

ESCALA DE IDENTIFICACIÓN CON EL EJERCICIO FÍSICO

EIEF

Por favor, indique en el espacio provisto la respuesta que mejor le describa a usted y mejor describa lo que usted siente.

Para cada apartado indique lo que siente en una escala desde (1) desacuerdo hasta (7) acuerdo.

	Desacuerdo				Acuerdo		
1. Me considero un practicante de ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
2. Cuando me describo a los demás, usualmente incluyo mi implicación en la actividad física	1	2	3	4	5	6	7
3. Tengo numerosas metas relacionadas con el ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
4. El ejercicio físico es un factor central en mi autoconcepto	1	2	3	4	5	6	7
5. Necesito hacer ejercicio para sentirme bien	1	2	3	4	5	6	7
6. Los demás me ven como alguien que hace ejercicio con regularidad	1	2	3	4	5	6	7
7. Para mí, ser un practicante de ejercicio significa algo más que solamente hacer ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
8. Sentiría una pérdida si estuviera forzado a dejar el ejercicio	1	2	3	4	5	6	7
9. El ejercicio es algo en lo que pienso a menudo	1	2	3	4	5	6	7

MODROÑO, C., GUILLEN, F. y GONZÁLEZ, J. J. (2010). Validación de la versión española de la Escala de Identificación con el Ejercicio Físico. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(1), 25-34.