

MAC2 R - AF

Data ___ / ___ / ___

Per consentire l'accoppiamento dei questionari preliminari e finali mantenendo l'anonimato, Le chiediamo di costruire un suo codice personale.
Come costruire il codice: il suo giorno di nascita (2 cifre) + prime due lettere del nome di sua mamma
Esempio: giorno di nascita **03** marzo 1972; nome madre → **Margherita** CODICE: 03MA
Per favore scriva qui il suo codice personale

GIORNO DI NASCITA	1° lettera nome madre	2° lettera nome madre

Qui di seguito trova 18 frasi che esprimono alcune opinioni sull'attività fisica.

Le chiediamo di valutare quanto sono *vere* queste frasi per Lei in questo momento.

Metta una croce su una delle caselle numerate a fianco della frase.

Se le frasi esprimono due aspetti, valuti quanto sono veri entrambi, considerando la frase nella sua interezza.

1. Da una parte so che mi farebbe bene muovermi di più e dall'altra non ho ancora deciso di farlo

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

2. Penso che sia possibile per me praticare attività fisica con regolarità

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

3. Do molto valore ad una attività fisica regolare

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

4. La mia vita è sedentaria e mi va bene così

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

5. Pratico da tempo un'attività fisica regolare

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

6. Ho recentemente iniziato a fare attività fisica con regolarità

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

7. Ho deciso di iniziare a fare attività fisica con regolarità

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

8. Quando penso a quanta attività fisica faccio, sono poco contento di me

0	1	2	3	4	5	6
Per niente vero	Pochissimo vero	Poco vero	A metà vero	Abbastanza vero	In gran parte vero	Del tutto vero

9. La vita comoda e sedentaria è una tentazione molto forte per me

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

10. Ogni tanto penso che dovrei fare più attività fisica

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

11. Sono fiducioso di riuscire a trovare le occasioni per fare attività con regolarità

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

12. Un'attività fisica regolare è fondamentale per il mio benessere

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

13. Faccio poca attività fisica e non è un problema per me

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

14. Sto mantenendo stabilmente l'abitudine ad una regolare attività fisica

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

15. Ho iniziato da poco a praticare attività fisica con regolarità e sto facendo il possibile per continuare così

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

16. Sono pronto ad impegnarmi a fare attività fisica regolarmente

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

17. Sono insoddisfatto perché faccio meno attività fisica di quanto dovrei

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

18. Sono spesso tentato di fare meno attività fisica di quanto dovrei

0 Per niente vero	1 Pochissimo vero	2 Poco vero	3 A metà vero	4 Abbastanza vero	5 In gran parte vero	6 Del tutto vero
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------