



Asl3

Sistema Sanitario Regione Liguria

QUESTIONARIO RELATIVO ALLE CONOSCENZE, AGLI ATTEGGIAMENTI E AI COMPORTAMENTI NEL CAMPO DELL'ATTIVITÀ FISICA E DELLA MOBILITÀ

Scegliere una sola risposta

1) Qual è la quantità di attività fisica che un adulto dovrebbe praticare per mantenersi in salute?

- Due ore di attività sportiva intensa per almeno un giorno alla settimana
- Due ore di attività sportiva intensa per almeno due giorni alla settimana
- 20-30 minuti di attività motoria moderata per almeno due giorni alla settimana
- Almeno 30 minuti di attività motoria moderata per almeno cinque giorni alla settimana

2) Qual è la quantità di attività fisica raccomandata per un bambino per mantenere la propria salute e il proprio benessere?

- Un'ora di attività sportiva agonistica per almeno due giorni alla settimana
- Almeno 10-20 minuti di attività, anche lieve, per almeno cinque giorni alla settimana
- Almeno un'ora di gioco libero all'aria aperta ogni giorno
- 15-20 minuti al giorno di attività vigorosa, come la corsa o altro sport aerobico

3) L'attività motoria, per essere veramente utile:

- può anche essere di lieve intensità (nessun aumento o quasi nessun aumento del battito cardiaco, della respirazione e della traspirazione)
- deve essere almeno di moderata intensità (moderato aumento del battito cardiaco, della respirazione e della traspirazione)
- deve essere intensa (notevole aumento del battito cardiaco, della respirazione e della traspirazione)

4) Uno stile di vita sano (ad esempio attività fisica regolare e alimentazione corretta):

- può di per sé contribuire a controllare lievi disturbi metabolici e a diminuire la pressione arteriosa (qualora fosse elevata)
- non può contribuire a controllare queste situazioni, se non si accompagna a opportune terapie farmacologiche

5) Per percorrere due chilometri a piedi occorrono circa:

- ❑ 60/70 minuti
- ❑ 40/50 minuti
- ❑ 20/30 minuti

6) Per recarsi al lavoro o per accompagnare i figli a scuola:

- ❑ è sempre o quasi sempre necessario disporre di un mezzo motorizzato privato
- ❑ è sempre o quasi sempre possibile usare i mezzi pubblici e/o percorrere qualche tratto a piedi

7) Per migliorare o risolvere i problemi del traffico:

- ❑ è necessario rimuovere il più possibile ogni ostacolo allo scorrimento veloce delle automobili
- ❑ potrebbero essere utili provvedimenti di moderazione del traffico, per esempio anche attraverso la creazione di zone a 30 km/ora, di zone a traffico limitato, di percorsi pedonali o ciclabili protetti

8) I percorsi pedonali attualmente presenti nel tuo quartiere:

- ❑ sono sufficienti e sicuri
- ❑ sono insufficienti, ma non è possibile migliorarli o metterli in sicurezza
- ❑ dovrebbero essere migliorati e messi in sicurezza, anche se questo dovesse comportare provvedimenti di moderazione o limitazione del traffico

9) Se devo spostarmi per distanze da uno a due chilometri per andare al lavoro o per altre necessità (come accompagnare i figli a scuola, fare commissioni o altro):

- ❑ uso preferibilmente l'auto o altri mezzi di trasporto privati
- ❑ uso preferibilmente i mezzi pubblici
- ❑ uso preferibilmente i mezzi pubblici e quando posso preferisco spostarmi a piedi o in bicicletta

