

ISTRUZIONI

Per favore rispondi a tutte le domande con attenzione e il più onestamente possibile. Non ci sono risposte giuste o sbagliate quindi ti invitiamo a dare una risposta per te sincera. Se qualcosa non è chiaro chiedi aiuto al ricercatore alzando la mano.

Siamo interessati a conoscere le tue abitudini nella partecipazione in attività sportive e di esercizio nel tuo tempo libero e durante le lezioni di educazione fisica, siamo interessati inoltre a conoscere le sensazioni che provi mentre partecipi a queste attività e le tue opinioni a riguardo.

Sezione A

1. La mia data di nascita: ____ / ____ / ____

Per esempio, se la tua data di nascita è il 15 Dicembre 2002, scrivi per favore: 15 / Dicembre / 2002

2. Quanti anni hai? (Per favore scrivi la tua età in anni e mesi) ____ anni.

3. Sei un ragazzo o una ragazza? Ragazzo ☐ Ragazza ☐ Altro ☐ Non voglio rispondere ☐

4. Qual è lo Stato in cui vivi adesso? _____

5. In quale città/paese vivi adesso? _____

6. Quale dei seguenti è il tuo paese di nascita? (Per favore scegli una casella ✓)

Gran Bretagna/UK	☐	
Francia	☐	
Germania	☐	
Grecia	☐	
Italia	☐	
Spagna	☐	
Turchia	☐	
Altro	☐	Quale _____
Non voglio rispondere	☐	

7. Se hai scelto "altro", quale paese? _____

8. Se hai scelto "altro", da quanti anni vivi in Italia? _____

9. Qual è la tua etnia?

Gran Bretagna/UK	☐
Francia	☐
Germania	☐
Grecia	☐
Italia	☐
Spagna	☐
Turchia	☐
Altro	☐
Non voglio rispondere	☐

10. se hai scelto "altro", quale? _____

11. Che scuola frequenti? Primaria ☐ Media ☐ Superiore ☐

12. Che classe frequenti? _____

13. Come si chiama la tua scuola (per favore inserisci il nome della tua scuola)? _____

Sezione B

L'attività fisica è qualsiasi attività che **fa aumentare la tua frequenza cardiaca** e ti fa **avere il fiatone** per un po' di tempo. **L'attività fisica** può essere fatta negli sport, giocando con gli amici o andando a scuola a piedi. Alcuni esempi di **attività fisica** sono correre, fare una camminata veloce, pattinare, andare in bicicletta, ballare, andare con lo skate, nuotare, giocare a calcio, basket, pallavolo o fare surf.

Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni hai fatto attività fisica per almeno **60 minuti** al giorno?

☐ 0 giorni
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7 giorni

In una **settimana per te abituale**, in quanti giorni fai attività fisica per almeno **60 minuti** al giorno?

☐ 0 giorni
 ☐ 1
 ☐ 2
 ☐ 3
 ☐ 4
 ☐ 5
 ☐ 6
 ☐ 7 giorni

Per favore indica quali sport/attività fisiche stai praticando/hai praticato quest'anno:

Al di fuori dell'orario scolastico: Quante **ore** generalmente fai esercizio nel tuo tempo libero, così tanto da sudare o avere il fiatone?

☐ Mai
 ☐ Circa mezz'ora alla settimana
 ☐ Circa un'ora alla settimana
 ☐ Circa 2-3 ore alla settimana
 ☐ Circa 4-6 ore alla settimana
 ☐ Circa 7 ore alla settimana

Quanti giorni alla settimana hai lezione di Educazione Fisica?

- ☐ 0 giorni (mai)
- ☐ 1 giorno
- ☐ 2 giorni
- ☐ 3 giorni
- ☐ 4 giorni
- ☐ 5 giorni
- ☐ Non voglio rispondere

Sezione C:

Per favore indica quanto, **nel prossimo mese**, intendi praticare uno sport o fare esercizio durante il tuo tempo libero **almeno 3 volte alla settimana per almeno 60 minuti ogni allenamento**. Per favore rispondi a ciascuna delle seguenti affermazioni.

Durante il prossimo mese...	Improbabile		Un po' probabile			Molto probabile		Non voglio rispondere
1. ...sono determinato/a a fare esercizio o allenarmi in uno sport almeno 3 volte alla settimana , 60 minuti ogni volta	1	2	3	4	5	6	7	☐
2. ... sono intenzionato/a a fare esercizio o allenarmi in uno sport almeno 3 volte alla settimana , 60 minuti ogni volta	1	2	3	4	5	6	7	☐
3. ... programma di fare esercizio o allenarmi in uno sport almeno 3 volte alla settimana , 60 minuti ogni volta	1	2	3	4	5	6	7	☐

Sezione D:

Sei abituato a monitorare o controllare il tuo livello di sport/esercizio? Se sì, quanto spesso? Per favore indica la risposta che meglio ti rappresenta.

Nelle scorse 3-4 settimane...	Mai	Raramente	Qualche volta	Molto spesso	Sempre	Non voglio rispondere
1. ...ho monitorato se ho svolto abbastanza spesso esercizio/sport	1	2	3	4	5	☐
2. ...ho guardato attentamente di avere svolto sport/esercizio almeno 60 minuti per almeno 3 volte a settimana nel mio tempo libero	1	2	3	4	5	☐
3. ... ho controllato quanto regolarmente ho fatto sport/esercizio	1	2	3	4	5	☐
4. ...ho controllato se ho raggiunto il mio obiettivo di fare regolarmente sport/esercizio	1	2	3	4	5	☐

Sezione E

Scrivi la ragione PIU' IMPORTANTE che ti IMPEDISCE di fare REGOLARMENTE SPORT o ESERCIZIO. Scrivi immediatamente la prima che ti viene in mente.

.....

GRAZIE MOLTE PER LA TUA PARTECIPAZIONE!!