

Lo studio a cui le chiediamo di partecipare è finalizzato ad esercitazioni didattiche ed esplora aspetti legati al rapporto con il proprio corpo e il cibo, anche rispetto al confronto con gli altri e disagio. Le scale sono standardizzate, i dati raccolti verranno analizzati a livello del campione e non del singolo partecipante.

Non ci sono risposte giuste o sbagliate, rispondi con sincerità e a tutte le domande. Ricordi che in qualsiasi momento può ritirarsi. La partecipazione è volontaria, vengono garantiti riservatezza e anonimato. Il codice, generato del tutto liberamente, serve unicamente a identificare il protocollo cartaceo, qualora i dati inseriti in fogli elettronici risultino errati e necessitano di essere corretti.

Partecipando e restituendo il protocollo, chi compila dichiara di comprendere obiettivi del lavoro, trattamento dei dati e riservatezza e di accettare che quando riferito, in modo anonimo nel presente questionario, venga trattato insieme agli altri dati. GRAZIE

Esercitatrice didattica: dott.ssa Oriana Moro

Codice \_\_\_\_\_ (una sequenza di 6-8 lettere e/o numeri liberamente generati)

Domande per definire il campione di indagine:

Sesso M F

Età \_\_\_\_\_ Altezza \_\_\_\_\_ cm Peso attuale \_\_\_\_\_ Kg Peso ideale (desiderato) \_\_\_\_\_ Kg

Pratico attività fisica e/o sportiva (attualmente si pensi anche a quella in casa, all'aperto e/o tramite corsi online)

No  bassa intensità  media intensità  alta intensità

Pratico sport a livello agonistico?  No  Sì

Seguo un'alimentazione di tipo  onnivoro  vegetariano  vegano

La mia attenzione per il mio aspetto fisico rispetto alle altre persone è  inferiore  nella media  superiore

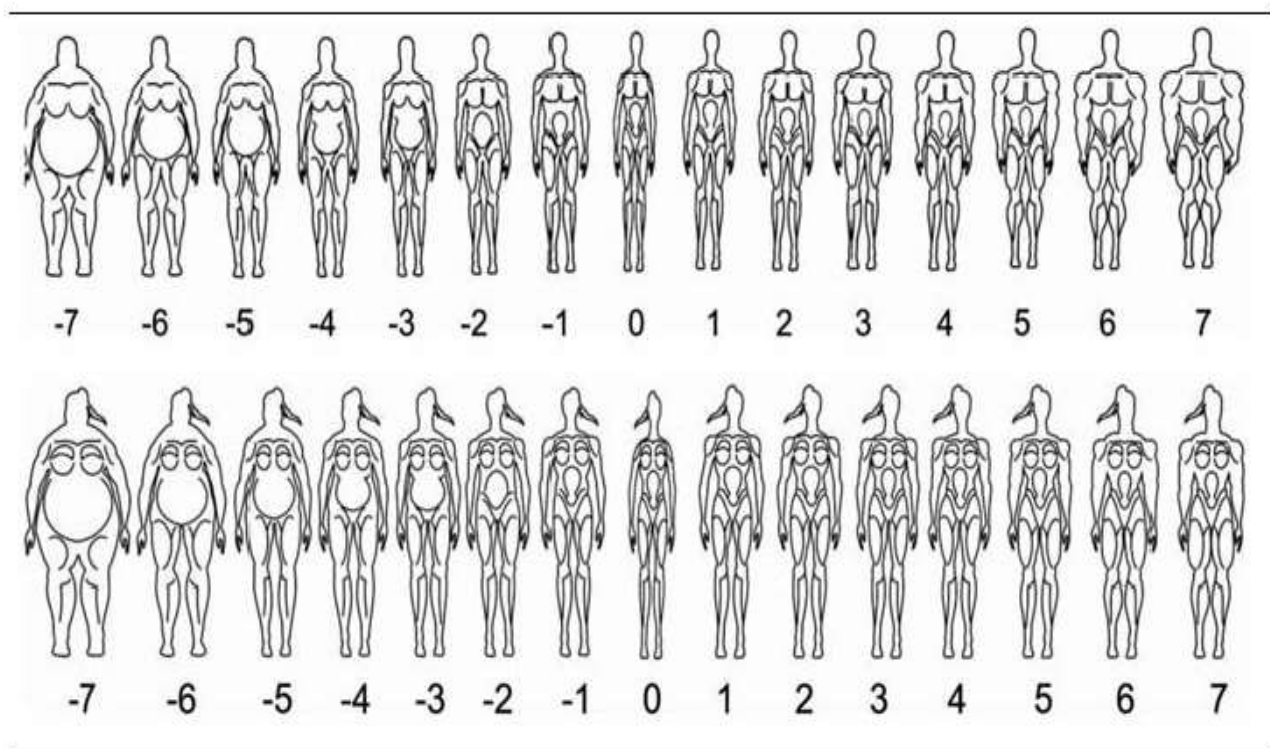
Le domande che seguono riguardano atteggiamenti, sentimenti e comportamenti relativi alla sua alimentazione e a sé stesso/a, in particolare negli ultimi 3 mesi. Per ciascuna affermazione segni la risposta che ritiene la descriva meglio M = MAI, R = RARAMENTE, Q = QUALCHE VOLTA, SP = SPESSO, S = SEMPRE

Per esempio, se sceglie la risposta SEMPRE cerchi la lettera S. Risponda possibilmente a tutte le domande senza tralasciarne alcuna. Le ricordiamo che la partecipazione è sempre e solo volontaria e che puoi ritirarsi quando vuole. Preferiamo che non collabori piuttosto che dia risposte a caso o non sincere.

1. Desidero aumentare i muscoli della parte superiore del mio corpo, braccia e/o torace	<b>M</b>	<b>R</b>	<b>Q</b>	<b>SP</b>	<b>S</b>
2. Penso all'aumento muscolare quando considero quali cibi mangiare	M	R	Q	SP	S
3. Faccio abbastanza esercizio fisico	M	R	Q	SP	S
4. Utilizzo integratori per la perdita di peso	M	R	Q	SP	S
5. Penso che il mio addome, e/o le mie cosce e/o i miei glutei siano troppo grassi	M	R	Q	SP	S
6. Se non posso fare esercizio fisico mi sento fuori controllo	M	R	Q	SP	S
7. Sento di aver bisogno di essere più muscoloso/a	M	R	Q	SP	S

8. Penso al contenuto calorico del cibo che mangio	M	R	Q	SP	S
9. Per me l'idea di stare una settimana senza fare esercizio fisico è accettabile	M	R	Q	SP	S
10. Ho sofferto di infortuni per allenamento troppo intenso	M	R	Q	SP	S
11. Indosso più strati di vestiti per sembrare più imponente	M	R	Q	SP	S
12. Faccio intenso esercizio fisico per modellare i miei addominali, glutei e cosce					
13. Ho utilizzato abiti per aumentare la sudorazione e altri metodi per consumare più calorie	M	R	Q	SP	S
14. Controllo il mio corpo diverse volte al giorno per il grasso addominale, dei glutei e delle cosce	M	R	Q	SP	S
15. Mi permetto di mangiare solo dopo aver fatto esercizio fisico	M	R	Q	SP	S
16. Desidero avere addominali, glutei e cosce più scolpiti					
17. Ho utilizzato integratori non di libera vendita per intensificare il mio esercizio fisico	M	R	Q	SP	S
18. Penso al dimagrimento del mio addome, delle cosce e dei glutei quando considero quali cibi mangiare	M	R	Q	SP	S
19. Pianifico le mie giornate tenendo conto delle calorie che posso/devo consumare	M	R	Q	SP	S
20. Controllo il mio corpo diverse volte al giorno per la muscolarità	M	R	Q	SP	S

Guardi ora attentamente le figure qui riportate e per ogni affermazione indichi il valore numerico corrispondente alla figura che secondo lei ...



1. ... corrisponde a come lei è realmente fisicamente	
2. ... corrisponde a come lei vorrebbe essere idealmente	
3. ... corrisponde a come la vedono gli uomini	
4. ... corrisponde a come la vedono le donne	

Le domande che seguono riguardano quanto spesso si fanno delle comparazioni tra il proprio aspetto fisico e quello degli altri, e quanto spesso osserviamo/monitoriamo il nostro corpo e aspetto esteriore. Per ciascuna affermazione segni la risposta che ritiene la descriva meglio tra

M= MAI, R= RARAMENTE, Q= QUALCHE VOLTA, SP= SPESSO, S=SEMPRE

1. Quando sono in un luogo pubblico, comparo il mio aspetto fisico a quello degli altri	M	R	Q	SP	S
2. Quando incontro una persona nuova (dello stesso sesso), comparo la grandezza del mio corpo a quella dell'altra persona	M	R	Q	SP	S
3. Quando sono al lavoro o a scuola, comparo le forme del mio corpo a quelle degli altri	M	R	Q	SP	S
4. Quando sono in un luogo pubblico, comparo il mio grasso corporeo a quello degli altri	M	R	Q	SP	S
5. Quando sono in giro per fare shopping, comparo il mio peso corporeo a quello degli altri	M	R	Q	SP	S
6. Quando attività fisica con altri (anche corsi virtuali svolti on-line, a casa, all'aperto e/o mediante tutorial) comparo la mia muscolarità a quella degli altri e/o del trainer	M	R	Q	SP	S
7. Quando sono ad una festa, comparo le forme del mio corpo a quelle degli altri	M	R	Q	SP	S
8. Quando sono nel mio gruppo di amici, comparo il mio peso corporeo a quello degli altri	M	R	Q	SP	S
9. Quando sono in un luogo pubblico, comparo la grandezza del mio corpo a quella dell'altra persona	M	R	Q	SP	S
10. Quando sono nel mio gruppo di amici, comparo la grandezza del mio corpo a quella degli altri	M	R	Q	SP	S
11. Quando sono al ristorante, comparo il mio grasso corporeo a quello degli altri	M	R	Q	SP	S
12. Quando svolgo attività fisica in presenza di altri, comparo il mio aspetto fisico a quello degli altri	M	R	Q	SP	S

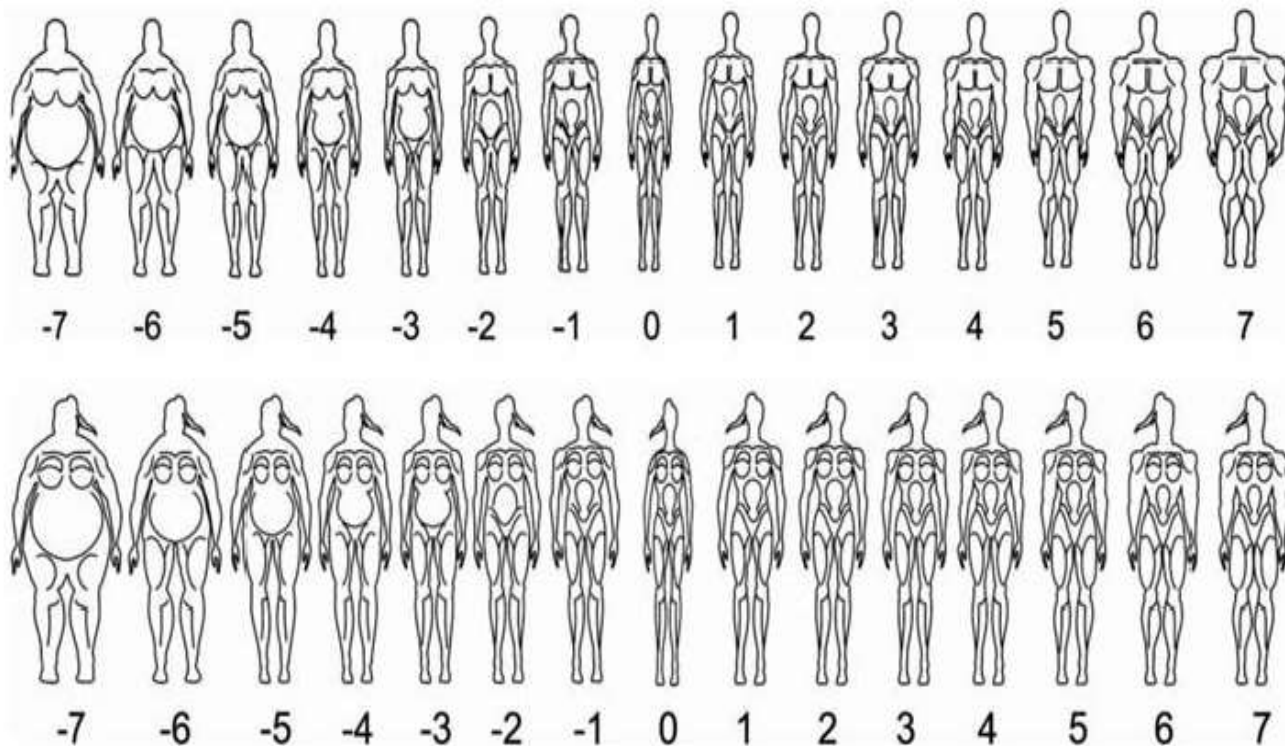
Cortesemente, continui indicando la risposta più vicina alla sua esperienza degli ultimi mesi, in particolare tra

M = MAI, R = RARAMENTE, Q = QUALCHE VOLTA, SP = SPESSO, S = SEMPRE o quasi sempre

1. Trascorro molto tempo davanti allo specchio	M	R	Q	SP	MS	S
2. Non mi fido del mio aspetto: temo che cambi all'improvviso	M	R	Q	SP	MS	S
3. Mi piacciono gli abiti che nascondono le forme del mio corpo	M	R	Q	SP	MS	S
4. Passo molto tempo pensando a certi difetti della mia immagine fisica	M	R	Q	SP	MS	S
5. Quando mi spoglio evito di guardarmi	M	R	Q	SP	MS	S
6. Penso che la mia vita cambierebbe profondamente se potessi correggere alcuni miei difetti estetici	M	R	Q	SP	MS	S
7. Mangiare in presenza di altri mi provoca ansia	M	R	Q	SP	MS	S
8. Il pensiero di alcuni difetti del mio corpo mi tormenta tanto da impedirmi di stare con gli altri	M	R	Q	SP	MS	S
9. Ho il terrore di ingrassare	M	R	Q	SP	MS	S
10. Faccio lunghi confronti tra il mio aspetto e quello degli altri	M	R	Q	SP	MS	S
11. Se incomincio a guardarmi è difficile smettere	M	R	Q	SP	MS	S
12. Farei qualsiasi cosa per modificare certe parti del mio corpo	M	R	Q	SP	MS	S
13. Resto in casa ed evito di farmi vedere dagli altri	M	R	Q	SP	MS	S
14. Mi vergogno dei bisogni fisici del mio corpo	M	R	Q	SP	MS	S
15. Mi sento derisa/o per il mio aspetto	M	R	Q	SP	MS	S
16. Il pensiero di alcuni difetti del mio corpo mi tormenta tanto da impedirmi di studiare o di lavorare	M	R	Q	SP	MS	S
17. Cerco nello specchio un'immagine di me che mi soddisfi e continuo a scrutarmi finché sono sicura/o di averla trovata	M	R	Q	SP	MS	S
18. Mi sento più grassa/o di quello che dicono gli altri	M	R	Q	SP	MS	S
19. Evito gli specchi	M	R	Q	SP	MS	S

20. Ho l'impressione che la mia immagine cambi continuamente	M	R	Q	SP	MS	S
21. Vorrei avere un corpo secco e duro	M	R	Q	SP	MS	S
22. Sono insoddisfatta/o del mio aspetto	M	R	Q	SP	MS	S
23. Il mio aspetto fisico è deludente rispetto alla mia immagine ideale	M	R	Q	SP	MS	S
24. Vorrei sottopormi a qualche intervento di chirurgia estetica	M	R	Q	SP	MS	S
25. L'idea di vivere con l'aspetto che ho mi è insopportabile	M	R	Q	SP	MS	S
26. Mi guardo allo specchio e provo un senso di inquietudine e estraneità	M	R	Q	SP	MS	S
27. Temo che il mio corpo cambi contro la mia volontà in modi che non mi piacciono	M	R	Q	SP	MS	S
28. Mi sento scollata/o dal mio corpo	M	R	Q	SP	MS	S
29. Ho la sensazione che il mio corpo non mi appartenga	M	R	Q	SP	MS	S
30. Il pensiero di alcuni difetti del mio corpo mi tormenta tanto da impedirmi di avere una vita sessuale	M	R	Q	SP	MS	S
31. Mi osservo in quello che faccio e mi chiedo come appaio agli altri	M	R	Q	SP	MS	S
32. Vorrei decidere io che aspetto avere	M	R	Q	SP	MS	S
33. Mi sento diversa/o da come mi vedono gli altri	M	R	Q	SP	MS	S
34. Mi vergogno del mio corpo	M	R	Q	SP	MS	S

Guardi ancora attentamente le figure qui riportate e per ogni affermazione indichi il valore numerico corrispondente alla figura che secondo lei ...



1. ... corrisponde a come dovrebbero essere fisicamente gli uomini	
2. ... corrisponde a come dovrebbero essere fisicamente le donne	

Grazie per la sua partecipazione! ☺