

THE BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS IN EXERCISE SCALE (BPNES)



Instruções: As sentenças a seguir referem-se a sua experiência geral na prática de exercícios físicos e não se referem a nenhuma situação específica. Usando a escala de 1 – 5 abaixo, por favor, indique o quanto você concorda com as afirmações abaixo circulando um número para cada afirmativa.

	Não concordo	Eu concordo um pouco	Eu concordo parcialmente	Eu concordo muito	Eu concordo completamente
Eu sinto que progredi muito com relação aos objetivos que eu quero alcançar	1	2	3	4	5
Os exercícios que eu realizo levam em consideração as minhas escolhas e interesses	1	2	3	4	5
Eu sinto que realizo com sucesso os exercícios do meu programa de treinamento	1	2	3	4	5
Minha relação com os meus colegas de exercício é muito amigável	1	2	3	4	5
Eu sinto que me exercito da maneira que eu quero	1	2	3	4	5
Eu sinto que os exercícios são atividades que eu faço muito bem	1	2	3	4	5
Eu sinto que tenho excelente comunicação com as pessoas que fazem os exercícios comigo	1	2	3	4	5
Eu sinto que a forma que me exercito é uma representação verdadeira de quem eu sou.	1	2	3	4	5
Eu sou capaz de atingir as exigências do meu programa de exercício	1	2	3	4	5
Minha relação com as pessoas que fazem exercício comigo é próxima	1	2	3	4	5
Eu sinto que tenho a oportunidade de fazer escolhas com relação à maneira que me exercito	1	2	3	4	5

Karloh M, Gavenda SG, Araújo J, et al. Translation, cross-cultural adaptation, reliability, and construct validity of the Brazilian Portuguese version of the Basic Psychological Needs in Exercise Scale. Chronic Respiratory Disease. 2023;20. doi:10.1177/14799731231183445