

Form Name: BREQ-2

Data Entry Date* 02/23/2011 

Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2)
(Markland & Tobin, 2004; Moreno, Cervelló & Martínez, 2007)

WHY DO YOU ENGAGE IN EXERCISE?

We are interested in the reasons underlying peoples decisions to engage, or not engage in physical exercise. Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items is true for you. Please note that there are no right or wrong answers and no trick questions. We simply want to know how you personally feel about exercise. Your responses will be held in confidence and only used for our research purposes.

Estamos interesados en las razones que afectan a las decisiones de los pueblos a practicar, o no practicar ejercicio físico. Usando la siguiente escala, por favor, indique en qué medida cada uno de los siguientes artículos se aplica a usted. Tenga en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas ni preguntas intrincadas. Simplemente queremos saber cómo se siente sobre el ejercicio. Sus respuestas se llevarán a cabo en la confianza y sólo se utilizan para nuestros propósitos de investigación.

(Select only one response to the following questions)

1. I exercise because other people say I should.

1. Porque los demás me dicen que debo hacerlo.*

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ DK ☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

2. I feel guilty when I dont exercise.

2. Porque me siento culpable cuando no practio.*

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ DK ☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

3. I value the benefits of exercise.

3. Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

4. I exercise because its fun.

4. Porque creo que el ejercicio es divertido.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

5. I dont see why I should have to exercise.

5. No veo por qué tengo que hacer ejercicio.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

6. I take part in exercise because my friends/family/partner say I should.

6. Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

7. I feel ashamed when I miss an exercise session.

7. Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a una clase o sesión de ejercicio.*

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ DK

☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

8. Its important to me to exercise regularly.

8. Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente.*

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ DK

☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

9. I cant see why I should bother exercising.

9. No veo por qué debo preocuparme de en hacer ejercicio.*

☐ 0

☐ 1

☐ 2

☐ 3

☐ 4

☐ DK

☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

10. I enjoy my exercise sessions.

10. Porque disfruto de mi sesiones de ejercicios.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

11. I exercise because others will not be pleased with me if I dont.

11. Para complacer a otras personas.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

12. I dont see the point in exercising.

12. No veo el sentido de hacer ejercicio.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

13. I feel like a failure when I havent exercised in a while.

13. Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

14. I think it is important to make the effort to exercise regularly.

14. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarme regularmente.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

15. I find exercise a pleasurable activity.

15. Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

16. I feel under pressure from friends/family to exercise.

16. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

17. I get restless if I dont exercise regularly.

17. Porque me pongo nerviosa si no hago ejercicio regularmente.*

☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ DK	☐ RF
Not true for me		Sometimes true for me		Very true for me		
Totalmente en desacuerdo		Algo de acuerdo		Totalmente de acuerdo		

18. I get pleasure and satisfaction from participating in exercise.

18. Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio.*

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ DK ☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

19. I think exercising is a waste of time.

19. Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo.*

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ DK ☐ RF

Not true
for me

Sometimes
true for me

Very true
for me

Totalmente
en desacuerdo

Algo de
acuerdo

Totalmente
de acuerdo

Form Status*

Work In Progress

- e-Signature *