



Dipartimento di
Psicologia dei Processi di Sviluppo e
Socializzazione

Il questionario che sta per compilare riguarda il modo con cui ciascuno di noi può vedere e vivere l'esercizio fisico regolare. Alcuni esperti ritengono di sapere tutto su questi argomenti, noi invece riteniamo che la cosa più importante sia quella di considerare le opinioni di ciascuno di voi, raccogliendo informazioni **direttamente** da coloro che fanno esercizio fisico regolare.

Le informazioni fornite da Lei e da altri iscritti ai corsi, valutate solo dal punto di vista statistico, potrebbero rivelarsi molto utili per comprendere meglio gli argomenti che stiamo studiando.

La preghiamo di rispondere in modo sincero alle domande che Le saranno poste e La informiamo che *i dati sono coperti dal segreto professionale, e saranno trattati solo in forma statistica per scopi scientifici. Le garantiamo, pertanto, la assoluta riservatezza delle informazioni raccolte secondo la legge sulla privacy (L. 675/96 e Decreto Legislativo 30 giugno 2003 n. 196).*

Il questionario è composto da pochi fogli e impiegherà circa 15 minuti per compilarlo.

E' molto importante che risponda a **TUTTE** le domande, ricordando sempre che questo **NON E' UN ESAME** e che, quindi, non esistono risposte giuste o sbagliate, ma soltanto risposte che descrivono meglio il **SUO** modo di essere e le **SUE** opinioni. Consideri che le risposte che per prime ci vengono in mente, di solito, sono quelle che meglio ci descrivono; per questo, Le consigliamo di rispondere in modo rapido a ciascuna domanda, senza starci a pensare troppo.

Le ricordiamo che la partecipazione è volontaria e che quindi può ritirarsi o rinunciare in qualsiasi momento.

Nella speranza che Lei voglia collaborare, non ci resta che augurarle...

BUON LAVORO

E GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE!!!

Scheda Informativa

Età: 73 Genere: Maschio Femmina

➤ Città in cui vivi: ROMA

Stato civile: celibe/nubile coniugato/a vedovo/a divorziato/a convivente

Titolo di studio: nessuno elementare media inferiore media superiore
 laurea o più

Professione: casalinga pensionato/a impiegato/a
 libero professionista commerciante
 altro, specificare PENSIONATA

Altezza: 1,66 (metri) Peso: 67 (Kg)

ORA PENSI AGLI ULTIMI DUE MESI

Ha fatto **esercizio fisico regolare** presso un centro sportivo/palestra/corso?:

No Si

Se **SI**, che tipo di esercizio fisico ha svolto? GIMNASTICA - STRETCHING

Se **SI**,

- Da quanto tempo svolge questo tipo di esercizio Anni: 10 Mesi:
- Quante volte a settimana? 2 Volte
- Quante ore a settimana ? 0 2 ore

Ha fatto **esercizio fisico regolare** senza essere iscritto ad una palestra o un circolo sportivo (p.e. andare in bicicletta o correre nel parco) ? : No Si

Se **SI**, che tipo di esercizio fisico ha svolto? _____

Se **SI**,

- Da quanto tempo svolge questo tipo di esercizio? Anni: Mesi:
- Quante volte a settimana? Volte
- Quante ore a settimana ? ore

PASSES

<p>E' normale che un allenatore/istruttore si comporti, a seconda delle situazioni, in modi diversi con i propri atleti/allievi.</p> <p>Di seguito troverà elencate alcune affermazioni che fanno riferimento al suo allenatore/istruttore.</p> <p>Valuti quanto è d'accordo con ciascuna di esse usando la seguente scala:</p>								
Per niente d'accordo		Ne' d'accordo ne' in disaccordo			Fortemente d'accordo			
1	2	3	4	5	6	7		
Per niente d'accordo		Ne' d'accordo in disaccordo			Fortemente d'accordo			
1.	Sento che il mio istruttore/allenatore cerca di darmi l'opportunità di fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi						7	✗
2.	Penso che il mio istruttore/allenatore capirebbe la mia scelta di fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi						6	✗
3.	Il mio istruttore/allenatore mostra fiducia nel fatto che riuscirò a svolgere esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi						6	✗
4.	Il mio istruttore/allenatore mi incoraggia a svolgere esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi						6	✗
5.	Il mio istruttore/allenatore mi ascolta quando parlo delle mie abitudini rispetto all'esercizio fisico regolare						6	✗
6.	Il mio istruttore/allenatore mi approva quando svolgo esercizio fisico regolare						6	✗
7.	Con il mio istruttore/allenatore, parlo delle mie abitudini rispetto all'esercizio fisico regolare						6	✗
8.	Il mio istruttore/allenatore si preoccupa di spiegarmi le ragioni per cui farei bene a svolgere esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi						6	✗
9.	Il mio istruttore/allenatore risponde alle domande che ho rispetto allo svolgere esercizio fisico regolarmente						6	✗
10.	Mi sento capace di condividere con il mio istruttore/allenatore le mie esperienze rispetto allo svolgimento dell'esercizio fisico regolare						6	✗
11.	Mi fido dei consigli del mio istruttore/allenatore di riguardo l'esercizio fisico che svolgo regolarmente						6	✗
12.	Sento che il mio istruttore/allenatore cerca di darmi scelte, opzioni e opportunità di fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi						6	✗

PNES (Wilson et al., 2006)

Le frasi che seguono descrivono come le persone possono sentirsi quando svolgono esercizio fisico regolare.
Legga ciascuna di esse e valuta quanto ciascuna frase descrive come si sente solitamente quando fa esercizio fisico. Utilizzi la scala che va da 1 (Falso) a 6 (vero):

	Falso					Vero
	1	2	3	4	5	6

Quando faccio esercizio fisico regolare...	Falso			Vero		
1. Mi sento capace di portare a termine gli esercizi che sono personalmente impegnativi	1	2	3	4	5	6
2. Ho fiducia che posso fare anche gli esercizi più impegnativi	1	2	3	4	5	6
3. Ho fiducia nella mia abilità di svolgere esercizi che sono per me una sfida	1	2	3	4	5	6
4. Mi sento capace di portare a termine esercizi che sono sfidanti per me	1	2	3	4	5	6
5. Sento che sono capace di svolgere anche gli esercizi più impegnativi	1	2	3	4	5	6
6. Mi sento bene riguardo il fatto che sono capace di portare a termine esercizi impegnativi	1	2	3	4	5	6
7. Mi sento libero di fare esercizio fisico come voglio io	1	2	3	4	5	6
8. Mi sento libero di prendere le mie decisioni riguardo il programma di allenamento	1	2	3	4	5	6
9. Mi sento come se fossi io a prendere delle decisioni riguardo il mio programma di allenamento	1	2	3	4	5	6
10. Mi sento come se avessi voce in capitolo nella scelta degli esercizi che faccio	1	2	3	4	5	6
11. Mi sento libero di decidere a quali esercizi prendere parte	1	2	3	4	5	6
12. Mi sento come se fossi io a decidere quali esercizi fare	1	2	3	4	5	6
13. Mi sento legato ai miei compagni di esercizio fisico perché mi accettano per come sono	1	2	3	4	5	6
14. Mi sento come se avessi un legame comune con le persone che sono importanti per me quando facciamo esercizio fisico insieme	1	2	3	4	5	6
15. Sento un senso di cameratismo con i miei compagni di corso/allenamento perché facciamo esercizio fisico per le stesse ragioni	1	2	3	4	5	6
16. Mi sento vicino ai miei compagni di corso/di allenamento i quali riconoscono quanto difficile può essere fare esercizio fisico	1	2	3	4	5	6
17. Mi sento in connessione con le persone con cui interagisco mentre ci alleniamo insieme	1	2	3	4	5	6
18. Sento che vado d'accordo con le altre persone con cui interagisco quando ci alleniamo insieme	1	2	3	4	5	6

BREQ-3 (Markland, 2014, Unpublished)

Perché svolgo esercizio fisico regolare?					
<p>Ora vorremmo conoscere le ragioni che spingono le persone a svolgere o non svolgere esercizio fisico regolarmente.</p> <p>Per favore, rispondi alle seguenti domande indicando in che misura le seguenti affermazioni sono vere per te utilizzando la seguente scala che va da 0 (Non è vero per me) a 4 (Vero per me).</p>					
Non è vero	A volte è vero			Sempre vero	
0	1	2	3	4	
Non è vero	A volte è vero			Sempre vero	
0	1	2	3	4	
1. Fare esercizio fisico regolare è importante per me	0	1	2	3	4
2. Non vedo il motivo per cui dovrei svolgere esercizio fisico	0	1	2	3	4
3. Svolgo esercizio fisico perché è divertente	0	1	2	3	4
4. Mi sento in colpa se non faccio esercizio fisico	0	1	2	3	4
5. Faccio esercizio fisico perché è coerente con i miei obiettivi di vita	0	1	2	3	4
6. Faccio esercizio fisico perché gli altri mi dicono che dovrei farlo	0	1	2	3	4
7. Perché riconosco i benefici di svolgere esercizio fisico	0	1	2	3	4
8. Non riesco a capire il motivo per cui dovrei preoccuparmi di svolgere esercizio fisico	0	1	2	3	4
9. Mi diverto quando svolgo esercizio fisico	0	1	2	3	4
10. Mi vergogno quando salto una sessione di esercizio fisico/allenamento	0	1	2	3	4
11. Considero l'esercizio fisico parte della mia identità	0	1	2	3	4
12. Svolgo esercizio fisico perché i miei amici/familiari/partner dicono che dovrei	0	1	2	3	4
13. Credo che sia importante fare lo sforzo di allenarsi regolarmente	0	1	2	3	4
14. Non vedo la ragione per svolgere esercizio fisico	0	1	2	3	4
15. Ritengo che l'esercizio fisico sia un'attività molto piacevole	0	1	2	3	4
16. Mi sento un fallimento quando non faccio esercizio fisico per un po'	0	1	2	3	4
17. Considero l'esercizio fisico una parte fondamentale di me	0	1	2	3	4
18. Svolgo esercizio fisico perché gli altri non sarebbero contenti di me se non lo facessi	0	1	2	3	4
19. Se non svolgo esercizio fisico regolarmente mi agito	0	1	2	3	4
20. Penso che svolgere esercizio fisico sia una perdita di tempo	0	1	2	3	4
21. Traggo piacere e soddisfazione dal partecipare all'esercizio fisico	0	1	2	3	4
22. Starei male con me stesso/a se non trovassi il tempo di svolgere esercizio fisico regolarmente	0	1	2	3	4
23. Considero l'esercizio fisico coerente con i miei valori	0	1	2	3	4
24. Mi sento sotto pressione da parte dei mie amici/familiari a svolgere esercizio fisico	0	1	2	3	4

Le domande seguenti riguardano le sue opinioni sul fare esercizio fisico regolare.

Nel riquadro sono riportate diverse coppie di aggettivi dal significato opposto. Ad esempio, nella prima domanda le viene chiesto di valutare se, secondo lei, "fare esercizio fisico regolare per i prossimi 2 mesi" sarebbe "sbagliato" o "giusto".

Se pensa che sarebbe "Molto Sbagliato" metta una croce sul quadratino più vicino all'aggettivo "Sbagliato", se pensa sarebbe "Indifferente", sul quadratino centrale, se pensa che sarebbe "Molto Giusto", sul quadratino più vicino all'aggettivo "Giusto".

Risponda, collocandosi sul quadratino che meglio esprime le sue idee.

1) Penso che fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi sia..								
Sbagliato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Giusto
	Molto	Abbastanza	Poco	Indifferente	Poco	Abbastanza	Molto	
2) Penso che fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi sia..								
Svantaggioso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Vantaggioso
	Molto	Abbastanza	Poco	Indifferente	Poco	Abbastanza	Molto	
3) Penso che fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi sia..								
Inutile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Utile
	Molto	Abbastanza	Poco	Indifferente	Poco	Abbastanza	Molto	
4) Penso che fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi sia..								
Spiacevole	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Piacevole
	Molto	Abbastanza	Poco	Indifferente	Poco	Abbastanza	Molto	
5) Penso che fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi sia..								
Non saggio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Saggio
	Molto	Abbastanza	Poco	Indifferente	Poco	Abbastanza	Molto	
6) Penso che fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi sia..								
Non salutare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Salutare
	Molto	Abbastanza	Poco	Indifferente	Poco	Abbastanza	Molto	

<p>Ora pensa alle persone per te importanti.</p> <p>Per favore, legga attentamente ciascuna delle affermazioni e indichi quanto è d'accordo con ciascuna di esse, su una scala che va da 1(per niente d'accordo) a 7(Del tutto d'accordo)</p>							
Le persone per me importanti...	Per niente d'accordo		Ne' d'accordo, ne' in disaccordo			Del tutto d'accordo	
... vorrebbero che io facessi esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
... pensano che sia giusto fare esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
... apprezzerebbero se io facessi esercizio fisico regolare nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7

1) Penso che fare esercizio fisico regolare, per i prossimi due mesi, sarebbe per me...								
Molto difficile	1	2	3	4	5	6	7	Molto facile
2) Il fatto di fare esercizio fisico regolare per i prossimi due mesi, dipende...								
Prevalentemente dagli altri	1	2	3	4	5	6	7	Prevalentemente da me
3) Se voglio, sono certo di riuscire a fare esercizio fisico regolare per i prossimi due mesi:								
Per nulla d'accordo	1	2	3	4	5	6	7	Del tutto d'accordo

<p>Per favore, legga attentamente ciascuna delle affermazioni e indichi quanto è d'accordo con ciascuna di esse, su una scala che va da 1(per niente d'accordo) a 7(Del tutto d'accordo)</p>							
Nei prossimi due mesi...	Per niente d'accordo		Ne' d'accordo, ne' in disaccordo			Del tutto d'accordo	
... ho intenzione di fare esercizio fisico regolare	1	2	3	4	5	6	7
... ho in programma di fare esercizio fisico regolare	1	2	3	4	5	6	7
... conto di fare esercizio fisico regolare	1	2	3	4	5	6	7
... mi impegnerò a fare esercizio fisico regolare	1	2	3	4	5	6	7

Se hai espresso l' intenzione di fare esercizio fisico nei prossimi due mesi, hai un'idea chiara di come fare esattamente?

Per favore, indica quanto ciascuna affermazione è vera per te, usando la scala che va da 1(per niente vero) a 7(del tutto vero)

Ho fatto un piano dettagliato riguardo a ...	Per niente vero		Ne' vero, ne' falso			Del tutto vero	
	1	2	3	4	5	6	7
..quando fare esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
...dove svolgere esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
...come svolgere esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
...quanto spesso svolgere esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
... cosa fare se qualcosa interferisce con il mio piano di fare esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
..come affrontare eventuali ostacoli che possono impedirmi di svolgere esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
..cosa fare in situazioni difficili, al fine di rispettare la mia intenzione di fare esercizio fisico nei prossimi due mesi	1	2	3	4	5	6	7
...quando prestare maggiore attenzione per evitare che mi scordi di fare esercizio fisico	1	2	3	4	5	6	7

Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire

1. INDICHI, durante un tipico periodo di **7 giorni** (una settimana), quante volte in media svolge i seguenti esercizi per **più di 15 minuti** nel suo tempo libero (scriva su ogni rigo il numero appropriato).

Volte a settimana

a) ESERCIZI INTENSI

(BATTITO DEL CUORE RAPIDO)

2 (volte a settimana)

(Es: correre, hockey, calcio, basket, judo, pattinaggio, nuoto, rugby, pallanuoto, beach volley, ginnastica, lunghe distanze con la bicicletta)

b) ESERCIZI MODERATI

(NON FATICOSO)

1 (volte a settimana)

(Es: Camminate veloci, tennis, bicicletta, pallavolo, nuoto moderato, balli popolari o di gruppo)

c) ESERCIZI LEGGERI

(FATICA MINIMA)

2 (volte a settimana)

(Es: yoga, pesca, stretching, bowling, equitazione, golf, passeggiate)

2. Durante un tipico periodo di **7 giorni** (una settimana), nel suo tempo libero, quanto frequentemente si impegna in qualche attività regolare **abbastanza a lungo da farlo con sudore** (battiti del cuore rapidi)?

SPESSO

QUALCHE VOLTA

MAI/RARAMENTE