

SPORT COME BENESSERE



QUESTIONARIO

1. Quanti anni hai?

- 16 anni
- 17 anni
- 18+ anni

2. In quale parte di Italia vivi?

- Nord Ovest
- Nord Est
- Centro
- Sud
- Isole

3. Pratichi uno sport o un'attività sportiva?

- Sì, in modo continuativo
- Sì, ma in maniera saltuaria
- No, mai

4. Quanto spesso pratici uno sport o un'attività sportiva?

- Meno di una volta a settimana
- 1 o 2 volte a settimana
- 3 o 4 volte alla settimana
- 5 o più volte alla settimana
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

5. Quali tipi di sport o attività sportive pratichi? (Puoi selezionare più opzioni)

- Sport individuali (es. corsa, nuoto, yoga)
- Sport di squadra (es. calcio, basket, pallavolo)
- Attività ricreative outdoor (es. passeggiate, escursioni)
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

6. Dove pratichi sport o attività sportiva?

- Palestra e/o club fitness
- Società sportive
- Al parco
- A casa
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

7. Quanto spesso pratichi allenamenti da casa o programmi online (es. fitness, yoga, allenamenti virtuali)?

- Meno di una volta a settimana
- 1 o 2 volte a settimana
- 3 o 4 volte alla settimana
- 5 o più volte alla settimana
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

8. Pensi che gli allenamenti da casa o online abbiano gli stessi benefici per il benessere fisico e mentale degli allenamenti tradizionali?

- Sì, offrono gli stessi benefici
- No, gli allenamenti tradizionali sono più efficaci per il benessere fisico e mentale
- Non sono sicuro/a, non ho abbastanza esperienza con gli allenamenti da casa o online

9. Se non pratichi uno sport o un'attività sportiva, quale motivo principale ti impedisce di farlo?

- Non ho tempo per praticare sport
- Non mi interessa praticare sport
- Praticare uno sport ha un costo troppo elevato
- Non sono presenti strutture dove poter praticare il mio sport vicino a casa
- Altro (specificare): _____

10. Quanti anni avevi quando hai iniziato a praticare sport per la prima volta?

- Prima dei 6 anni
- Tra i 6 e i 10 anni
- Tra gli 11 e i 15 anni
- Dopo i 15 anni
- Non ho mai praticato sport

11. Cosa ti ha spinto a iniziare a praticare sport o attività sportiva?

- Ho scelto in autonomia, spinto dalle mie passioni
- I miei genitori hanno scelto per me
- Ho scelto lo sport che praticavano i miei compagni per avere l'opportunità di passare del tempo con loro
- Non ho mai praticato un'attività sportiva
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

12. Quali sono i motivi principali per cui pratichi sport o attività sportiva?

Ordinali in base alle tue priorità.

- Voglio migliorare la mia forma fisica
- Voglio migliorare la mia salute mentale
- Ho voglia di socializzare con altre persone
- Mi piace la sfida e la competizione
- Voglio migliorare nelle mie abilità fisiche e motorie
- Mi piace il senso di realizzazione dopo un allenamento o una gara
- Per seguire l'esempio di atleti o persone sui social
- È un modo per distrarmi e staccare dalla routine quotidiana
- Altro (specificare): _____
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

13. Quali sono i benefici che percepisci praticando sport o attività sportiva?

(Seleziona tutte le opzioni che si applicano)

- Maggiore energia quotidiana
- Riduzione dello stress
- Maggiore fiducia in me stesso/a
- Migliore qualità del sonno
- Senso di realizzazione e soddisfazione per il superamento di una sfida
- Spirito di competizione
- Altro (specificare): _____
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

14. Qual è il principale effetto dello sport o attività sportiva sul tuo umore?

- Mi fa sentire più felice
- Mi aiuta a scaricare stress o rabbia
- Mi dà un senso di realizzazione e soddisfazione personale
- Non noto effetti particolari
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

15. Pensi che praticare sport o attività sportiva possa aiutarti a superare momenti difficili?

- Sì, assolutamente
- Sì, ma solo in parte
- No

16. Preferisci praticare sport in gruppo o da solo/a?

- Sempre in gruppo
- Principalmente in gruppo
- Principalmente da solo/a
- Sempre da solo/a
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

17. Come ti senti quando non puoi fare sport o attività sportiva (per impegni o perché non ti va)?

- Mi sento in colpa
- Mi sento a disagio
- Mi sento tranquillo/a a rinunciare
- Mi sento fisicamente stanco/a
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

18. Quale di queste informazioni per te è la più vera?

- Lo sport aiuta a migliorare la concentrazione e la produttività
- Fare sport all'aperto contribuisce al benessere mentale e psicologico
- Praticare uno sport di squadra aiuta a sviluppare migliori competenze sociali e capacità di collaborazione
- Lo sport favorisce una vita sana ed equilibrata
- Lo sport aiuta a superare sfide personali e a mettersi alla prova

19. Quale qualità personali ritieni di aver migliorato maggiormente grazie allo sport?

- Resilienza
- Capacità di lavorare in gruppo
- Concentrazione
- Determinazione nel raggiungimento di obiettivi
- Autostima
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

20. In che modo lo sport o l'attività sportiva ti aiuta a costruire relazioni sociali? (Seleziona tutte le opzioni che si applicano)

- Condivisione di obiettivi comuni
- Creazione di legami attraverso il gioco
- Maggiore fiducia reciproca
- Non noto effetti particolari
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

21. Quali valori associ maggiormente allo sport? (Seleziona le opzioni più rilevanti)

- Disciplina
- Lavoro di squadra
- Resilienza
- Competizione sana
- Inclusione
- Benessere fisico
- Divertimento

22. Ti senti ispirato/a da atleti famosi o modelli sportivi?

- Sì, molto
- Sì, in parte
- No

23. Per quale ragione ti senti ispirato/a da un atleta?

- Per i valori che guidano la sua vita
- Per le performance e la carriera sportiva
- Per lo stile di vita che pratica
- Non mi sento ispirato/a da un atleta
- Altro (specificare): _____

24. Nomina, se c'è, un atleta che consideri una fonte di ispirazione:

25. Segui una dieta o un'alimentazione particolare? Se sì lo fai principalmente per:

- Migliorare la mia silhouette e mantenere il peso forma
- Ottimizzare le mie prestazioni sportive
- Entrambe le precedenti
- Nessuna delle precedenti
- Non seguo alcuna dieta particolare

26. Ritieni che ci sia un collegamento stretto tra alimentazione e sport?

Se sì, in che modo?

- Sì, l'alimentazione influisce direttamente sulle mie performance sportive
- Sì, l'alimentazione è importante per il recupero post-allenamento
- Sì, l'alimentazione aiuta a mantenere energia durante l'attività fisica
- No, non penso che l'alimentazione abbia un grande impatto sullo sport
- Non sono sicuro/a

27. Che ruolo ha la tecnologia nella tua attività sportiva?

- Mi aiuta a monitorare i miei progressi
- Mi motiva a fare sport (es. seguire atleti sui social, guardare video)
- Non utilizzo molta tecnologia nello sport
- Mi aiuta a migliorare le mie performance
- Mi permette di seguire sport o allenamenti a distanza (es. streaming)
- Non pratico attività sportiva
- Altro (specificare): _____

28. Pensi che la tecnologia abbia reso lo sport e l'attività sportiva più accessibile?

- Sì, grazie a risorse online e allenamenti a distanza
- Sì, attraverso dispositivi e app che personalizzano l'allenamento
- Sì, ma solo per chi ha accesso a certe tecnologie
- No, non ha cambiato molto

29. Immagina di poter utilizzare un'intelligenza artificiale per migliorare le tue prestazioni sportive. Quale di questi esempi ritieni più utile?

- Un sistema che monitora la tua alimentazione e suggerisce piani nutrizionali per ottimizzare la tua energia durante l'allenamento
- Un mental coach che ti sprona durante le tue sessioni di allenamento
- Un allenatore virtuale che ti segue durante le tue sessioni di allenamento
- Non credo che l'intelligenza artificiale possa essere utile per lo sport

30. I social influenzano il tuo rapporto con lo sport?

- Sì, pratico sport per emulare i miei idoli che seguo sui social
- No, non cerco il confronto sui social
- Sì, ma lo pratico anche per altri motivi, come la passione, il benessere o l'opportunità di socializzare con gli amici
- Non ho abbastanza elementi per rispondere

31. Quanto ritieni che le scuole promuovano lo sport o l'attività sportiva tra i giovani?

- Molto
- Abbastanza
- Poco
- Per niente

32. Ti piacerebbe trasformare il tuo sport preferito in una carriera?

- Sì, è il mio sogno più grande
- Sì, ma non sono sicuro/a di potercela fare
- No, non sono interessato/a a fare del mio sport una carriera, lo vedo più come una passione
- Non pratico sport

BUON LAVORO

