dedicato a ciascuna di esse in ogni giornata?

	Attività e intensità (0-10)	Numero di sessioni	Minuti	Totale
es.	Allenamento di forza (5/10); tennis (9/10)	1; 1	15; 50	65
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				
	Totale			

4. Media delle ore di sport/esercizio al giorno:

5. Adesso pensi alle altre attività fisiche che ha fatto nel suo lavoro o alle attività che ha fatto a casa, come giardinaggio o lavori di pulizia. Generalmente, quanti minuti ha dedicato a queste attività ogni giorno? Suggerimento: queste attività non includono le camminate, lo sport e l'esercizio.

Risposta: ____ minuti/giorno

5. Media delle ore di altre attività al giorno: