

Vos croyances à propos des seniors et de l'activité physique en général

Les questions ci-dessous portent sur votre opinion au sujet de la pratique d'une activité physique par les seniors de manière générale. Bien que nous soyons conscients qu'il existe des cas particuliers, nous nous intéressons uniquement aux croyances sur les seniors et l'activité physique en général.

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Assez peu d'accord	Assez d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
1	2	3	4	5	6

1. Les seniors *sont convaincus qu'ils sont capables* de faire de l'activité physique : _____* (écrivez un chiffre)
2. L'activité physique permet d'améliorer le moral des seniors : _____*
3. Les seniors ont des capacités physiques trop limitées pour pratiquer une activité physique : _____*
4. Les seniors *ont envie* de consacrer une partie de leur temps à la pratique d'une activité physique régulière : _____*
5. L'activité physique améliore la forme physique des seniors : _____*
6. L'activité physique doit être évitée par les seniors car elle provoque des blessures : _____*
7. Les seniors *se sentent* capables de pratiquer une activité physique : _____*
8. L'activité physique améliore le sentiment de bien-être des seniors : _____*
9. Les seniors n'ont pas assez de résistance physique pour pratiquer une activité physique : _____*
10. Les seniors ont suffisamment de *volonté* pour pratiquer une activité physique régulièrement : _____*
11. L'activité physique permet aux seniors de se sentir bien physiquement : _____*
12. L'activité physique est dangereuse pour les seniors car elle entraîne trop d'essoufflement : _____*