

**QUESTIONARIO SULLE MOTIVAZIONI NELL'ESERCIZIO FISICO
(BREQ-2)**

PERCHE' TI DEDICHI ALL'ESERCIZIO FISICO?

Siamo interessati a capire le ragioni delle persone che decidono di praticare e non praticare esercizio fisico. Usando la scala sotto riportata, le chiediamo di indicare quanto è vera ogni affermazione per lei. Le ricordiamo che non ci sono risposte giuste o sbagliate e domande ingannevoli. Vogliamo semplicemente conoscere come lei personalmente vive l'esercizio fisico. Le sue risposte saranno mantenute riservate e usate solo per scopi di ricerca.

LA SUA MOTIVAZIONE A PRATICARE ESERCIZIO FISICO		Per niente vero		Talvolta vero		Molto vero	
		per me		per me		per me	
1.	Faccio esercizio fisico perchè altre persone dicono che dovrei farlo	0	1	2	3	4	
2.	Mi sento in colpa quando non faccio esercizio fisico	0	1	2	3	4	
3.	Apprezzo i benefici dell'esercizio fisico	0	1	2	3	4	
4.	Faccio esercizio fisico perché è divertente	0	1	2	3	4	
5.	Non vedo perché dovrei fare esercizio fisico	0	1	2	3	4	
6.	Faccio esercizio fisico perché i miei amici/famiglia/partner mi dicono che dovrei farlo	0	1	2	3	4	
7.	Mi sento in imbarazzo quando perdo un allenamento	0	1	2	3	4	
8.	E' importante per me fare esercizio fisico regolarmente	0	1	2	3	4	
9.	Non vedo perché dovrei preoccuparmi di fare esercizio fisico	0	1	2	3	4	
10.	Mi piacciono i miei allenamenti	0	1	2	3	4	
11.	Faccio esercizio fisico perché gli altri non saranno contenti di me se non lo faccio	0	1	2	3	4	
12.	Non vedo la ragione di fare esercizio fisico	0	1	2	3	4	
13.	Mi sento incapace quando non faccio esercizio fisico da un po'	0	1	2	3	4	
14.	Penso che sia importante fare lo sforzo di praticare esercizio fisico regolarmente	0	1	2	3	4	
15.	Trovo l'esercizio fisico un'attività piacevole	0	1	2	3	4	
16.	Mi sento "pressato" dagli amici/familiari a praticare esercizio fisico	0	1	2	3	4	
17.	Divento inquieto se non faccio esercizio fisico regolarmente	0	1	2	3	4	
18.	Traggo piacere e soddisfazione dal fare esercizio fisico	0	1	2	3	4	
19.	Penso che l'esercizio fisico sia una perdita di tempo	0	1	2	3	4	