IFIS was originally design and validated under the umbrella of the HELENA study, original reference: Ortega et al. The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. Int J Epidemiol 2011;40:701-1. Versions of IFIS in different languages and for different age groups are available at: http://profith.ugr.es/IFIS

QUESTIONARIO AUTO-SOMMINISTRATO SULLA FORMA FISICA (FITNESS)

È molto importante che tu compili da solo questo test senza tenere conto delle risposte date dai tuoi compagni di classe. La tua risposta è utile soltanto per il progresso di scienza. Per favore rispondi a tutte le domande e non lasciare nessuno spazio vuoto. Marcare soltanto una risposta per domanda. E ancora più importante: sii sincero. Ti ringraziamo molto per la tua cooperazione con la scienza.

Per favore cerca di pensare del tuo livello di forma fisica (paragonato ai tuoi amici) e scegli l'opzione giusta.

1. La tua forma fisica generale è:

- ○ Molto povera
- ○ Povera
- ○ Corretta
- ○ Buona
- ○ Molto buona

2. La tua salute cardiorespiratoria (la capacità di fare esercizio, per esempio correre, per tanto tempo) è

- ○ Molto povera
- ○ Povera
- ○ Corretta
- ○ Buona
- ○ Molto buona

3. La tua forza muscolare è:

- ○ Molto povera
- ○ Povera
- ○ Corretta
- ○ Buona
- ○ Molto buona

4. La tua velocità / agilità è:

- ○ Molto povera
- ○ Povera
- ○ Corretta
- ○ Buona
- ○ Molto buona

5. La tua flessibilità:

- ○ Molto povera
- ○ Povera
- ○ Corretta
- ○ Buona
- ○ Molto buona

GRAZIE PER IL TUO TEMPO E LA TUA PARTECIPAZIONE