

## Questionario di Indagine Conoscitiva

Per ottenere informazioni sia sull'importanza data al movimento e sulle conoscenze in merito, sia su ciò che ci si attende dal movimento affinché diventi un'abitudine quotidiana.

- Ha mai seguito corsi di attività motoria nel corso della sua vita?

Si       NO

- Se sì,            Quanto tempo fa?  
                    Che tipo di corso?  
                    Per quanto tempo?  
                    Perché ha interrotto la frequenza?

- Ha praticato attività Sportiva nel corso della sua vita?

Si       NO

- Se sì,            quanto tempo fa?  
                    Quale disciplina?  
                    Per quanto tempo?  
                    Perché ha interrotto la frequenza?

- Ha praticato discipline sportive a livello AGONISTICO?

Si       NO

- Da quando si trova nella Residenza svolge abitualmente attività motoria?

- Durante la giornata:

- È in grado di camminare per più di 15 min. senza interruzione?
- È in grado di camminare velocemente ?
- È in grado di salire le scale autonomamente?
- Accompagna ballando l'ascolto di canzoni o brani musicali?

- Da quando è ospite qui ha abbandonato molte delle sue attività e dei suoi interessi?
- Preferisce stare a riposo, piuttosto che uscire?
- Sfrutta gli spazi e i tempi a disposizione per muoversi o per compiere delle attività in movimento?  
Se no, perché? Paura di cadute, timore di stancarsi troppo, disinteresse.....
- Quando riceve visite rimane nella residenza o esce a fare quattro passi nel cortile?  
Se sì, su iniziativa sua o dei suoi visitatori?
- Nota delle differenze (nell'umore, nell'appetito, ecc.) dopo aver fatto una passeggiata o avere svolto un'attività motoria rispetto a quando passa la giornata a riposo?
- Pensa che la sua salute migliorerebbe se potesse muoversi di più?