

من شخصاً ورزش می‌کنم (و یا ممکن است ورزش کنم)

کاملاً درست	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	شاید	هرگز	
						1- برای لاغر ماندن
						2- برای دوری از بیماری
						3- به خاطر اینکه احساس خوبی به من می‌دهد
						4- برای اینکه کمک می‌کند که جوانتر به نظر برسم
						5- برای نشان دادن ارزشهایم به دیگران
						6- چون مکانی جهت فکر کردن به مشکلاتم است
						7- برای داشتن بدنی سالم و تندرست
						8- برای افزایش قدرت
						9- چون از اینکه بدنم را به تلاش و کوشش و می‌دارم لذت می‌برم
						10- برای اینکه وقتی را با دوستانم بگذرانم
						11- چون پزشکم ورزش کردن را به من توصیه کرده
						12- چون تلاش برای پیروزی در فعالیت جسمانی را دوست دارم
						13- برای فرزند و چابک شدن
						14- چون در راه رسیدن به اهدافم تلاش می‌کنم
						15- برای کاهش وزن
						16- برای پیشگیری از مشکلات بهداشتی
						17- برای اینکه شادابی و سرزندگی را در ورزش کردن یافته‌ام
						18- برای داشتن بدنی خوب
						19- برای مقایسه توانایی‌هایم با دیگران
						20- چون به کاهش نگرانی و فشار روحی کمک می‌کند
						21- چون می‌خواهم سالم و سلامت بمانم
						22- برای افزایش استقامت بدنم
						23- چون دریافته‌ام که ورزش خودش ارضا کننده است
						24- برای لذت بردن از جنبه‌های اجتماعی ورزش کردن

من شخصاً ورزش می‌کنم (و یا ممکن است ورزش کنم)

کاملاً درست	بیشتر اوقات	گاهی اوقات	به ندرت	شاید	هرگز	
						25- برای محافظت از بیماری ای که به طور ارثی در خانواده ام شایع است
						26- به خاطر اینکه از رقابت کردن لذت می‌برم
						27- برای حفظ انعطاف پذیری بدنم
						28- برای اینکه جسارت روبرو شدن با مشکلات شخصی ام را به من می‌دهد
						29- برای کمک به کنترل وزنم
						30- برای دوری از بیماری قلبی
						31- برای احیای مجدد قوای روحی و روانی ام
						32- برای بهتر کردن ظاهر بدنی ام
						33- برای کسب پذیرش اجتماعی جهت نیل به اهدافم
						34- برای کمک به کنترل فشار روانی
						35- برای احساس تندرستی بیشتر
						36- برای قویتر شدن
						37- برای لذت از تجربه ورزش کردن
						38- برای خوشی حاصل از فعال بودن همراه دیگر افراد
						39- برای کمک به بهبودی پس از آسیب دیدگی / بیماری
						40- زیرا من از رقابت اجتماعی لذت می‌برم
						41- برای منعطف شدن / ماندن
						42- برای بهبود مهارت‌های شخصی
						43- چون ورزش به من کمک می‌کند تا کالری‌هایم را بسوزانم
						44- برای اینکه جذابتر به نظر برسم
						45- برای بدست آوردن چیزهایی که دیگران از آن ناتوانند
						46- برای رهایی از تنش و فشار عصبی
						47- برای افزایش توده عضلانی ام
						48- چون احساس می‌کنم بهترین اوقاتم در زمان ورزش کردن است
						49- برای یافتن دوستان جدید

						50- چون من خوشی فعالیت جسمانی را دریافته ام خصوصاً زمانی که رقابت در میان باشد
						51- برای ارزیابی خودم در برابر هنجارهای شخصیتی