

INVENTARIO DELLE MOTIVAZIONI ALL'ESERCIZIO FISICO

Nelle pagine seguenti ci sono una serie di affermazioni riguardo ai motivi per cui le persone fanno esercizio fisico. Sia che lei faccia esercizio fisico sia che non lo faccia, le chiediamo gentilmente di leggere ogni affermazione attentamente e indicare la risposta corrispondente.

Le ricordiamo che siamo intenzionati a sapere perché *lei personalmente* ha scelto di fare esercizio fisico (o sceglierebbe di fare esercizio fisico) e non di quali sono le motivazioni degli altri o quelle che possono valere in generale.

Personalmente pratico esercizio fisico (o praticherei esercizio fisico)		Per niente vero					Totalmente vero
1.	Per rimanere snello	0	1	2	3	4	5
2.	Per evitare malattie	0	1	2	3	4	5
3.	Perché mi fa sentire bene	0	1	2	3	4	5
4.	Per sembrare più giovane	0	1	2	3	4	5
5.	Per mostrare il mio valore agli altri	0	1	2	3	4	5
6.	Per avere un momento in cui pensare alle mie cose	0	1	2	3	4	5
7.	Per avere un corpo sano	0	1	2	3	4	5
8.	Per avere più forza	0	1	2	3	4	5
9.	Perché mi piace la sensazione quando faccio sforzo fisico	0	1	2	3	4	5
10.	Per trascorrere del tempo con gli amici	0	1	2	3	4	5
11.	Perché il mio medico me lo ha consigliato	0	1	2	3	4	5
12.	Perché mi piace tentare di vincere quando pratico esercizio fisico	0	1	2	3	4	5
13.	Per diventare o rimanere più agile	0	1	2	3	4	5
14.	Per darmi degli obiettivi in cui impegnarmi	0	1	2	3	4	5
15.	Per perdere peso	0	1	2	3	4	5
16.	Per prevenire dei problemi di salute	0	1	2	3	4	5
17.	Perché l'esercizio fisico mi dà energia	0	1	2	3	4	5
18.	Per avere un bel corpo	0	1	2	3	4	5
19.	Per confrontare le mie abilità con quelle degli altri	0	1	2	3	4	5

Personalmente pratico esercizio fisico (o praticherei esercizio fisico)		Per niente vero					Totalmente vero
20.	Perchè mi aiuta a diminuire la tensione	0	1	2	3	4	5
21.	Perché voglio mantenere una buona salute	0	1	2	3	4	5
22.	Per aumentare la mia resistenza fisica	0	1	2	3	4	5
23.	Perché l'esercizio fisico mi da soddisfazione	0	1	2	3	4	5
24.	Per apprezzare gli aspetti sociali dell'esercizio fisico	0	1	2	3	4	5
25.	Per evitare una malattia frequente nella mia famiglia	0	1	2	3	4	5
26.	Per mi piace la competizione	0	1	2	3	4	5
27.	Per mantenere la flessibilità	0	1	2	3	4	5
28.	Per pormi sfide personali da affrontare	0	1	2	3	4	5
29.	Per controllare il mio peso corporeo	0	1	2	3	4	5
30.	Per evitare problemi al cuore	0	1	2	3	4	5
31.	Per ricaricare le mie batterie	0	1	2	3	4	5
32.	Per migliorare il mio aspetto fisico	0	1	2	3	4	5
33.	Per ottenere un riconoscimento per i miei conseguimenti	0	1	2	3	4	5
34.	Per aiutarmi a gestire lo stress	0	1	2	3	4	5
35.	Per sentirmi più in salute	0	1	2	3	4	5
36.	Per diventare più forte	0	1	2	3	4	5
37.	Perché l'esercizio fisico è piacevole	0	1	2	3	4	5
38.	Per divertirmi con altre persone	0	1	2	3	4	5
39.	Per recuperare da una malattia o infortunio	0	1	2	3	4	5
40.	Per ché mi piace la comptenzione fisica	0	1	2	3	4	5
41.	Per rimanere o diventare più flessibile	0	1	2	3	4	5
42.	Per sviluppare abilità personali	0	1	2	3	4	5
43.	Perché l'esercizio fisico mi aiuta a bruciare calorie	0	1	2	3	4	5
44.	Per sembrare più attraente	0	1	2	3	4	5
45.	Per riuscire a fare cose che altri non riescono a fare	0	1	2	3	4	5
46.	Per rilasciare la mia tensione	0	1	2	3	4	5
47.	Per sviluppare i miei muscoli	0	1	2	3	4	5
48.	Perché mi sento al meglio quando faccio esercizio fisico	0	1	2	3	4	5
49.	Per trovare nuovi amici	0	1	2	3	4	5
50.	Perché mi fa piacere fare esercizio fisico soprattutto se c'è competizione	0	1	2	3	4	5
51.	Per misurare me stesso	0	1	2	3	4	5

© EMI-2 (Markland and Ingledew, 1997)

Translation by Prof. Luca Pietrantoni and Isaac Ruiz Alfaro (2011)