

Provisionally accepted for publication

ORIGINAL ARTICLE

Translation and cross-cultural adaptation of the Get Active Questionnaire for Pregnancy into Italian language

GAQ_P Italian Validation

Alice **Cola**¹, Olja **Jankovic**², Vittoria **Tomasi**³, Alina **Piccinni**⁴, Matteo **Frigerio**^{1,*}

¹ Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori, Monza, Italy

² Mamika, Milan, Italy

³ Maternity Fitness Trainer, Milan, Italy

⁴ Pivetta Riabilitazione Motoria Srl, Milan, Italy

***Corresponding author:** Matteo **Frigerio**, Department of Gynecology, Fondazione IRCCS San Gerardo dei Tintori, via Pergolesi 33, Monza, Italy.

Email: frigerio86@gmail.com.

ORCID: 0000-0003-3952-8462.

Doi: 10.36129/jog.2025.250

ABSTRACT

Objective. Engaging in regular physical activity during pregnancy yields beneficial health effects for both mothers and their infants. To promote these benefits, the World Health Organization experts recommend that pregnant and postpartum women partake in at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise each week and reduce their sedentary time. The Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) was created in 2021 to identify pregnant women who may need further advice from their obstetric care provider regarding potential contraindications to physical activity participation. The goal of this project was to translate the GAQ-P into Italian and to culturally adapt these tools.

Materials and Methods. The GAQ-P was translated into Italian and cross-culturally adjusted using the ten recommended steps: 1. Preparation; 2. Forward Translation; 3. Reconciliation; 4. Back Translation; 5. Back Translation Review; 6. Harmonization; 7. Cognitive Debriefing; 8. Review of Cognitive Debriefing Results and Finalization; 9. Proofreading; and 10. Final Report.

Results. Utilizing the described methodology, we have developed a reliable, evidence-based screening tool. This tool aims to assist obstetric care providers in identifying pregnant patients who may not be suited for moderate to vigorous physical activity. Simultaneously, the GAQ-P can help lower the barriers for most women who should and wish to engage in physical activity during pregnancy.

Conclusions. We have developed a reliable, evidence-based screening tool. Future research should evaluate the effectiveness of this instrument and the extent of its implementation within the Italian context.

Key words

Pregnancy; physical activity; quality of life questionnaire; healthcare providers; women.

Introduction

Comprehensive research has indicated that engaging in regular physical activity during pregnancy (PAP) yields beneficial health effects for both mothers and their infants [1–3]. The World Health Organization points out several key advantages, including a reduced likelihood of preeclampsia, gestational hypertension, gestational diabetes, excessive weight gain during pregnancy, complications during childbirth, postpartum depression, and fewer neonatal issues [4]. To promote these benefits, WHO experts recommend that pregnant and postpartum women partake in at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic exercise each week and reduce their sedentary time. They also suggest that women who were routinely involved in vigorous sports or were physically active prior to pregnancy can maintain these activities throughout their pregnancy and postpartum, provided there are no complications. Similar recommendations have been released in various countries in recent years [5].

In 2023, the Polish Association of Gynaecologists and Obstetricians and the Polish Association of Sports Medicine created joint guidelines on following current guidance outlined above, as well as incorporating more contemporary research and practical knowledge [6]. Although the vast majority of Polish women (over 90%) are aware of the beneficial effects of PAP on the course of pregnancy [7], almost half of them are inactive while pregnant [8].

In Italy, the guidelines on physical activity during pregnancy are in line with those of the World Health Organization (WHO) and can also be found in documents produced by the Ministry of Health and other scientific societies, such as the Italian Society of Gynecology and Obstetrics (SIGO). Thanks to informative campaigns and guidelines promoted by these organizations, awareness among Italian women regarding the importance of physical activity during pregnancy is increasing. However, knowledge may vary depending on factors such as education, access to information, and personal experiences. Although many Italian women are aware of the beneficial effects of PAP on the course of pregnancy, recent studies indicate that the percentage of women who engage in physical activity during pregnancy is estimated around 20-30%. It is essential to continue promoting education and providing support so that all pregnant women can benefit from adequate and safe physical activity.

Paradoxically, one of the leading reasons for their lack of activity is the apprehension regarding the health and safety of the fetus [9]. Recent meta-analyses have shown that these concerns are entirely baseless. Prenatal exercise is not linked to miscarriage, stillbirth, neonatal mortality, preterm delivery, premature or prelabor rupture of membranes, or low birth weight [10, 11]. However, it is crucial to identify any contraindications or medical conditions that could make prenatal physical activity unwise or necessitate adjustments. Unfortunately, many women do not make their decisions about starting physical activity during pregnancy based on the latest information or credible sources.

Many pregnant women in Italy receive information from healthcare professionals about the importance of physical activity during pregnancy, but the quality and quantity of this information can vary. Although there is increasing awareness among health professionals regarding the benefits of physical activity, not all women receive specific recommendations. Additionally, there is evidence indicating that women often wish to receive more information on the subject. Training for healthcare professionals on this topic is essential to ensure that all pregnant women receive adequate and evidence-based advice. Various initiatives have been launched to improve communication on this issue, but it remains an evolving area.

Thus, it is essential to develop resources that assist obstetric care providers in fulfilling their professional responsibilities. The Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) was created in 2021 by a team of experts led by Davenport et al. [12], in collaboration with the Canadian Society of Exercise Physiology (CSEP). These evidence-based instruments aim to minimize the obstacles to physical activity for most women who are eligible and eager to engage in exercise during pregnancy. The GAQ-P includes a self-administered section designed to identify pregnant women who may need further advice from their obstetric care provider regarding potential contraindications to physical activity participation (PAP). The intended users of these screening instruments are pregnant women, obstetric care providers, policymakers, and qualified exercise professionals who facilitate PAP. The goal of this project was to translate the GAQ-P into Italian and to culturally adapt these tools.

Materials and methods

The GAQ-P was translated into Italian and cross-culturally adjusted using the ISPOR framework as a basis [13]. We followed the ten ISPOR-recommended stages to complete the translation. The Translation and Cultural Adaptation—Principles of Good Practice framework consists in the following steps: 1. Preparation; 2. Forward Translation; 3. Reconciliation; 4. Back Translation; 5. Back Translation Review; 6. Harmonization; 7. Cognitive Debriefing; 8. Review of Cognitive Debriefing Results and Finalization; 9. Proofreading; and 10. Final Report. The cognitive debriefing (refer to step 7 in the subsequent section) involved recruiting participants who voluntarily offered to participate from the outpatient population of the author. Each participant provided written informed consent.

Results

1. Preparation

The client contacted the developer at the beginning of the process to request authorization to translate the document. The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) and the author of the original instrument have both granted approval for the translation process to move forward.

2. First translation

The translators reside in Italy and are fluent in the Italian language. These people independently translated the original English instrument twice (V1 and V2, respectively). It takes two separate reviewers to get rid of one person's linguistic biases and make it easier to spot mistakes and different interpretations of phrases that aren't quite clear.

3. Reconciliation

An Italian medical authority who was not involved in the creation of V1 or V2 resolved the differences between the two versions, paving the way for the creation of a third version of the instrument (V3). The most colloquial term was selected for each statement. The reconciliation recommended a few minor word adjustments. The outcomes of each step are compiled in Table 1 (also refer to Tables 2, 3, and 4).

4. Back translation

The created version's quality control is known as back translation (V3). It was completed by two contracted translators who were natural English speakers and had nothing to do with V1 or V2. There were two separate back translations of V3 into English.

5. Revision of back translation

The original instrument has been compared with the two separate versions of the back translation by the principal researcher in Italy and the creator of the original instrument written in English. It was confirmed that one of the back translated versions most accurately reflected the original, despite literal deviations from the original. In order to preserve the original intent, minor terms in the selected document that did not match the original instrument were replaced with better alternatives (see Table 1 for an illustration of how the procedure was established).

6. Harmonization

The back translations made in other nations should be compared when adapting an instrument to another language. This phase of the procedure was omitted since the authors of the Get Active Questionnaire for Pregnancy were unable to find any additional back translations.

7. Cognitive debriefing

Cognitive debriefing indicates the extent of comprehension, the translated version's semantic equivalency, and any incorrect or unclear terms or phrases. The primary in-country person (or another in-country consultant) should assess the newly translated measure's cognitive equivalency

on a sample of five to eight respondents in the target country. Native speakers of the target language who fairly represent the target community should be the respondents. Five fitness experts with at least five years of experience in their area and five pregnant women—all fluent speakers of Italian—were given the Italian version of the GAQ-P. Every person was questioned if they understood everything and if there were any problems or recommendations for improved word or phrase construction. Every recommendation was noted.

8. Revision of debriefing results

Three researchers discussed and applied the participant-suggested revisions to the updated debriefing results, which were then added to the reconciled version. The original phrases' semantic significance has been preserved in the modifications.

9. Syntax and orthographic revision

The final version of the Italian instrument was revised for accuracy in syntax and orthography (Supplementary Material 1)

10. Final report

In order to make it easier to adapt the same instrument to different cultures in the future and to transfer the experience to other self-reported instruments, the TCA group advises creating a thorough documentation of the process [13]. For those who would like to adapt the Get Active Questionnaire for Pregnancy into another language, this study offers a template.

Discussion

This communication explains how the GAQ-P for pregnancy was translated into Italian and adjusted for cross-cultural differences. This procedure, which was carried out in accordance with a set of guidelines [13], is the initial stage of a validation process.

After extensive consultation on this project, feedback from key target users indicated that the translations were both clear and culturally relevant. Respondents highlighted the importance of broad knowledge dissemination (e.g., educational events, presentations at scientific conferences) to raise awareness of these tools and help reduce barriers to physical activity among pregnant women in Italy. Given that a significant number of Italian women remain physically inactive during pregnancy, this perspective is well-founded.

Historically, all pregnant women were encouraged to consult their obstetric care provider regarding the safety of engaging in physical activity during pregnancy. This practice posed a significant barrier to exercise participation, especially given the strong evidence now available that supports the safety and health benefits of physical activity for expectant mothers. However, it remains important to identify the small subset of women who may face contraindications to exercise during this period. The GAQ-P was created for this purpose, enabling pregnant women to complete it on their own. By responding to specific questions, they can easily evaluate their health, the progress of their pregnancy, and the amount and quality of physical activity they have engaged in, both during and prior to pregnancy. Based on their answers, they will receive guidance indicating whether they are at low risk for contraindications to prenatal physical activity, allowing them to safely start or continue exercising, or if they should seek additional screening from their obstetric care provider. Additionally, the brief, evidence-based information provided in the questionnaire may help reinforce healthy behaviors, potentially increasing the rate of physical activity participation among pregnant women in Italy.

It is important to note that engaging in daily activities and low-intensity exercises is still advised for most complications related to pregnancy [14]. Professional organizations in gynecology and obstetrics recommend against suggesting "bed rest" or complete inactivity [15]. Such recommendations, lacking clinical support, are considered unethical due to the detrimental health effects of physical inactivity [16]. They may

also contribute to unfavorable outcomes for infants [17]. Widespread misconceptions regarding the supposed dangers of physical activity during pregnancy can complicate efforts to encourage participation in physical activity.

In a study on more than 500 women in Italy, only 4.6% of the women participated in regular physical activity/exercise during the third trimester. "Lack of time" (54%) was the sole barrier negatively correlated with exercise. The facilitators of "relaxation/recreation" (18%), "prevention of health issues" (15%), "enjoyment" (10%), and "prevention of gestational weight gain" (4%) were linked to meeting exercise recommendations. This study found no correlation between meeting the recommendations and factors such as childhood exercise/social modeling or exercise networks/environments ($p = 0.294$ and $p = 0.123$). However, exercising with others was a significant predictor of consistent maternal exercise ($p < 0.001$). The majority of women did not receive any guidance on exercise during pregnancy from their doctor or midwife (60.0%). Nevertheless, those who did receive such advice were significantly more likely to exercise regularly compared to those who did not (75.0% vs 38.2%; $p < 0.001$) [18].

Malta et al. [19] demonstrated that after an educational intervention, healthcare providers were almost three times more likely to offer appropriate advice on physical activity to their pregnant patients compared to a control group lacking educational support. Resources like the GAQ-P will further enhance educational efforts and the dissemination of knowledge.

It is crucial to differentiate professional skills related to the promotion, planning, and implementation of physical activity programs [20]. Obstetric care providers should carefully assess women with medical or obstetric issues and provide them with general information about the advantages of physical activity participation (PAP) and the potential risks of inactivity. In contrast, the responsibility for designing and executing exercise programs falls to fitness professionals. The effectiveness of an exercise program relies on the proper interaction of its main components:

intensity, duration, frequency, type, and progression. When working with a pregnant individual, it is vital to ensure that the exercises cater to her specific needs as an expectant mother [20]. To achieve this, instructors, trainers, coaches, other exercise specialists, and physiotherapists must be competent and trustworthy. Their training should ideally take place in reputable institutions that uphold high educational standards, such as those consistent with European guidelines [21]. With an increasing number of women, including female athletes, wishing to maintain vigorous and high-intensity sports during pregnancy [22,23,24], it is essential for exercise professionals to have specialized skills in this field.

In Italy, there are qualifications for professionals working with pregnant and postpartum women. These include:

1. “Training Course for Pregnancy Sports Operators”: this training program focuses on educating fitness instructors about exercise prescription for pregnant women.
2. “Master in sport and gynecology”: some universities offer specialized master’s programs that cover topics related to exercise and pregnancy, training professionals to support pregnant women in physical activity safely.
3. “Certifications in Physical and Sportive Education”: many fitness professionals pursue certifications in pre- and postnatal fitness, which equip them with the knowledge to guide women during these stages.

These programs aim to ensure that instructors and trainers are well-prepared to support the health and well-being of pregnant and postpartum women.

The strength of this study lies in the fact that the original version of the GAQ-P was created through a multi-stage, rigorous process established by the instrument’s developers [12]. As a result, the validity of both the questionnaire structure and its content has been reliably verified. The proposed methodology provided a clear and systematic approach to translation and cultural adaptation [13]. Questions may arise regarding how

well these tools will be integrated into the Italian context and how widely they will be utilized by pregnant women, obstetric care providers, and fitness professionals. It is clear that comprehensive promotional and educational initiatives should be organized to support this effort.

Conclusions

Target users have given favorable feedback on the Italian version of the GAQ-P. Utilizing the ISPOR methodology, we have developed a reliable, evidence-based screening tool. This tool aims to assist obstetric care providers in identifying pregnant patients who may not be suited for moderate to vigorous physical activity. Simultaneously, the GAQ-P can help lower the barriers for most women who should and wish to engage in physical activity during pregnancy. Future research should evaluate the effectiveness of this instrument and the extent of its implementation within the Italian context.

Conflicts of interest. None

Funding. None

Authors' contributions. All authors contributed equally to the manuscript and read and approved the final version of the manuscript.

Acknowledgements. We want to thanks Silvia Giagio for her continuous help and support in this research

REFERENCES

- [1] Bø K, Artal R, Barakat R, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. *Br J Sports Med.* 2016; 50(10):571–589, doi: 10.1136/bjsports-2016-096218, indexed in Pubmed: 27127296.
- [2] Bø K, Artal R, Barakat R, et al. IOC Medical Commission. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 2-the effect of exercise on the fetus, labour and birth. *Br J Sports Med.* 2016; 50(21): 1297–1305, doi: 10.1136/bjsports-2016-096810, indexed in Pubmed: 27733352.
- [3] Bø K, Artal R, Barakat R, et al. IOC Medical Commission. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period. *Br J Sports Med.* 2017; 51(21): 1516–1525, doi: 10.1136/bjsports-2017-097964, indexed in Pubmed: 28642221.
- [4] Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020; 54(24): 1451–1462, doi: 10.1136/bjsports-2020-102955, indexed in Pubmed: 33239350.
- [5] Szumilewicz A, Worska A, Santos-Rocha R, et al. Evidence-Based and Practice-Oriented Guidelines for Exercising During Pregnancy. *Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum.* 2022: 177–217, doi: 10.1007/978-3-031-06137-0_7.
- [6] Kwiatkowska E, Kajdy A, Sikora-Szubert A, et al. Polish Society of Gynecologists and Obstetricians (PTGiP) and Polish Society of Sports Medicine (PTMS) recommendations on physical activity during pregnancy and the postpartum period. *Ginekol Pol.* 2023 [Epub ahead of print], doi: 10.5603/GP.a2023.0080, indexed in Pubmed: 37599577.
- [7] Szatko A, Kacperczyk-Bartnik J, Bartnik P, et al. Physical activity during pregnancy - the state of Polish women's knowledge. *Ginekol Pol.* 2021; 92(11): 804–811, doi: 10.5603/GP.a2021.0050, indexed in Pubmed: 33914330.
- [8] Walasik I, Kwiatkowska K, Kosińska Kaczyńska K, et al. Physical Activity Patterns among 9000 Pregnant Women in Poland: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(5), doi: 10.3390/ijerph17051771, indexed in Pubmed: 32182850.
- [9] Wojtyła A, Kapka-Skrzypczak L, Paprzycki P, et al. Epidemiological studies in Poland on effect of physical activity of pregnant women on the health of offspring and future generations - adaptation of the hypothesis development origin of health and diseases. *Ann Agric Environ Med.* 2012; 19(2): 315–326, indexed in Pubmed: 22742808.
- [10] Davenport MH, Meah VL, Ruchat SM, et al. Prenatal exercise is not associated with fetal mortality: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019; 53(2): 108–115, doi: 10.1136/bjsports-2018-099773, indexed in Pubmed: 30337346.
- [11] Davenport MH, Meah VL, Ruchat SM, et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2018; 52(21): 1386–1396, doi: 10.1136/bjsports-2018-099836, indexed in Pubmed: 30337465.
- [12] Davenport MH, Neil-Sztramko S, Lett B, et al. Development of the Get Active Questionnaire for Pregnancy: breaking down barriers to prenatal exercise. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2022; 47(7): 787–803, doi: 10.1139/apnm-2021-0655, indexed in Pubmed: 35442812.
- [13] Wild D, Grove A, Martin M, Eremenco S, McElroy S, Verjee-Lorenz A, Erikson P; ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. Principles of Good Practice for the Translation and Cultural Adaptation Process for Patient-Reported Outcomes (PRO) Measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value Health.* 2005 Mar-Apr;8(2):94-104. doi: 10.1111/j.1524-4733.2005.04054.x. PMID: 15804318.

- [14] Meah VL, Davies GA, Davenport MH. Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. *Br J Sports Med.* 2020; 54(23): 1395–1404, doi: 10.1136/bjsports-2020-102042, indexed in Pubmed: 32513676.
- [15] Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol.* 2020; 135(4): e178–e188, doi: 10.1097/AOG.0000000000003772, indexed in Pubmed: 32217980.
- [16] McCall CA, Grimes DA, Lyster AD. "Therapeutic" bed rest in pregnancy: unethical and unsupported by data. *Obstet Gynecol.* 2013; 121(6): 1305–1308, doi: 10.1097/AOG.0b013e318293f12f, indexed in Pubmed: 23812466.
- [17] Matenchuk B, Khurana R, Cai C, et al. Prenatal bed rest in developed and developing regions: a systematic review and meta-analysis. *CMAJ Open.* 2019; 7(3): E435–E445, doi: 10.9778/cmajo.20190014, indexed in Pubmed: 31289044.
- [18] Skjold I, Benvenuti MB, Haakstad LA. Why do so many pregnant women give up exercise? An Italian cross-sectional study. *Womens Health (Lond).* 2022 Jan-Dec;18:17455057221117967. doi: 10.1177/17455057221117967. PMID: 36124367; PMCID: PMC9490457.
- [19] Malta MB, Carvalhaes MA, Takito MY, et al. Educational intervention regarding diet and physical activity for pregnant women: changes in knowledge and practices among health professionals. *BMC Pregnancy Childbirth.* 2016; 16(1): 175, doi: 10.1186/s12884-016-0957-1, indexed in Pubmed: 27439974.
- [20] Santos-Rocha R, Fernandes de Carvalho M, Prior de Freitas J, et al. Active Pregnancy: A Physical Exercise Program Promoting Fitness and Health during Pregnancy-Development and Validation of a Complex Intervention. *Int J Environ Res Public Health.* 2022; 19(8),doi: 10.3390/ijerph19084902, indexed in Pubmed: 35457769.
- [21] Santos-Rocha R, Pajaujiene S, Szumilewicz A. ACTIVE PREGNANCY: Workshop on Promotion of Physical Activity in Pregnancy for Exercise Professionals. *J Multidiscip Healthc.* 2022; 15: 2077–2089, doi: 10.2147/JMDH.S370453, indexed in Pubmed: 36128597.
- [22] Szumilewicz A, Santos-Rocha R, Worska A, et al. How to HIIT while pregnant? The protocol characteristics and effects of high intensity interval training implemented during pregnancy – A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity.* 2021; 14(1): Article-1,doi: 10.29359/bjhp.14.1.01.
- [23] Anna Luna Tramontano, Francesca Monari, Camilla Rosi, Maria Grazia Frigo, Beatrice Melis, Giovanni Larciprete, Fabio Facchinetti, Antonio Ragusa. Physical activity during pregnancy: maternal haemodynamics and obstetrics outcomes. Vol. 36 (Supplement No. 2) 2024 – Conference Proceedings, 2. doi: 10.36129/jog.2024.S40
- [24] Anna Luna Tramontano, Mariarosaria Motta, Eleonora Ranieri, Sara Mannolini, Marika Ylenia Rovetto, Giulia Scamardella, Giuseppe Maria Maruotti, Maurizio Guida, Laura Sarno. Physical activity during the first trimester of pregnancy: an observational, cross-sectional study. Vol. 36 (Supplement No. 3) 2024 – Conference Proceedings, 49. doi: 10.36129/jog.2024.S163

ITEM	Original	V1 - Olja	V2 - Alina	V3 (AI-ChatGPT)	V4 (Reconciled)	Back translation 1 - Matteo	Back translation 2 - Vittoria	V5 (ongoing revision by the team), minor changes	V6 (post Cognitive Debriefing 1) - final version GAQ-P
	GET ACTIVE QUESTIONNAIRE FOR PREGNANCY	Questionario attività fisica per la gravidanza			Questionario attività fisica per la gravidanza				QUESTIONARIO ATTIVITA' FISICA PER LA GRAVIDANZA
	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is generally not risky for you and your baby.	L'attività fisica in gravidanza ha molti vantaggi per la salute e generalmente non è rischiosa per te e il tuo bambino.	L'attività fisica durante la gravidanza comporta numerosi benefici per la salute e di solito non presenta rischi per te e il tuo bambino.		L'attività fisica durante la gravidanza offre numerosi benefici per la salute e di solito non comporta rischi per te e il tuo bambino.	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is usually not risky for you and your baby.	Physical activity during pregnancy has many benefits for your health and it's generally not risky for you and your baby.	L'attività fisica durante la gravidanza offre numerosi benefici per la salute e, di solito, non comporta rischi per te e il tuo bambino.	L'attività fisica durante la gravidanza offre numerosi benefici per la salute e, di solito, non comporta rischi per te e il tuo bambino.
Par 1	But for some conditions, physical activity is not recommended.	Per alcune condizioni però, l'attività fisica non è raccomandata	L'attività fisica però, non è raccomandabile per alcune condizioni.	Tuttavia, in alcune condizioni, l'attività fisica potrebbe non essere consigliata.	Per alcune condizioni però, l'attività fisica non è consigliata.	For some conditions, however, physical activity is not recommended.	However, for some conditions, physical activity is not recommended.		Per alcune condizioni però, l'attività fisica non è consigliata.

This questionnaire is to help decide whether you should speak to your Obstetric Health Care Provider (e.g., your physician or midwife) before you begin or continue to be physically active.	Questo questionario serve per aiutarti a decidere se dovresti parlare con il medico che ti segue durante la gravidanza (es. la tua ostetrica o ginecologa/o) prima di cominciare, o continuare a essere fisicamente attiva.	Questo questionario serve a determinare se dovresti consultare il tuo operatore sanitario ostetrico (ad esempio, il medico o la levatrice) prima di iniziare o continuare a svolgere attività fisica.	Questo questionario serve per aiutarti a decidere se dovresti consultare il medico che ti segue durante la gravidanza (es. la tua ostetrica o ginecologa/o) prima di cominciare, o continuare a svolgere attività fisica.	This questionnaire is aimed to help you to decide whether you should speak to your Obstetric Healthcare Provider (e.g., your ob-gyn or midwife) before you start or continue to be physically active.	This questionnaire is aimed to help you consider if you need to speak to your Obstetric Health Care Provider (e.g. your ob-gyn or midwife) before you start or continue to be physical active.	Questo questionario serve per aiutarti a decidere se dovresti consultare il personale sanitario che ti segue durante la gravidanza (es. la tua ostetrica o ginecologa/o) prima di cominciare o continuare a svolgere attività fisica.	Questo questionario serve per aiutarti a decidere se dovresti consultare il personale sanitario che ti segue durante la gravidanza (es. la tua ostetrica o ginecologa/o) prima di cominciare o continuare a svolgere attività fisica.
Please answer YES or NO to each question to the best of your ability.	Per favore rispondi SI o NO a ciascuna domanda, al meglio delle tue conoscenze.	Per favore rispondi sì o no ad ogni domanda il più precisamente possibile.	Per favore rispondi sì o no ad ogni domanda come meglio puoi.	Please answer yes or no to each question to the best you can.	Please answer YES or NO to each question as best as you can.	Per favore rispondi sì o no ad ogni domanda come meglio puoi	Per favore rispondi sì o no ad ogni domanda come meglio puoi
If your health changes as your pregnancy progresses	Qualora la tua salute cambiasse nel corso della gravidanza,	Se la tua salute cambia con la progressio	Qualora la tua salute cambiasse nel corso della gravidanza,	If your health changes during pregnancy you should fill in the	If your health conditions change during pregnancy, you should fill in the questionnaire again.		Qualora la tua salute cambiasse nel corso della gravidanza,

	you should fill in this questionnaire again.	dovresti compilare nuovamente il questionario.	ne della gravidanza dovresti ripetere il questionario.		dovresti compilare di nuovo il questionario.	questionnaire again.		dovresti compilare di nuovo il questionario.
	1. In this pregnancy, do you have:	1. Nell'attuale gravidanza, hai:	1. In questa gravidanza, hai:		1. In questa gravidanza, hai:	1) In this pregnancy, do you have:	1) In this pregnancy do you have:	1. In questa gravidanza, hai:
	a. Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	a. Leggera, moderata o importante malattia respiratoria o cardiovascolare (es. bronchite cronica)?	a. Una lieve, moderata o severa malattia respiratoria o cardiovascolare (es. bronchite cronica)?		a. Una lieve, moderata o severa malattia respiratoria o cardiovascolare (es. bronchite cronica)?	a. Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	a. Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular disease (e.g. chronic bronchitis)?	a. Una lieve, moderata o severa malattia respiratoria o cardiovascolare (es. bronchite cronica)?
	b. Epilepsy that is not stable?	b. Epilessia che non è sotto controllo / stabilizzata?	b. Epilessia non stabilizzata?		b. Epilessia non stabilizzata?	b. Epilepsy that is not stable?	b. Epilepsy that is not stable?	b. Epilessia non controllata?
P ar t 2	c. Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar is outside of target ranges?	c. Diabete di tipo 1 che non è sotto controllo o glicemia fuori dai parametri normali?	c. Diabete di tipo 1 non stabilizzata o funzioni tiroidee al di fuori del range?	c. Diabete di tipo 1 non stabile o livelli di zucchero nel sangue al di fuori dei valori target?	c. Diabete di tipo 1 non stabile o livelli di zucchero nel sangue al di fuori dei parametri normali?	c. Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar levels that are outside of target ranges?	c. Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar levels that are outside of target ranges?	c. Diabete di tipo 1 non controllato o livelli di zucchero nel sangue al di fuori dei

								parametri normali?
d. Thyroid disease that is not stable or your thyroid function is outside of target ranges?	d. Malattia della tiroide che non è sotto controllo oppure funzionalità della tiroide fuori dai parametri normali?	c. Diabete di tipo 1 non stabilizzata o funzioni tiroidee al di fuori del range?	d. Malattia tiroidea non stabile o funzione tiroidea al di fuori dei valori target?	d. Malattia della tiroide non stabile oppure funzionalità della tiroide al di fuori dei parametri normali?	d. Malattia della tiroide non controllata oppure funzionalità della tiroide al di fuori dei parametri normali?	d. Thyroid disease that is not stable or the thyroid function that is outside of target ranges?		
e. An eating disorder(s) or malnutrition?	e. Disordine/i alimentare/i o malnutrizione?	e. Disturbo/i alimentare/i o malnutrizione?		e. Disturbo/i alimentare/i o malnutrizione?	e. An eating disorder(s) or malnutrition?	e. Eating disorder(s) or malnutrition?	e. Disordine/i alimentare/i o malnutrizione?	e. Disordine/i alimentare/i o malnutrizione?
f. Twins (28 weeks pregnant or later)? Or are you expecting triplets or higher multiple births?	f. Gravidanza gemellare (oltre la 28a settimana)? Oppure aspetti tre bambini o un numero superiore?	f. Gemelli (alla 28 settimana o dopo)? O stai aspettando 3 gemelli o più?	f. Gemelli (dalla 28 ^a settimana di gravidanza in poi)? Oppure stai aspettando trillini o gravidanze multiple superiori?	f. Gravidanza gemellare (dalla 28 ^a settimana di gravidanza in poi)? Oppure aspetti tre gemelli o un numero superiore?	f. Twin pregnancy (28 weeks pregnant or later)? Or are you expecting triplets or higher multiple births?	f. Twin pregnancy (28 weeks pregnant or later)? Or are you expecting triplets or higher multiple births?		f. Gravidanza gemellare (dalla 28 ^a settimana di gravidanza in poi)? Oppure aspetti tre gemelli o un numero superiore?
g. Low red blood cell number (anemia) with	g. Basso numero di globuli rossi (anemia)	g. Basso numero di eritrociti (preeclampsia)	g. Numero basso di globuli rossi (anemia) con	g. Basso numero di globuli rossi (anemia)	g. Low red blood cell count (anemia) associated	g. Low number of red blood cells (anemia) associated with high level of		g. Basso numero di globuli rossi (anemia)

high levels of fatigue and/or light-headedness?	associata ad alti livelli di affaticamento e /o giramenti di testa?	sia, ipertensione e gestazione, ipertensione e cronica non stabile)?	alti livelli di affaticamento e/o svenimenti leggeri?	associata ad alti livelli di affaticamento e /o giramenti di testa?	with high levels of fatigue and/or light-headedness?	fatigue and/or light-headedness?		associata ad alti livelli di affaticamento e/o giramenti di testa?
h. High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?	h. Pressione alta (preeclampsia, ipertensione gestazionale, o ipertensione cronica che non è tenuta sotto controllo)?	h. Basso numero di eritrociti (preeclampsia, ipertensione e gestazione, ipertensione e cronica non stabile)?	h. Pressione alta (preeclampsia, ipertensione gestazionale o ipertensione cronica non stabile)?	h. Pressione alta (preeclampsia, ipertensione gestazionale o ipertensione cronica non stabile)?	h. High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?	h. High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension or chronic hypertension that is not stable)?		h. Pressione alta (preeclampsia, ipertensione gestazionale o ipertensione cronica non controllata)?
i. A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	i. Bambino/a che cresce lentamente (restrizione della crescita intrauterina)?	i. Un bambino che sta crescendo lentamente (restrizione della crescita intrauterina?)	i. Un bambino che sta crescendo lentamente (ritardo di crescita intrauterina)?	i. Un bambino/a che sta crescendo lentamente (restrizione della crescita intrauterina?)	i. A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	i. A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	i. Bambino che sta crescendo lentamente (restrizione della crescita intrauterina?)	i. Bambino che sta crescendo lentamente (restrizione della crescita intrauterina?)
j. Unexplained bleeding,	j. Sanguinamento	j. Emorragia inspiegabil	j. Sanguinamento	j. Emorragia inspiegabile,	j. Unexplained bleeding,	j. Unexplained bleeding, ruptured	j. Emorragia inspiegabile,	j. Emorragia inspiegabile,

ruptured membranes or labour before 37 weeks?	o immotivato, rottura delle membrane o inizio del travaglio prima della 37a settimana?	e, rottura delle membrane o travaglio prima delle 37 settimane?	o inspiegabile, membrane rotte o parto prima delle 37 settimane?	rottura delle membrane o travaglio prima delle 37 settimane?	ruptured membranes or labour before 37 pregnancy weeks?	membranes or labor before 37 weeks?	rottura delle membrane o travaglio prima della 37a settimana?	rottura delle membrane o travaglio prima della 37a settimana?
k. A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	k. Placenta che parzialmente o completamente e copre la cervice (placenta previa)?	k. Placenta che copre parzialmente o completamente la cervice (placenta previa)?	k. Placenta che copre parzialmente o completamente e la cervice (placenta previa)?	k. Placenta che copre parzialmente o completamente e la cervice (placenta previa)?	k. A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	k. A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?		k. Placenta che copre parzialmente o completamente e la cervice (placenta previa)?
l. Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	l. Debolezza del tessuto della cervice (incompetenza cervicale)?	l. Tessuti cervicali deboli (incompetenza cervicale)?	l. Tessuto cervicale debole (cervice incompetente)?	l. Tessuti cervicali deboli (incompetenza cervicale)?	l. Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	l. Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	l. Tessuti cervicali deboli (incontinenza cervicale)?	l. Tessuti cervicali deboli (incontinenza cervicale)?
m. A stitch or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	m. Sutura o nastro per rinforzare la cervice (cerchiaggio)?	m. Un punto o nastro per rinforzare la cervice (cerchiaggio)?		m. Un punto di sutura o nastro per rinforzare la cervice (cerchiaggio)?	m. A suture or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	m. A suture stitch or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	m. Punto di sutura o nastro per rinforzare la cervice (cerchiaggio)?	m. Punto di sutura o nastro per rinforzare la cervice (cerchiaggio)?
2. In previous pregnancies, have you had:	2. Nella/e gravidanza/e	2. Nelle precedenti	2. Nelle gravidanze	2. Nelle gravidanze	2) In previous pregnancies, have you had:	2) In previous pregnancy, have you had:		2. Nelle gravidanze

	precedenti hai avuto:	gravidanze hai avuto:	precedenti, hai avuto:	precedenti, hai avuto:				precedenti, hai avuto:
a. Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more times)?	a.Aborti ricorrenti (perdita del bambino/a prima della 20a settimana di gestazione per due o più volte)?	a.Aborti ricorrenti (perdita del tuo bambino prima della 20esima settimana di gestazione due o più volte)?	a. Aborti ricorrenti (perdita del bambino entro le 20 settimane di gestazione due o più volte)?	a.Aborti ricorrenti (perdita del tuo bambino prima della 20esima settimana di gestazione due o più volte)?	a. Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more times)?	a. Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more times)?		a. Aborti ricorrenti (perdita del tuo bambino prima della 20a settimana di gestazione due o più volte)?
b. Early delivery (before 37 weeks gestation)?	b. Nascita pre termine (prima di 37 settimane di gestazione)?	b.Parto precoce (prima della 37esima settimana gestazionale)		b.Nascita prematura (prima della 37° settimana gestazionale)	b. Preterm delivery (before 37 weeks gestation)?	b. Preterm delivery (before 37 weeks gestation)?	b. Parto prematuro (prima della 37a settimana di gestazione)	b. Parto prematuro (prima della 37a settimana di gestazione)
3. Do you have any other medical condition that may affect your ability to be physically active during pregnancy? What is the	3. Hai qualunque altra condizione medica che potrebbe influire sulla tua capacità di fare attività fisica in gravidanza? Di	3.Hai altre condizioni mediche che potrebbero affliggere la tua abilità di fare attività fisicamente attiva durante la	3.Hai altre condizioni mediche che potrebbero influire sulla tua abilità di fare attività fisica in gravidanza? Di cosa si tratta? Specifica:	3.Hai altre condizioni mediche che potrebbero influire sulla tua abilità di fare attività fisica in gravidanza? Di cosa si tratta? Specifica:	3) Do you have any other medical condition that may affect your ability to perform physical activity during pregnancy? What is the	3) Do you have any other medical condition that may affect your ability to be physical active during pregnancy? If yes, please specify the condition:		3. Hai altre condizioni mediche che potrebbero influire sulla tua abilità di fare attività fisica in gravidanza? Di cosa si tratta? Specifica:

condition? Specify:	cosa si tratta? Specifica:	gravidanza ? Quale condizione ? Specifica			condition? Specify:			
4. Is there any other reason you are concerned about physical activity during pregnancy?	4. Esiste un qualsiasi altro motivo che ti preoccupa riguardo all'attività fisica in gravidanza?	4. C'è qualsiasi altra ragione per la quale ti senti preoccupato/a per l'attività durante la gravidanza?	4. Hai qualche altra ragione per preoccuparti dell'attività fisica durante la gravidanza?	4. Hai qualche altra ragione per preoccuparti dell'attività fisica durante la gravidanza?	4) Is there any other reason to be concerned about physical activity during pregnancy?	4) Is there any other reason are you concerned about physical activity during pregnancy?	4. Hai qualche altra ragione per cui l'attività fisica in gravidanza ti preoccupa?	4. Hai qualche altra ragione per cui l'attività fisica in gravidanza ti preoccupa?
Go to Page 2 Describe Your Physical Activity Level	Vai alla pagina 2 Descrivi il tuo livello di attività fisica		Vai alla Pagina 2 Descrivi il Tuo Livello di Attività Fisica	Vai alla pagina 2 Descrivi il tuo livello di attività fisica	Go to Page 2 Describe your physical activity level	Go to page 2 Describe Your Physical Activity Level		Vai alla pagina 2 Descrivi il tuo livello di attività fisica
Describe Your Physical Activity Level	Descrivi il tuo livello di attività fisica:	Descrivi il livello della tua attività fisica:	Descrivi il Tuo Livello di Attività Fisica	Descrivi il tuo livello di attività fisica:	Describe your physical activity level	Describe Your Physical Activity Level		Descrivi il tuo livello di attività fisica:
During a typical week, what types of physical activities do you take part in (e.g., swimming,	Durante una settimana tipo, che tipo di attività fisica fai (es. nuoto, camminata, allenamento di	Durante la settimana tipo, quale attività fisica svolgi (ad esempio nuoto,	Durante una settimana tipica, a quali tipi di attività fisica partecipi (ad esempio, nuoto, camminata,	Durante la settimana tipo, quale attività fisica svolgi (es. nuoto, camminata, allenamento di	During a typical week, what types of physical activities do you perform (e.g., swimming,	During a typical week, what types of physical activities do you perform (e.g. swimming, walking, resistance training, yoga)?		Durante la settimana tipo, quale attività fisica svolgi (es. nuoto, camminata, allenamento contro

	walking, resistance training, yoga)?	resistenza, yoga)?	camminare , allenamento o di resistenza, yoga?)	allenamento con i pesi, yoga)?	resistenza, yoga)?	walking, resistance training, yoga)?		resistenza, yoga)?
	During the same week, please describe ON AVERAGE how often and for how long you engage in physical activity of a light, moderate or vigorous intensity.	Durante la stessa settimana, per favore descrivi quanto di frequente e per quanto tempo MEDIAMENTE fai un'attività di intensità bassa, moderata o vigorosa.	Durante la stessa settimana per favore descrivi IN MEDIA quanto spesso e per quanto tempo sei impegnata nell'attività fisica di intensità leggera, moderata o vigorosa.	Nella stessa settimana, descrivi in MEDIA con quale frequenza e per quanto tempo pratici attività fisica a intensità leggera, moderata o vigorosa.	Per favore descrivi, IN MEDIA, quanto spesso e per quanto tempo sei impegnata nell'attività fisica di intensità leggera, moderata o vigorosa, nell'arco di una settimana.	Please describe ON AVERAGE how often and for how long you engage in physical activity of a light, moderate or vigorous intensity during the week.	Please describe ON AVERAGE how often and for how long you are engaged in physical activities of light, moderate or vigorous intensity during the week.	Per favore descrivi, IN MEDIA, quanto spesso e per quanto tempo sei impegnata nell'attività fisica di intensità leggera, moderata o vigorosa, nell'arco di una settimana.
	See definitions for intensity below the box.	Trovi le definizioni di intensità sotto il riquadro.	Vedi le definizioni di intensità nel box qui sotto.	Vedi le definizioni di intensità sotto la casella.	Vedi le definizioni di intensità sotto il box.	See definitions for intensity under the box below.	You can find the definitions of intensity below the box.	Vedi le definizioni di intensità sotto il box.
p ar t 4	ON AVERAGE	MEDIAMENTE	In media:	In media:	In media:	ON AVERAGE	ON AVERAGE	In media:
	FREQUENCY (times per week)	FREQUENZA (n°volte a settimana)		FREQUENZA (volte a settimana)	FREQUENZA (n°volte a settimana)	FREQUENCY (times per week)	FREQUENCY (times per week)	FREQUENZA (n°volte a settimana)

INTENSITY (see below for definitions)	INTENSITA' (vedi le definizioni sotto)		INTENSITÀ (vedi le definizioni qui sotto)	INTENSITÀ (vedi le definizioni qui sotto)	INTENSITY (see below for definitions)	INTENSITY (see below for definitions)		INTENSITÀ (vedi le definizioni qui sotto)
DURATION (minutes per session)	DURATA (minuti per sessione)		DURATA (minuti per sessione)	DURATA (minuti per sessione)	DURATION (minutes per session)	DURATION (minutes per session)		DURATA (minuti per sessione)
How physically active were you in the six months before pregnancy?	Quanto eri attiva fisicamente nei sei mesi prima della gravidanza?	Quanto fisicamente attiva eri durante i 6 mesi precedenti la gravidanza?	Quanto eri attivo fisicamente nei sei mesi precedenti alla gravidanza?	Quanto eri attiva fisicamente nei sei mesi precedenti la gravidanza?	How physically active were you in the six months before the pregnancy?	How physically active were you in the six month prior to pregnancy?		Quanto eri attiva fisicamente nei sei mesi precedenti la gravidanza?
How physically active have you been during this pregnancy?	Quanto sei attiva durante questa gravidanza?	Quanto fisicamente attiva sei stata durante questa gravidanza?	Quanto sei stato attivo fisicamente durante questa gravidanza?	Quanto sei stata fisicamente attiva durante questa gravidanza?	How physically active have you been during this pregnancy?	How physically active have you been during this pregnancy?		Quanto sei stata fisicamente attiva durante questa gravidanza?
What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	Quali sono i tuoi obiettivi di attività fisica per il resto della gravidanza in corso?	Quali sono i tuoi obiettivi di attività fisica per il resto della gravidanza?	Quali sono i tuoi obiettivi di attività fisica per il resto della gravidanza?	Quali sono i tuoi obiettivi di attività fisica per il resto della gravidanza?	What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?		Quali sono i tuoi obiettivi di attività fisica per il resto della gravidanza?

Light intensity physical activity: You are moving, but you do not sweat or breathe hard, such as walking to get the mail or doing light gardening.	Attività fisica di intensità: Ti muovi, ma non sudi o non hai un respiro affannoso, attività come camminata attorno a casa o leggero giardinaggio.	Attività fisica di intensità leggera: ti muovi ma non sudi né respiri a fatica, come ad esempio camminare per andare a prendere la posta o fare giardinaggio leggero.	Attività fisica di intensità leggera: ti muovi, ma non sudi né respiri pesantemente, come camminare per andare a prendere la posta o fare giardinaggio leggero.	Attività fisica di intensità leggera: ti muovi ma non sudi né respiri a fatica, come ad esempio camminare per andare a prendere la posta o fare giardinaggio leggero.	Light intensity physical activity: you are moving, but you do not sweat or hardly breathe, such as walking to get the mail or doing light gardening.	Light intensity physical activity: you are moving but you don't sweat or breathe hard, such as walking to get the mail or doing light gardening.	Attività fisica di intensità leggera: ti muovi ma non sudi né respiri a fatica, come ad esempio camminare per andare a prendere la posta o fare giardinaggio leggero.
Moderate intensity physical activity: Your heart rate goes up and you may sweat or breathe hard. You can talk, but could not sing. Examples include brisk walking.	Attività fisica di intensità: I battiti cardiaci sono più elevati, e potresti sudare o respirare in modo affannoso. Puoi parlare, ma non potresti cantare. Un'esempio ne sarebbe la	Attività fisica di intensità moderata: la frequenza cardiaca aumenta e si può sudare o respirare a fatica. Si può parlare ma non cantare. Ad esempio	Attività fisica di intensità moderata: il battito cardiaco aumenta e potresti sudare o respirare pesantemente. Puoi parlare, ma non cantare. Esempi includono camminata veloce.	Attività fisica di intensità moderata: la frequenza cardiaca aumenta e potresti sudare o respirare a fatica. Puoi parlare, ma non cantare. Ad esempio una camminata veloce.	Moderate intensity physical activity: your heart rate rises and you may sweat or hardly breathe. You can talk, but can not sing. For instance, fast walking.	Moderate intensity physical activity: your heart rate goes up and you may sweat or breathe hard. You can talk but cannot sing. For instance, brisk walking.	Attività fisica di intensità moderata: la frequenza cardiaca aumenta e potresti sudare o respirare a fatica. Puoi parlare, ma non cantare. Ad esempio una camminata veloce.

		camminata veloce.	una camminata veloce.						
	Vigorous intensity physical activity: Your heart rate goes up substantially, you feel hot and sweaty, and you cannot say more than a few words without pausing to breathe. Examples include fast stationary cycling and running.	Attività fisica di intensità vigorosa: I battiti cardiaci si alzano in modo significativo, sei accaldata e sudata, e non riesci a dire più di qualche parola senza interruzioni per prendere fiato. Gli esempi includono la cyclette a passo veloce e la corsa.	Attività fisica di alta intensità: la frequenza cardiaca aumenta notevolmente, si sente caldo e si suda e non si riesce a dire più di poche parole senza fermare per respirare. Alcuni esempi includono il ciclismo stazionario veloce e la corsa.	Attività fisica a intensità vigorosa: il battito cardiaco aumenta considerevolmente, ti senti caldo e sudato e non riesci a dire più di poche parole senza interromperti per respirare. Esempi includono ciclismo veloce su cyclette fisse e corsa	Attività fisica di intensità vigorosa: la frequenza cardiaca aumenta notevolmente, sei accaldata e sudata e non riesci a dire più di qualche parola senza fermarti a respirare. Ad esempio la cyclette a passo veloce e la corsa.	Vigorous intensity physical activity: your heart rate rises substantially, you feel hot and sweaty, and you cannot say more than a few words without pausing to breathe. For instance, fast stationary cycling and running	Vigorous intensity physical activity: your heart rate goes up substantially, you are hot and sweaty and you can't say more than a few words without stopping to breathe. Some examples are fast stationary cycling and running.	Attività fisica di intensità vigorosa: la frequenza cardiaca aumenta notevolmente, sei accaldata e sudata e non riesci a dire più di qualche parola senza fermarti a respirare. Ad esempio la cyclette a velocità sostenuta e la corsa.	Attività fisica di intensità vigorosa: la frequenza cardiaca aumenta notevolmente, sei accaldata e sudata e non riesci a dire più di qualche parola senza fermarti a respirare. Ad esempio la cyclette a velocità sostenuta e la corsa.
P ar t 5	General Advice for Being Physically	Consigli generali per essere attivi	Consigli generali per essere fisicamente	Consigli Generali per Essere Attivi Fisicamente	Consigli generali per essere fisicamente	General advices for being physically	General Advice for Being Physically Active During Pregnancy	Consigli generali per essere fisicamente	Consigli generali per essere fisicamente

Active During Pregnancy	fisicamente in gravidanza	attivi durante la gravidanza	Durante la Gravidanza	attivi in gravidanza	active during pregnancy		attiva in gravidanza	attiva in gravidanza
Follow the advice in the 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy: csepguidelines.ca/pregnancy	Segui i consigli che trovi nelle linee guida Canadesi del 2019 sull'attività fisica in gravidanza: csepguidelines.ca/pregnancy	Seguire i consigli delle linee guida canadesi del 2019 per l'attività fisica in gravidanza : csepguidelines.ca/pregnancy	Segui i consigli contenuti nelle Linee Guida Canadesi per l'Attività Fisica durante la Gravidanza del 2019: csepguidelines.ca/pregnancy	Segui i consigli contenuti nelle Linee Guida Canadesi del 2019 per l'Attività Fisica in Gravidanza: csepguidelines.ca/pregnancy	Follow the advices in the 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy: csepguidelines.ca/pregnancy	Follow the advices in the 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy: csepguidelines.ca/pregnancy		Segui i consigli contenuti nelle Linee Guida Canadesi del 2019 per l'Attività Fisica in Gravidanza: csepguidelines.ca/pregnancy
It recommends that pregnant women get at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity (resistance training, brisk walking, swimming, gardening), spread over three or more	Si raccomanda alle donne in gravidanza di fare almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata (allenamento di resistenza, camminata veloce, nuoto, giardinaggio), distribuiti su tre o più giorni	Si raccomanda alle donne in gravidanza di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata (allenamento di resistenza, camminata veloce, nuoto, giardinaggio), distribuiti su tre	Si consiglia alle donne in gravidanza di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica a intensità moderata (allenamento con i pesi, camminata veloce, nuoto, giardinaggio), distribuiti su tre	Si raccomanda alle donne in gravidanza di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata (allenamento di resistenza, camminata veloce, nuoto, giardinaggio), distribuiti su tre	It recommends that pregnant women perform at least 150 minutes of moderate intensity physical activity (resistance training, fast walking, swimming, gardening), spread over	It is recommended to pregnant women to perform at least 150 minutes of moderate intensity physical activity (resistance training, brisk walking, swimming, gardening), spread over three or more days during the week.		Si raccomanda alle donne in gravidanza di svolgere almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata (allenamento contro resistenza, camminata veloce, nuoto, giardinaggio), distribuiti su tre

days of the week.	della settimana.	veloce, nuoto, giardinaggio), distribuiti su tre o più giorni della settimana.	o più giorni alla settimana.	della settimana.	three or more days of the week.			o più giorni della settimana.
If you are planning to take part in vigorous-intensity physical activity, or be physically active at elevations above 2500 m (8200 feet), then consult with your health care provider.	Se hai intenzione di fare un'attività fisica di intensità vigorosa, oppure se hai intenzione di farlo a una quota superiore a 2.500m di altitudine, consulta il tuo medico curante.	Se stai pensando di prendere parte ad una attività fisica intensa, o essere fisicamente attiva ad altitudini maggiori di 2500 metri (8200 piedi) consulta il tuo medico curante.	Se prevedi di svolgere attività fisica a intensità vigorosa o di essere attiva fisicamente a quote superiori a 2500 m (8200 piedi), consulta il tuo operatore sanitario.	Se hai intenzione di fare un'attività fisica di intensità vigorosa, o essere fisicamente attiva ad altitudini maggiori di 2500 metri (8200 piedi) consulta il tuo medico curante.	If you are willing to take part in vigorous-intensity physical activity, or be physically active at elevations above 2500 m (8200 feet), then consult with your healthcare provider.	If you are planning to take part in vigorous intensity physical activities or to be physically active at elevations above 2500 m (8200 feet), then speak to your healthcare provider.	Se hai intenzione di fare un'attività fisica di intensità vigorosa, o essere fisicamente attiva ad altitudini maggiori di 2500 metri (8200 piedi) consulta il tuo personale sanitario di riferimento.	Se hai intenzione di fare un'attività fisica di intensità vigorosa, o essere fisicamente attiva ad altitudini maggiori di 2500 metri (8200 piedi) consulta il tuo personale sanitario di riferimento.
If you have any questions about physical activity during pregnancy, consult a Qualified	Se dovessi avere qualsiasi dubbio sull'attività fisica in gravidanza, consulta un	Se hai domande sull'attività fisica in gravidanza, consulta un	Se hai domande sull'attività fisica durante la gravidanza, consulta un Professionista	Se hai domande sull'attività fisica in gravidanza, consulta un Professionista	If you have any questions about physical activity during pregnancy, consult in advance a	If you have any questions about physical activity during pregnancy, please consult in advance a qualified physical exercise	Se hai domande sull'attività fisica in gravidanza, consulta preventivamen	Se hai domande sull'attività fisica in gravidanza, consulta preventivamen

Exercise Professional or your health care provider beforehand.	professionista qualificato oppure il tuo medico di riferimento in anticipo.	professionista dell'attività fisica qualificato o il tuo medico curante.	dell'Esercizio Fisico Qualificato o il tuo operatore sanitario in anticipo	dell'Esercizio Fisico Qualificato oppure il tuo medico di riferimento, in anticipo.	qualified physical activity professional or your healthcare provider.	professional or your healthcare provider.	te un professionista dell'esercizio fisico qualificato oppure il tuo personale sanitario di riferimento.	te un professionista dell'esercizio fisico qualificato oppure il tuo personale sanitario di riferimento.
This can help ensure that your physical activity is safe and suitable for you.	Questo può aiutare ad assicurarti che l'attività fisica che fai sia sicura e adeguata per te.	Questo può aiutare ad assicurare che la tua attività fisica sia sicura e adeguata.	Ciò può contribuire a garantire che la tua attività fisica sia sicura e adatta a te.	Ciò può contribuire a garantire che la tua attività fisica sia sicura e adatta a te.	This may help to guarantee that your physical activity is safe and suitable for you.	This can help to ensure that your physical activity is safe and suitable for you.		Ciò può contribuire a garantire che la tua attività fisica sia sicura e adatta a te.
Declaration	Dichiarazione	Dichiarazione	Dichiarazione	Dichiarazione	Declaration	Declaration		Dichiarazione
To the best of my knowledge, all of the information I have supplied on this questionnaire is correct.	Tutte le informazioni fornite in questo questionario sono corrette compatibilmente con la mia conoscenza.	Per quanto possibile, tutte le informazioni che ho fornito in questo questionario, sono corrette.	Nella migliore delle mie conoscenze, tutte le informazioni fornite in questo questionario sono corrette.	Per quanto ne so, tutte le informazioni che ho fornito in questo questionario sono corrette.	To the best of my knowledge, all of the information I have provided in this questionnaire is correct	To the best of my knowledge, all of the information I have provided in this questionnaire is correct	In base alla mia conoscenza, tutte le informazioni che ho fornito in questo questionario sono corrette.	In base alla mia conoscenza, tutte le informazioni che ho fornito in questo questionario sono corrette.
If my health changes, I will complete this	Qualora la mia salute dovesse cambiare,	Se il mio stato di salute	Se la mia condizione di salute cambia,	Se il mio stato di salute dovesse	If my health status changes, I will	If my health changes, I will fill out		Se il mio stato di salute dovesse

questionnaire again.	completerò nuovamente il questionario.	dovrebbe cambiare, compilerò nuovamente questo questionario.	completerò nuovamente questo questionario.	cambiare, compilerò nuovamente questo questionario.	compile this questionnaire again.	this questionnaire again.		cambiare, compilerò nuovamente questo questionario.
I answered NO to all questions on Page 1.	Ho risposto NO a tutte le domande sulla Pagina 1.	Ho risposto NO a tutte le domande di pagina 1	Ho risposto NO a tutte le domande nella Pagina 1.	Ho risposto NO a tutte le domande a Pagina 1.	I answered NO to all questions on Page 1.	I answered NO to all questions on Page 1.		Ho risposto NO a tutte le domande a Pagina 1.
Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	Firma e metti la data della dichiarazione sotto. L'attività fisica è raccomandata	firmare e data la dichiarazione sottostante. Si raccomanda a l'attività fisica.	Firma e data la dichiarazione qui sotto. Si consiglia l'attività fisica.	Firma e data la dichiarazione qui sotto. Si raccomanda l'attività fisica.	Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended.	Sing and date the declaration below. Physical activity is recommended.		Firma e data la dichiarazione qui sotto. Si raccomanda l'attività fisica.
I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak with my health care provider before beginning or continuing	Ho risposto Sì a una o più domande sulla Pagina 1 e mi rivolgerò al mio medico curante prima di continuare con l'attività fisica.	Ho risposto Sì ad una o più domande a pagina 1 e ne parlerò con il mio medico curante prima di iniziare o	Ho risposto Sì a una o più domande nella Pagina 1 e parlerò con il mio operatore sanitario prima di iniziare o continuare l'attività fisica	Ho risposto Sì ad una o più domande a pagina 1 e ne parlerò con il mio medico curante prima di iniziare o continuare l'attività fisica.	I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak with my healthcare provider before starting or continuing	I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak to my health care provider before starting or continuing physical activity.	Ho risposto Sì ad una o più domande a pagina 1 e ne parlerò con il mio personale sanitario di riferimento prima di iniziare o	Ho risposto Sì ad una o più domande a pagina 1 e ne parlerò con il mio personale sanitario di riferimento prima di iniziare o

physical activity.		continuare l'attività fisica.			physical activity.		continuare l'attività fisica.	continuare l'attività fisica.
The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start the conversation (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).	Il modulo "Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity" può essere usato per aiutare nella conversazione. (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).		Il modulo di consultazione dell'operatore sanitario sull'attività fisica prenatale può essere utilizzato per avviare la conversazione (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).	Il modulo "Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity" può essere usato per avviare la conversazione (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).	The "Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity" can be used to start the conversation (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).	The "Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity" can be used to start the conversation. (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).	Il "Modulo di Consultazione per Operatori Sanitari sull'Attività Fisica Prenatale" può essere usato per avviare la conversazione (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).	Il "Modulo di Consultazione per Operatori Sanitari sull'Attività Fisica Prenatale" può essere usato per avviare la conversazione (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy).
I have spoken with my health care provider who has recommended that I take part in physical activity during my pregnancy.	Ho parlato con il mio medico curante che ha raccomandato che io prenda parte all'attività fisica durante la mia gravidanza.	Ho parlato con il mio medico curante che ha raccomandato che io prenda parte all'attività fisica durante la mia gravidanza.	Ho parlato con il mio operatore sanitario che mi ha consigliato di praticare attività fisica durante la mia gravidanza.	Ho parlato con il mio medico curante che mi ha consigliato di praticare attività fisica durante la mia gravidanza.	I have spoken with my healthcare provider who has recommended to perform physical activity during the pregnancy.	I have spoken to my health care provider who has recommended me to perform physical activity during pregnancy.	Ho parlato con il mio personale sanitario di riferimento che mi ha consigliato l'attività fisica durante la gravidanza.	Ho parlato con il mio personale sanitario di riferimento che mi ha consigliato l'attività fisica durante la gravidanza.

			gravidanza					
	Sign and date the declaration below.	Firma e metti la data della dichiarazione sotto.	firmare e datare la dichiarazione sottostante	Firma e data la dichiarazione qui sotto.	Firma e data la dichiarazione qui sotto.	Sign and date the declaration below.	Sign and date the declaration below.	Firma e data la dichiarazione qui sotto.
	NAME (+ NAME OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE) [PLEASE PRINT]:	NOME (+ NOME DI UN GENITORE/TUTTORE SE APPLICABILE) [FIRMA LEGGIBILE PER FAVORE]:		NOME (+ NOME DEL GENITORE/TUTTORE, SE APPLICABILE) [PER FAVORE, SCRIVI IN STAMPO]:	NOME (+ NOME DI UN GENITORE/TUTTORE SE APPLICABILE) [FIRMA LEGGIBILE PER FAVORE]:	NAME (+ NAME OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE) [PLEASE PRINT NAME]:	NAME (+ NAME OF A PARENT/LEGAL GUARDIAN IF APPLICABLE) (PLEASE PRINT):	NOME (+ NOME DI UN GENITORE/TUTTORE SE APPLICABILE) [FIRMA LEGGIBILE PER FAVORE]:
	SIGNATURE (OR SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE) :	FIRMA (o firma di un GENITORE/tutore se applicabile) [FIRMA LEGGIBILE PER FAVORE]:		FIRMA (O FIRMA DEL GENITORE/TUTTORE, SE APPLICABILE) :	FIRMA (o firma di un GENITORE/tutore se applicabile) [FIRMA LEGGIBILE PER FAVORE]:	SIGNATURE (OR SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE) : [PLEASE READABLE SIGN]:	SIGNATURE (OR SIGNATURE OF A PARENT/LEGAL GUARDIAN IF APPLICABLE):	FIRMA (o firma di un GENITORE/tutore se applicabile) [FIRMA LEGGIBILE PER FAVORE]:
	TODAY'S DATE (DD/MM/YYYY):	DATA ODIERNA (GG/MM/AAA A):		DATA ODIERNA (GG/MM/AAA A):	DATA ODIERNA (GG/MM/AAA A):	TODAY'S DATE (DD/MM/YYYY):	TODAY'S DATE (DD/MM/YYYY):	DATA ODIERNA (GG/MM/AAA A):
Part 6	TELEPHONE (OPTIONAL):	TELEFONO (OPZIONALE):		TELEFONO (OPZIONALE):	TELEFONO (OPZIONALE):	TELEPHONE (OPTIONAL):	TELEPHONE (OPTIONAL):	TELEFONO (OPZIONALE):

	EMAIL (OPTIONAL):	EMAIL (OPZIONALE):		EMAIL (OPZIONALE):	EMAIL (OPZIONALE):	EMAIL (OPTIONAL):	EMAIL (OPTIONAL):		EMAIL (OPZIONALE):
--	----------------------	-----------------------	--	-----------------------	-----------------------	----------------------	----------------------	--	-----------------------