

Questa è una possibilità di guardare a te stesso/a. **Non è un test.** Non ci sono risposte giuste o sbagliate. Accertati che le risposte mostrino come tu ti senti riguardo te stesso/a. **PER FAVORE NON PARLARE CON NESSUNO RIGUARDO LE TUE RISPOSTE.**

Lo scopo di questo studio è vedere come le persone si descrivono fisicamente. Nelle pagine seguenti ti verrà chiesto di pensare al tuo fisico. Per esempio, com'è il tuo aspetto, quanto sei forte, quanto sei abile nello sport, se pratichi attività fisica regolarmente, se sei coordinato/a. Rispondi ad ogni affermazione velocemente in base a come ti senti in questo momento. Per favore non lasciare nessuna risposta in bianco.

Quando sei pronto/a a cominciare, per favore, leggi ciascuna affermazione e decidi la tua risposta. Ci sono sei possibili risposte per ogni domanda -'Vero', 'Falso', e quattro risposte intermedie. Per rispondere alle domande devi scegliere tra le sei alternative possibili riportate di seguito.

1 FALSO	2 GENERALMENTE FALSO	3 PIÙ FALSO CHE VERO	4 PIÙ VERO CHE FALSO	5 GENERALMENTE VERO	6 VERO
------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------

Per esempio un adolescente di nome Gus ha risposto così alla seguente domanda:

<i>Di solito sono ordinato</i>	1	2	3	4	5	6
--------------------------------	---	---	---	---	---	---

Gus ha risposto "più vero che falso" perché anche se è ordinato/a ha i suoi momenti di disordine.

Ricordati di selezionare solo una casella per ogni domanda e di rispondere a tutte le domande, anche se non sei sicuro/a di quale risposta scegliere.

Evidenzia il numero corrispondente all'affermazione **più corretta** rispetto a te

Affermazione	Falso						Vero					
1. Eseguo movimenti coordinati in modo disinvolto	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
2. Gli altri pensano che io sia bravo a praticare gli sport	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
3. Sono attraente per la mia età	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
4. Sono un individuo fisicamente forte	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
5. Sono molto abile nel flettere e torcere il mio corpo	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
6. Posso fare lunghi percorsi senza fermarmi	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
7. Nel complesso molte cose che faccio si concludono bene	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
8. Sono più predisposto ad ammalarmi rispetto ai miei coetanei	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9. Riesco facilmente a coordinare i movimenti del mio corpo	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
10. Faccio spesso esercizi o attività motorie	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
11. Il mio girovita è troppo largo	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
12. Sono bravo nella maggior parte degli sport	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
13. Sono fisicamente soddisfatto di me stesso	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
14. Gli altri mi dicono che ho delle belle gambe	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
15. Possiedo una grande forza nel mio corpo	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
16. Il mio corpo è flessibile	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
17. A causa della mia condizione di salute non posso fare tutte le cose che vorrei	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
18. Riesco bene nei movimenti che richiedono coordinazione	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
19. Ho troppo grasso nel mio corpo	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
20. Ho un aspetto migliore di molti miei amici	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
21. Sono più forte della maggior parte dei miei coetanei	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
22. Il mio corpo è poco flessibile	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
23. Posso eseguire movimenti precisi e regolari nella maggior parte delle attività fisiche	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
24. Faccio attività fisiche (come atletica, danza, basket, scherma, nuoto) almeno tre volte alla settimana	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
25. Sono in sovrappeso	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
26. Ho buone abilità sportive	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
27. Fisicamente mi sento bene con me stesso	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
28. Penso di potermi spingere a lungo senza stancarmi	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
29. Nel complesso credo di essere una persona valida, audace e in gamba	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6

30. Penso di avere la tendenza ad ammalarmi facilmente fin da quando sono nato	1	2	3	4	5	6
31. Credo che il mio corpo esegua movimenti coordinati con agilità	1	2	3	4	5	6
32. Pratico una notevole quantità di sport, danza, ginnastica o altre attività fisiche	1	2	3	4	5	6
33. La mia pancia è troppo larga.	1	2	3	4	5	6
34. Sono soddisfatto di come sono fisicamente e di ciò che posso fare con il mio fisico	1	2	3	4	5	6
35. Ho un bell'aspetto	1	2	3	4	5	6
36. Potrei far bene in un test di forza	1	2	3	4	5	6
37. Posso essere fisicamente attivo per un lungo periodo di tempo senza stancarmi	1	2	3	4	5	6
38. Faccio bene la maggior parte delle cose	1	2	3	4	5	6
39. Dopo essermi ammalato mi ci vuole un lungo periodo per potermi ristabilire	1	2	3	4	5	6
40. Faccio frequentemente sport, esercizi o altre attività fisiche	1	2	3	4	5	6
41. Pratico bene gli sport	1	2	3	4	5	6
42. Sono contento per come sono fisicamente	1	2	3	4	5	6
43. Penso di poter far bene in un test che misura la flessibilità	1	2	3	4	5	6
44. Quando pratico attività fisica mi stanco più facilmente dei miei coetanei	1	2	3	4	5	6
45. Nel complesso ho molto di cui essere fiero	1	2	3	4	5	6
46. Devo andare dal medico più spesso dei miei coetanei	1	2	3	4	5	6
47. Nulla di ciò che faccio sembra andare bene	1	2	3	4	5	6
48. Il mio fisico non mi permette di fare tutto ciò che vorrei	1	2	3	4	5	6

Ora, cortesemente, ti chiediamo un ultimo sforzo!!!

In questa ultima pagina ti vengono chieste alcune informazioni personali

Sono	<input type="checkbox"/> Maschio	<input type="checkbox"/> Femmina
------	----------------------------------	----------------------------------

ETÀ	anni
-----	-------	------

PESO	Kg
------	-------	----

ALTEZZA	metri
---------	-------	-------

Pratichi attività sportiva?	<input type="checkbox"/> SÌ	<input type="checkbox"/> NO
------------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Se '**SÌ**' quale attività sportiva?

Se '**NO**' come occupi il tuo tempo libero?

Oltre ad essere paraplegico presenti altre **forme di disabilità?**
Se sì puoi specificare quali?

Da **quanto tempo** sei paraplegico?

Qual è la **causa** della tua paraplegia (es. incidente)?

Qual è l' origine della tua paraplegia?	<input type="checkbox"/> SPINALE	<input type="checkbox"/> CEREBRALE
--	----------------------------------	------------------------------------

Per cortesia accertati di aver risposto a tutte le domande e...

Grazie per la tua preziosa collaborazione!