

_____ nominativo utente

Codici da utilizzare per inserimento online							
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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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" style="width: 100%; text-align: center;"> <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