



Autoinforme de Motivos para la Práctica de Ejercicio Físico (basado en el EMI-2, de Markland & Ingledew, 1997).

Instrucciones: *A continuación se exponen una serie de razones que a menudo tiene la gente para hacer ejercicio físico. Lee cada frase y contesta, rodeando el número apropiado, en qué medida cada razón es verdadera para ti personalmente, o sería verdadera para ti si practicaras ejercicio.*

Si consideras que ese motivo no es nada cierto en tu caso, escoge un '0', mientras que si consideras que ese motivo es totalmente cierto para ti, escoge un '10'. Si consideras que esa razón es sólo cierta en parte, entonces escoge un valor entre '0' y '10', en función del grado de acuerdo con que refleje tu motivación para hacer ejercicio físico.

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	<i>Verdadero para mí</i>	
	<i>Nada</i>	<i>Totalmente</i>
1 Para mantenerme delgada/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
2 Para mantenerme sana/o	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
3 Porque me hace sentir bien	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
4 Para parecer más joven	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
5 Para demostrar a los demás lo que valgo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
6 Porque me deja un tiempo para pensar sobre mis cosas	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
7 Para tener un cuerpo sano	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
8 Para tener más fuerza	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
9 Porque me gusta la sensación que tengo al hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
10 Para pasar el tiempo con los amigos	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
11 Porque mi médico me ha aconsejado hacer ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
12 Porque me gusta intentar ganar cuando hago ejercicio	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
13 Para estar más ágil	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
14 Para tener unas metas por las que esforzarme	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
15 Para perder peso	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
16 Para evitar problemas de salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
17 Porque el ejercicio me da energías	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
18 Para tener un buen cuerpo	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
19 Para comparar mis habilidades con las de los demás	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
20 Porque ayuda a reducir la tensión	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
21 Porque quiero disfrutar de buena salud	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
22 Para aumentar mi resistencia	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

PERSONALMENTE, PRACTICO (O PRACTICARÍA) EJERCICIO FÍSICO:	<i>Verdadero para mí</i>										
	<i>Nada</i>	<i>Totalmente</i>									
23 Porque el ejercicio hace que me sienta satisfecha/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24 Para disfrutar de los aspectos sociales del ejercicio	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25 Para evitar una enfermedad que se da mucho en mi familia	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26 Porque me lo paso bien compitiendo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27 Para mantener la flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28 Para tener retos que superar	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29 Para controlar mi peso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30 Para evitar problemas cardíacos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31 Para cargar baterías	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32 Para mejorar mi aspecto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33 Para obtener reconocimiento cuando me supero	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
34 Para ayudarme a superar el estrés	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35 Para sentirme más sana/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36 Para ser más fuerte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
37 Porque el ejercicio me produce diversión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38 Para divertirme haciendo ejercicio con otras personas	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39 Para recuperarme de una enfermedad/lesión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40 Porque disfruto haciendo competición física	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41 Para tener más flexibilidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42 Para desarrollar mis habilidades personales	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
43 Para quemar calorías	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44 Para estar más atractiva/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45 Para conseguir hacer cosas que los demás no pueden hacer	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46 Para liberar la tensión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47 Para desarrollar mis músculos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48 Porque haciendo ejercicio me siento muy bien	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49 Para hacer amigos	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50 Porque me divierte hacer ejercicio, sobre todo si hay competición	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51 Para probarme a mí misma/o	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10