
nominativo utente

Codici da utilizzare per inserimento online

codice sede			codice utente			

Qui di seguito trova sei domande che riguardano la sua attività fisica.
 Risponda usando le scale graduate che trova a fianco ad esse.
 Metta una croce nel punto della scala che indica la sua valutazione al momento attuale,
 considerando tutte le possibili gradazioni.

- ① Quanto si sente **INSODDISFATTO** per la quantità di attività fisica che pratica?
- ② Quanto si sente **FIDUCIOSO DI RIUSCIRE** a fare attività fisica con regolarità?
- ③ Quanto si sente **DECISO E PRONTO** a fare attività fisica con regolarità?
- ④ Quanto ritiene **STABILIZZATA** l'abitudine ad una regolare attività fisica?
- ⑤ Quanto sente forte **LA TENTAZIONE** di una vita comoda e sedentaria?
- ⑥ Quanto è **IMPORTANTE** per lei praticare attività fisica con regolarità?