**Escala de regulación de la conducta en el ejercicio físico (BREQ-2)** Markland y Tobin (2004).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Yo hago ejercicio...** | Totalmente en desacuerdo | Algo en desacuerdo | Neutro | Algo de acuerdo | Totalmente de acuerdo |
| 1 | Porque los demás me dicen que debo hacerlo | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 2 | Porque me siento culpable cuando no practico | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 3 | Porque valoro los beneficios que tiene el ejercicio físico | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 4 | Porque creo que el ejercicio es divertido | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 5 | No veo por qué tengo que hacer ejercicio | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 6 | Porque mis amigos/familia/pareja me dicen que debo hacerlo | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 7 | Porque no me siento bien conmigo mismo si falto a la sesión | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 8 | Porque para mí es importante hacer ejercicio regularmente | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 9 | No veo por qué debo molestarme en hacer ejercicio | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 10 | Porque disfruto con las sesiones prácticas | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 11 | Para complacer a otras personas | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 12 | No veo el sentido de hacer ejercicio | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 13 | Porque siento que he fallado cuando no he realizado un rato de ejercicio | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 14 | Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ejercitarse regularmente | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 15 | Porque encuentro el ejercicio una actividad agradable | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 16 | Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia para realizar ejercicio | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 17 | Porque me pongo nervioso si no hago ejercicio regularmente | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 18 | Porque me resulta placentero y satisfactorio el hacer ejercicio | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |
| 19 | Pienso que hacer ejercicio es una pérdida de tiempo | ➊ | ➋ | ➌ | ➍ | ➎ |

**Regulación intrínseca:** 4, 10, 15, 18

**Regulación identificada:** 3, 8, 14, 17

**Regulación introyectada:** 2, 7, 13,

**Regulación externa:** 1, 6, 11, 16

**Desmotivación:** 5, 9, 12, 19

Moreno, J. A., Cervelló, E. M., y Martínez, A. (2007). [Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample.](http://www.um.es/univefd/JSMPF.pdf) *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness, 47*(3), 366-378.