

BREQ-2 – Versão Portuguesa
(Palmeira, A., Teixeira, P. Silva, M. & Markland, D., 2007)

Estamos interessados nas razões fundamentais das pessoas na decisão de se envolverem ou não envolverem no exercício físico. Usando a escala abaixo, por favor indique qual o nível mais verdadeiro para si. Relembramos que não há respostas certas ou erradas nem perguntas traiçoeiras. Queremos apenas saber como é que se sente em relação ao exercício.

Porque é que faz exercício?

Não é verdade para mim	0	1	Algumas vezes é verdade para mim	2	3	Muitas vezes é verdade para mim	4
1. Faço exercício porque outras pessoas dizem que devo fazer	0	1	2	3	4		
2. Sinto-me culpado/a quando não faço exercício	0	1	2	3	4		
3. Dou valor aos benefícios/vantagens do exercício.....	0	1	2	3	4		
4. Faço exercício porque é divertido	0	1	2	3	4		
5. Não vejo porque é que tenho de fazer exercício.....	0	1	2	3	4		
6. Participo no exercício porque os meus amigos/família dizem que devo fazer.....	0	1	2	3	4		
7. Sinto-me envergonhado/a quando falto a uma sessão de exercício.....	0	1	2	3	4		
8. É importante para mim fazer exercício regularmente	0	1	2	3	4		
9. Não percebo porque é que tenho de fazer exercício	0	1	2	3	4		
10. Gosto das minhas sessões de exercício.....	0	1	2	3	4		
11. Faço exercício porque os outros vão ficar insatisfeitos comigo se não fizer	0	1	2	3	4		
12. Não percebo o objectivo de fazer exercício.....	0	1	2	3	4		
13. Sinto-me fracassado/a quando não faço exercício durante algum tempo.....	0	1	2	3	4		
14. Penso que é importante fazer um esforço por fazer exercício regularmente.....	0	1	2	3	4		
15. Acho o exercício uma actividade agradável.....	0	1	2	3	4		
16. Sinto-me pressionado/a pela minha família e amigos para fazer exercício.....	0	1	2	3	4		
17. Sinto-me ansioso/a se não fizer exercício regularmente	0	1	2	3	4		
18. Fico bem disposto e satisfeito por praticar exercício	0	1	2	3	4		
19. Penso que o exercício é uma perda de tempo.....	0	1	2	3	4		