
nominativo utente

Codici da utilizzare per inserimento online

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

codice sede codice utente

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 alla 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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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.	<table border="1"> <tr> <td>0</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td> </tr> <tr> <td>Per niente vero</td><td>Pochissimo vero</td><td>Poco vero</td><td>A metà vero</td><td>Abbastanza vero</td><td>In gran parte vero</td><td>Del tutto vero</td> </tr> </table>	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
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	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

10 Ogni tanto penso che dovrei fare più attività fisica. .

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

11 Sono fiducioso di riuscire a trovare le occasioni per 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

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

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

13 Faccio poca attività fisica e non è un problema per 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

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

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

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

16 Sono pronto ad impegnarmi a fare attività fisica regolarmente.

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

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

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

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

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