



B4. Qual è lo Stato in cui vivi adesso?

B5. In quale città/paese vivi adesso?

B6. Quale dei seguenti è il tuo paese di nascita? (Per favore scegli una casella)

Gran Bretagna/UK

Francia

Germania

Grecia

Italia

Spagna

Turchia

Altro

B7. Se altro quale paese?

B8. Se hai scelto “altro”, da quanti anni vivi in Italia?

Please enter the number of years.



B9. Qual è la tua etnia?

- Gran Bretagna/UK
- Francia
- Germania
- Grecia
- Italia
- Spagna
- Turchia
- Altro

B10. Se altro cosa?

B11. Che scuola frequenti?

- Primaria
- Media
- Superiore
- Non voglio rispondere

B12. Che classe frequenti?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12



B13. Come si chiama la tua scuola (per favore inserisci il nome della tua scuola)?

Sezione C: Section B

Sezione B-1: 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.

C1. Negli ultimi 7 giorni, per quanti giorni hai fatto attività fisica per almeno 60 minuti al giorno?

0 giorni

1 giorni

2 giorni

3 giorni

4 giorni

5 giorni

6 giorni

7 giorni

Non voglio rispondere

C2. In una settimana per te abituale, in quanti giorni fai attività fisica per almeno 60 minuti al giorno?

0 giorni

1 giorni

2 giorni

3 giorni

4 giorni

5 giorni

6 giorni

7 giorni

Non voglio rispondere



C3. Per favore, scrivi quali sport/attività fisiche stai praticando/hai praticato quest'anno:

C4. 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
- Non voglio rispondere

C5. Quanti giorni alla settimana hai lezione di Educazione Fisica?

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

C6. Quante ricreazioni o momenti di studio libero hai ogni giorno a scuola?

- 0
- 1
- 2
- 3
- 4
- Non voglio rispondere



C7. Quante volte la scorsa settimana hai svolto lezioni o allenamenti di uno sport o un'attività fisica strutturata che erano condotti da un istruttore o allenatore?

0

1

2

3

4

5 o più

Non voglio rispondere

C8. Quanti giorni alla settimana fai uno sport o altre attività fisiche organizzate dalla tua scuola al di fuori delle lezioni di Educazione Fisica e/o nelle ore extra-curricolari?

0 giorni (mai)

1 giorno

2 giorni

3 giorni

4 giorni

5 giorni

Non voglio rispondere



C9. Le prossime domande riguardano le tue abitudini di movimento (a scuola e fuori dalla scuola) e i tuoi comportamenti sedentari nell'ultima settimana.

L'attività fisica corrisponde ad attività come camminare, correre o il muoversi in generale. Include andare in bicicletta, ballare e fare sport o attività all'aria aperta che implicano molto movimento. **Le attività sedentarie** corrispondono a comportamenti che hai nel tuo tempo libero come guardare la TV, giocare con i videogiochi, le console portatili o al computer. Le attività sedentarie **NON** includono il tempo che passi seduto a tavola mangiando, facendo i compiti o studiando.

Molte domande ti chiederanno di pensare solo agli **ultimi 7 giorni**, ma alcune domande ti chiederanno cosa fai solitamente (o in una settimana tipo). **Non ci sono risposte giuste o sbagliate, perciò rispondi il più sinceramente possibile.**

Le prossime domande riguardano la tua attività fisica a scuola. Questa include l'educazione fisica ma anche l'attività che potresti fare andando a scuola, durante la ricreazione o nella pausa pranzo. **Rispondi alle domande pensando alla tua attività fisica a scuola negli ultimi 7 giorni.**

Attività fisica per andare a scuola: quanti giorni sei andato a scuola a piedi o in bicicletta? (Se non ti ricordi, prova a fare una stima)

0 giorni (mai)

1 giorno

2 giorni

3 giorni

4-5 giorni (quasi tutti i giorni)

Non voglio rispondere



C10. Attività durante le lezioni di Educazione Fisica: durante le lezioni di Educazione Fisica quanto spesso hai corso e sei stato in movimento giocando e prendendo parte alle attività proposte? (Se non hai fatto educazione fisica, scegli “Non ho fatto Ed. Fisica”)

Non ho fatto Ed. Fisica

Quasi mai

Una piccola parte del tempo

Una buona parte del tempo

Molto tempo

Per quasi tutto il tempo

Non voglio rispondere

C11. Attività fisica durante la ricreazione: durante la ricreazione, quanto spesso hai camminato, corso, giocato in movimento o fatto uno sport? (Se non hai fatto ricreazione a scuola, scegli “non ho fatto ricreazione a scuola”)

Non ho fatto ricreazione a scuola

Quasi mai

Una piccola parte del tempo

Una buona parte del tempo

Molto tempo

Per quasi tutto il tempo

Non voglio rispondere

C12. Attività fisica durante la pausa pranzo: quanto tempo hai dedicato durante la pausa pranzo (oltre a pranzare) a camminare o a giocare in movimento? (Se non fai la pausa pranzo a scuola, scegli “Non ho fatto la pausa pranzo a scuola”)

Non ho fatto la pausa pranzo a scuola

Quasi mai

Una piccola parte del tempo

Una buona parte del tempo

Molto tempo

Per quasi tutto il tempo

Non voglio rispondere



C13. Attività fisica per tornare da scuola: quanti giorni sei tornato da scuola a piedi o in bicicletta? (Se non ti ricordi, prova a fare una stima)

- 0 giorni (mai)
- 1 giorno
- 2 giorni
- 3 giorni
- 4-5 giorni (quasi tutti i giorni)
- Non voglio rispondere

C14. Attività fisica fuori dalla scuola

Le prossime domande riguardano la tua attività fisica durante momenti diversi dalla scuola (all'esterno dell'orario scolastico). Possono includere attività di esercizio fisico o sport così come attività di gioco con gli amici, ballare o fare i lavori di casa. Rispondi alle domande pensando alla tua attività fisica al di fuori della scuola negli ultimi 7 giorni.

Attività fisica prima di andare a scuola: in quanti giorni hai fatto qualche attività fisica prima di andare a scuola (tra le 6:00 e le 8:00)? (questo include attività svolte a casa, NON andare a scuola a piedi o in bicicletta)

- 0 giorni (mai)
- 1 giorno
- 2 giorni
- 3 giorni
- 4-5 giorni (quasi tutti i giorni)
- Non voglio rispondere



C15. Attività fisica dopo la scuola: in quanti giorni hai fatto attività fisica per almeno 10 minuti dopo la scuola (tra le 15:00 e le 18:00)? (questo include giocare con i tuoi amici/familiari, giocare in una squadra o allenarsi ma NON include tornare da scuola a piedi o in bicicletta)

0 giorni (mai)

1 giorno

2 giorni

3 giorni

4-5 giorni (quasi tutti i giorni)

Non voglio rispondere

C16. Attività fisica alla sera: in quanti giorni feriali (da Lunedì a Venerdì) hai fatto qualche attività fisica per almeno 10 minuti alla sera (tra le 18:00 e le 22:00)? (questo include giocare con i tuoi amici/familiari, giocare in una squadra o allenarsi ma NON include tornare da scuola a piedi o in bicicletta)

0 giorni (mai)

1 giorno

2 giorni

3 giorni

4-5 giorni (quasi tutti i giorni)

Non voglio rispondere

C17. Attività fisica al Sabato: quanta attività fisica hai svolto lo scorso Sabato? (Queste includono attività di esercizio, sport, uscite con la famiglia, ballo, gioco, faccende di casa. Se non ti ricordi, prova a fare una stima)

Nessuna attività (0 minuti)

Poca attività fisica (da 1 a 30 minuti)

Da poca a un po' (tra 31 e 60 minuti)

Da un po' a molta (1 o 2 re)

Molta attività fisica (più di 2 ore)

Non voglio rispondere



C18. Attività fisica alla Domenica: quanta attività fisica hai svolto la scorsa Domenica? (Queste includono attività di esercizio, sport, uscite con la famiglia, ballo, gioco, faccende di casa. Se non ti ricordi, prova a fare una stima)

- Nessuna attività (0 minuti)
- Poca attività fisica (da 1 a 30 minuti)
- Da poca a un po' (tra 31 e 60 minuti)
- Da un po' a molta (1 o 2 re)
- Molta attività fisica (più di 2 ore)
- Non voglio rispondere

C19. Attività sedentarie fuori dalla scuola

Le prossime domande riguardano il tempo che trascorri in pausa e seduto. Probabilmente sei seduto quando mangi, facendo i compiti, o suonando uno strumento musicale. Ma probabilmente sei seduto anche quando guardi la TV, giochi ai videogames, usando il computer o il tuo telefono cellulare o Tablet). Rispondi a queste domande pensando al tempo che trascorri da seduto facendo queste ultime attività negli ultimi 7 giorni.

Tempo trascorso guardando la TV: quanto tempo hai trascorso guardando la TV nel tuo tempo libero al di fuori della scuola? (Questo tempo include quello trascorso guardando film o sport o altro alla TV, ma NON il tempo per i videogiochi)

- Non ho guardato la TV
- Ho guardato la TV meno di 1 ora al giorno
- Ho guardato la TV da 1 a 2 ore al giorno
- Ho guardato la TV da 2 a 3 ore al giorno
- Ho guardato la TV più di 3 ore al giorno
- Non voglio rispondere



C20. Tempo trascorso giocando ai videogames: quanto tempo hai trascorso giocando ai videogiochi nel tuo tempo libero al di fuori della scuola? (Questo tempo include quello trascorso giocando alla Wii, Nintendo, Xbox, Playstation, tablet, o giochi sul telefonino)

- Non ho mai giocato ai videogiochi
- Ho giocato meno di 1 ora al giorno
- Ho giocato da 1 a 2 ore al giorno
- Ho giocato da 2 a 3 ore al giorno
- Ho giocato più di 3 ore al giorno
- Non voglio rispondere

C21. Tempo trascorso al computer: quanto tempo hai trascorso usando il computer nel tuo tempo libero al di fuori della scuola? (Questo tempo NON include quello trascorso facendo i compiti al computer, ma include il tempo trascorso usando Facebook, navigando in Internet, giocando a giochi on-line o chattando)

- Non ho mai usato il computer
- Ho usato il computer meno di 1 ora al giorno
- Ho usato il computer da 1 a 2 ore al giorno
- Ho usato il computer da 2 a 3 ore al giorno
- Ho usato il computer più di 3 ore al giorno
- Non voglio rispondere

C22. Tempo trascorso usando il cellulare: quanto tempo hai trascorso usando il cellulare nel tuo tempo libero al di fuori della scuola? (Questo tempo include il tempo trascorso parlando o messaggiando)

- Non ho mai usato il telefono cellulare
- Ho usato il cellulare meno di 1 ora al giorno
- Ho usato il cellulare da 1 a 2 ore al giorno
- Ho usato il cellulare da 2 a 3 ore al giorno
- Ho usato il cellulare più di 3 ore al giorno
- Non voglio rispondere



Molto in disaccordo Disaccordo Neutrale Accordo Molto d'accordo Non voglio rispondere

Perché imparo cose utili per la mia vita .

Perché se non lo facessi le altre persone non sarebbero
soddisfatte di me.

Ma mi chiedo quale sia la ragione.

Sezione G: Section F

Sezione F:

Ci sono diverse ragioni per cui gli studenti si sentono di avere successo in educazione fisica. Ti chiediamo cortesemente di scegliere la risposta appropriata per indicare quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna delle seguenti affermazioni.

G1. Sento di avere successo in EF quando...

Molto in disaccordo Disaccordo Neutrale Accordo Molto d'accordo Non voglio rispondere

Sono il solo a saper fare qualcosa.

Imparo una nuova abilità e questo mi stimola ad esercitarmi di più.

Riesco a fare meglio dei miei amici.

Gli altri non riescono a fare bene le cose come me.

Imparo qualcosa che è divertente da fare.

Gli altri sono in difficoltà e io no.

Imparo una nuova abilità impegnandomi molto.

Lavoro con grande impegno.

Faccio più punti o più goal, etc.

Imparo qualcosa che mi stimola ad andare avanti e ad esercitarmi di più.

Sono il migliore.

Imparo un'abilità nel modo corretto.

Faccio proprio del mio meglio.



Sezione I: Section H

Sezione H:

Alcune domande sulla tua famiglia

I1. Quanti computer (PC, Mac o laptop) possiede la tua famiglia?

- Nessuno
- Uno
- Due
- Più di due
- Non voglio rispondere

I2. La tua famiglia possiede un'auto (o un furgone o un camion)?

- No
- Si, una
- Si, due o più
- Non voglio rispondere

I3. A casa hai una stanza solo per te?

- Sì
- No

I4. Negli ultimi 12 mesi, quante volte sei andato in vacanza con la tua famiglia?

- Mai
- Una volta
- Due volte
- Più di due volte
- Non voglio rispondere

I5. L'anno scorso, quante volte sei andato in vacanza all'estero?

- Mai
- Una volta
- Due volte
- Più di due volte
- Non voglio rispondere



	Mai	Raramente	Qualche volta	Molto spesso	Sempre	Non voglio rispondere
Ho controllato quanto regolarmente ho fatto sport/esercizio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho controllato se ho raggiunto il mio obiettivo di fare regolarmente sport/esercizio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sezione P: Section O

Sezione O: Le seguenti affermazioni riguardano la tua vita di tutti i giorni (tutte le cose che fai), non solo l'educazione fisica. Usando la scala sottostante, per favore indica quanto sei d'accordo o in disaccordo con ciascuna affermazione facendo riferimento a come ti sei sentito IN GENERALE nell'ultimo mese.

P1. Durante l'ultimo mese...

	Molto in disaccordo	Disaccordo	Neutrale	Accordo	Molto d'accordo	Non voglio rispondere
Mi sono sentito pieno di vitalità.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sono stato di buon umore.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ho guardato avanti ogni giorno.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quasi sempre mi sono sentito sveglio e pronto.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mi sono sentito di avere molta energia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sezione Q: Section P

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

Q1. Scrivi immediatamente la prima ragione che ti viene in mente.



Q2. Generalmente, quanto spesso la ragione che hai appena scritto sopra è per te una BARRIERA, cioè ti ostacola a fare regolarmente esercizio/sport?

Molto raramente

Raramente

Qualche volta

Spesso

Sempre

Non voglio rispondere

Q3. Durante la scorsa settimana, quanto spesso la ragione che hai scritto sopra è stata per te una BARRIERA, cioè ti ha ostacolato a fare regolarmente esercizio/sport?

Quasi mai

Pochi giorni

Alcuni giorni

La maggior parte dei giorni

Ogni giorno

Non voglio rispondere

GRAZIE MOLTE PER LA TUA PARTECIPAZIONE!!