



A.S.L. TO3

Azienda Sanitaria Locale
di Collegno e Pinerolo



**CITTA' DI
COLLEGNO**



PER I DIPENDENTI DEL COMUNE DI COLLEGNO E DELL'ASL TO3 NEL PARCO GENERALE C.A. DALLA CHIESA

Io sottoscritto/a: _____,
nominativo dipendente

nata a _____ il _____

mansione lavorativa: _____

sede lavorativa: _____

recapiti telefonici: uff.: _____ cell. o altro: _____

con la presente chiede di poter aderire al Progetto 4000 passi nel parco (Fitwalking/camminata veloce) organizzata dall'ASL TO3 ed il Comune di Collegno.

Sono a conoscenza del progetto, delle modalità di svolgimento e aderisco personalmente nell'impegno di svolgere bisettimanalmente per un periodo di mesi sei, a partire dal mese di ottobre 2011, l'attività proposta dalle guide dell'ASL TO3.

Data: _____

firma



Indicazioni Tecniche:

Vengono qui richieste alcune indicazioni specifiche che verranno trattate secondo le indicazioni/normative sulla Privacy (D.Lgs. 196/2003) e permetteranno la creazione di gruppi omogenei per lo svolgimento della pratica del fitwalking.

Età: _____

Sesso

☐ M

☐ F

Peso: Kg _____

Codici da utilizzare per inserimento online

--	--	--

codice sede

--	--	--	--

codice utente

Svolge attività sportiva:

☐ quotidianamente

☐ 1-2 volte/settimana

☐ un paio di volte al mese

☐ raramente

barrare la voce interessata

Essa viene svolta:

☐ individualmente

☐ tramite società sportiva

se si quale sport: _____

...e quale altra attività sportiva svolge
senza essere affiliato a società sportive: _____

se si, quante ore di attività sportiva svolge settimanalmente: _____

Fascia oraria preferita (per impegni lavorativi):

☐ 16,00-17,00

☐ 17,10-18,10

Necessito di accorgimenti
tecnici particolari per la mia mobilità:

☐ SI

☐ NO

se si, quali: _____

A seguire vi viene chiesto di compilare a fini statistici il seguente questionario motivazionale che ci servirà per delineare ulteriormente le vostre attitudini. Grazie.



EMES
Ver. 1.0 - 3/2009

Ritratti - AF

Data ____ / ____ / ____

nominativo utente

Codici da utilizzare per inserimento online							
codice sede				codice utente			

In queste due pagine sono riportate le descrizioni delle caratteristiche di 9 ipotetiche persone che hanno differenti atteggiamenti rispetto all'attività fisica.

Le chiediamo di valutare quanto ritiene di assomigliare a ciascuna di esse.

Usi la scala graduata da 0 a 100 che trova sotto ciascun ritratto, mettendo una croce nel punto che indica la sua valutazione di somiglianza al momento attuale.

Consideri tutte le possibili gradazioni della scala da 0 a 100, considerando le parole di riferimento sotto di esse solo come un orientamento di massima.

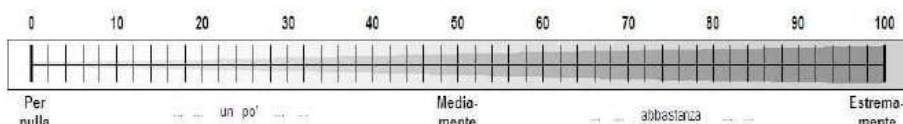
Carlo o Carla (C.) è indeciso/a: da una parte vorrebbe mantenere il suo attuale stile di vita, dall'altra sa che sarebbe meglio fare più attività fisica. Ha pensato più volte di praticare attività fisica con regolarità, ma poi non lo ha fatto. **C.** è consapevole dei rischi di una vita sedentaria, sa che sarebbe meglio modificare questa abitudine e pensa che prima o poi lo farà.

Quanto ritiene di
assomigliare a
Carlo/Carla?



Sandro o Sandra (S.) è convinto/a di riuscire a praticare regolarmente attività fisica. Sente di avere le capacità per farlo. **S.** immagina quali difficoltà deve affrontare per mantenere l'abitudine ad una attività fisica regolare ed è fiducioso/a di poterle superare. Sa cosa deve fare e pensa di riuscirci.

Quanto ritiene di
assomigliare a
Sandro/Sandra?



Angelo o Angela (A.) ha iniziato da poco a praticare attività fisica con regolarità: sta facendo del suo meglio perché sa che è la decisione migliore. **A.** ha messo in pratica le sue scelte e si sta impegnando a continuare così.

Quanto ritiene di
assomigliare a
Angelo/Angela?



Tiziano o Tiziana (T.) è molto attratto/a dalla vita comoda e sedentaria: preferisce fare poca attività fisica. Le comodità della vita sono per lui/lei una tentazione forte e, quando ne ha la possibilità, **T.** fa meno movimento di quanto dovrebbe.

Quanto ritiene di assomigliare a Tiziano/Tiziana?



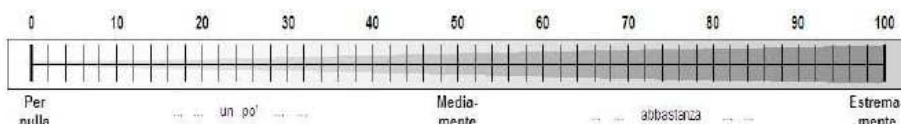
Daniele o Daniela (D.) ha deciso di praticare attività fisica con regolarità. Anche se non ha ancora iniziato, vuole trovare il modo e il tempo per farlo. **D.** si sente pronto/a e ha deciso di provarci davvero.

Quanto ritiene di assomigliare a Daniele/Daniela?



Paolo o Paola (P.) ha uno stile di vita sedentario e pensa che questo non sia un problema. Si muove poco e non ha intenzione di cambiare. Ogni tanto qualcuno gli/le consiglia di praticare attività fisica con regolarità, ma **P.** non ne vede il motivo.

Quanto ritiene di assomigliare a Paolo/Paola?



Franco o Franca (F) è insoddisfatto/a perché pratica meno attività fisica di quanto dovrebbe. Teme possibili conseguenze per il suo benessere. **F.** è consapevole di avere uno stile di vita non salutare ed è scontento/a di questo.

Quanto ritiene di assomigliare a Franco/Franca?



Ivano o Ivana (I.) pensa che sia importante fare attività fisica con regolarità. Dà valore a questo aspetto perché lo considera legato al proprio stile di vita e alla propria immagine di sé. **I.** pensa che una attività fisica regolare sia fondamentale per il suo benessere.

Quanto ritiene di assomigliare a Ivano/Ivana?



Mauro o Maura (M.) pratica da tempo attività fisica con regolarità e si sta impegnando per consolidare questa abitudine. Questa condizione sta diventando parte del suo stile di vita e della sua immagine di sé e **M.** sta facendo il possibile per mantenerla.

Quanto ritiene di assomigliare a Mauro/Maura?



Grazie per la collaborazione