

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

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

**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. *The Journal of Sport Medicine and Physical Fitness*, 47(3), 366-378.