

## I: Exercise Motivations Inventory-2

### P: Motivos para o Exercício (ME-2)

Nas páginas seguintes encontram-se um conjunto de afirmações relacionadas com as **razões** que as pessoas frequentemente dão para **fazer exercício físico**. Independentemente de actualmente fazer exercício ou não, por favor leia cada afirmação cuidadosamente e indique, fazendo um círculo no número apropriado, se cada uma das afirmações é verdadeira ou falsa para si, ou se seria verdadeira para si se fizesse exercício físico. Se considera que uma afirmação **não é** de todo verdadeira para si, indique “0”. Se pensa que uma afirmação é “muito verdadeira” para si, assinale “5”. Se pensa que uma afirmação é parcialmente verdadeira para si, então assinale “1”, “2”, “3” ou “4”, de acordo com o grau de veracidade de cada afirmação para si. **Pode escolher qualquer número entre 0 e 5.**

**Lembre-se p.f.: Queremos saber porque razões you própria escolhe ou escolheria fazer exercício, e não se considera que as afirmações constituem boas razões para outros fazerem exercício.**

	Nada Verdade para mim				Muito Verdade para mim
<b>Pessoalmente, eu faço exercício (ou faria exercício)</b>					
1. Para manter-me magra.....	0	1	2	3	4 5
2. Para evitar doenças.....	0	1	2	3	4 5
3. Porque faz-me sentir bem.....	0	1	2	3	4 5
4. Para parecer mais jovem.....	0	1	2	3	4 5
5. Para demonstrar aos outros o meu valor.....	0	1	2	3	4 5
6. Para me dar tempo para pensar.....	0	1	2	3	4 5
7. Para ter um corpo saudável.....	0	1	2	3	4 5
8. Para ter mais força.....	0	1	2	3	4 5
9. Porque gosto da sensação de me exercitar.....	0	1	2	3	4 5
10. Para passar tempo com os amigos.....	0	1	2	3	4 5
11. Porque o meu médico aconselhou-me a fazer exercício.....	0	1	2	3	4 5
12. Porque gosto de tentar ganhar nas actividades desportivas.....	0	1	2	3	4 5
13. Para ser/tornar-me mais ágil.....	0	1	2	3	4 5
14. Para ter objectivos para atingir.....	0	1	2	3	4 5
15. Para perder peso.....	0	1	2	3	4 5
16. Para prevenir problemas de saúde.....	0	1	2	3	4 5
17. Porque acho que o exercício é revigorante.....	0	1	2	3	4 5
18. Para ter um bom corpo.....	0	1	2	3	4 5
19. Para comparar as minhas capacidades com as de outras pessoas.....	0	1	2	3	4 5
20. Porque ajuda a reduzir a tensão.....	0	1	2	3	4 5
21. Porque quero manter uma boa saúde.....	0	1	2	3	4 5
22. Para aumentar a minha resistência.....	0	1	2	3	4 5
23. Porque fazer exercício é gratificante em si mesmo.....	0	1	2	3	4 5

	Nada					Muito						
	Verdade					Verdade						
	para mim					para mim						
24. Para gozar os aspectos sociais do exercício.....	0	1	2	3	4	5						
25. Para ajudar a prevenir uma doença que corre na minha família.....	0	1	2	3	4	5						
26. Porque gosto de competir.....	0	1	2	3	4	5						
27. Para manter a flexibilidade nos meus músculos.....	0	1	2	3	4	5						
28. Para ter desafios para vencer.....	0	1	2	3	4	5						
29. Para ajudar a controlar o peso.....	0	1	2	3	4	5						
30. Para evitar doenças do coração.....	0	1	2	3	4	5						
31. Para “recarregar as baterias”.....	0	1	2	3	4	5						
32. Para melhorar a minha aparência.....	0	1	2	3	4	5						
33. Para ser reconhecido pelos meus feitos.....	0	1	2	3	4	5						
34. Para ajudar a controlar o stress.....	0	1	2	3	4	5						
35. Para me sentir mais saudável.....	0	1	2	3	4	5						
36. Para ser mais forte fisicamente.....	0	1	2	3	4	5						
37. Para gozar a experiência de fazer exercício.....	0	1	2	3	4	5						
38. Para me divertir e ser activa com outras pessoas.....	0	1	2	3	4	5						
39. Para me ajudar a recuperar de uma doença ou lesão.....	0	1	2	3	4	5						
40. Porque gosto da competição física ou desportiva.....	0	1	2	3	4	5						
41. Para ser/tornar-me mais flexível (para ficar com músculos mais flexíveis).....	0	1	2	3	4	5						
42. Para desenvolver competências pessoais.....	0	1	2	3	4	5						
43. Porque o exercício me ajuda a queimar calorias.....	0	1	2	3	4	5						
44. Para parecer mais atraente.....	0	1	2	3	4	5						
45. Para conseguir coisas que os outros não são capazes.....	0	1	2	3	4	5						
46. Para aliviar a tensão.....	0	1	2	3	4	5						
47. Para desenvolver os músculos.....	0	1	2	3	4	5						
48. Porque me sinto no meu melhor quando me exercito.....	0	1	2	3	4	5						
49. Para fazer novos amigos.....	0	1	2	3	4	5						
50. Porque as actividades físicas são divertidas especialmente quando envolve competição.....	0	1	2	3	4	5						
51. Para me comparar comigo mesma.....	0	1	2	3	4	5						