

## BREQ-2 (Behavioural Regulation for Exercise Questionnaire) (Markland & Tobin, 2004)

### VRAGENLIJST

#### **WAAROM DOE JE AAN LICHAAMSBEWEGING OF SPORT?**

We zijn geïnteresseerd in de redenen waarom je wel of niet aan lichaamsbeweging of sport doet. Gelieve op basis van de hieronder vermeldde schaal aan te duiden in welke mate elk van volgende stellingen waar is voor jou. Er zijn geen juiste of foute antwoorden of strikvrAGEN, want iedereen is anders. We willen gewoon weten wat jij persoonlijk vindt van lichaamsbeweging.

	Niet waar voor mij 0	1	Soms waar voor mij 2	3	Heel erg waar voor mij 4
1. Ik doe aan lichaamsbeweging omdat andere mensen zeggen dat ik moet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik voel me schuldig wanneer ik niet aan lichaamsbeweging doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik doe aan lichaamsbeweging omdat het goed is voor mijn gezondheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik doe aan lichaamsbeweging omdat het plezierig is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik zie niet in waarom ik aan lichaamsbeweging zou moeten doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ik doe aan lichaamsbeweging omdat mijn ouders/dokter/vrienden zeggen dat ik moet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Ik voel me niet goed wanneer ik niet aan lichaamsbeweging doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Het is belangrijk voor mij om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik zie niet in waarom ik de moeite zou moeten doen om aan lichaamsbeweging te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Ik geniet ervan om aan lichaamsbeweging te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik doe aan lichaamsbeweging omdat anderen niet tevreden zouden zijn over mij wanneer ik dit niet zou doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Ik zie het nut er niet van in om aan lichaamsbeweging te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ik voel me slecht wanneer ik een tijdje niet aan lichaamsbeweging gedaan heb	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik vind het belangrijk om de moeite te doen om regelmatig aan lichaamsbeweging te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ik vind lichaamsbeweging een leuke activiteit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ik voel me onder druk gezet door mijn ouders/dokter/vrienden om aan lichaamsbeweging te doen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ik word onrustig wanneer ik niet regelmatig aan lichaamsbeweging doe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ik heb plezier en voldoening in het doen van lichaamsbeweging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ik vind aan lichaamsbeweging doen tijdsverlies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## VERWERKING

Ofwel kan gebruik gemaakt worden van 5 subschalen binnen de BREQ-2 ofwel van 1 index, de relatieve autonomie index (RAI), die een maat is van zelf-determinatie.

### **5 subschalen**

Bereken het gemiddelde van volgende items voor elk van de 5 subschalen.

Amotivatie	5	9	12	19
Externe regulatie	1	6	11	16
Geïntrojecteerde regulatie	2	7	13	
Geïdentificeerde regulatie	3	8	14	17
Intrinsieke regulatie	4	10	15	18

Deze schalen vormen een continuüm van gedragsregulatie. Elke schaal geeft een andere mate van gedragsregulatie weer. De laagste graad op het continuüm is amotivatie. In deze fase is men totaal niet gemotiveerd om te bewegen. De tweede laagste graad is externe regulatie. In deze fase is men actief onder externe druk: om aan de verwachtingen van anderen (bv. de dokter) tegemoet te komen, om negatieve gevolgen (bv. straf) te ontwijken of om een externe beloning te krijgen. De persoon ervaart geen zelf-determinatie. De volgende graad is geïntrojecteerde regulatie. De externe druk wordt geïnternaliseerd, dit houdt in dat de persoon zichzelf controleert, door bijvoorbeeld zichzelf te straffen als hij niet actief geweest is. Men handelt eerder om gevoelens van schuld, schaamte of angst te vermijden of om de zelfwaarde hoog te houden en zichzelf te bewijzen. Er is een begrensde vorm van zelf-determinatie aanwezig. Een hogere graad is geïdentificeerde regulatie. De persoon is actief omwille van interesse, men ziet de voordelen in van meer bewegen. Op dit punt is er al een gematigde zelf-determinatie aanwezig. De hoogste graad op het continuüm is de geïntegreerde regulatie. De persoon handelt volledig vrijwillig, hij ervaart geen enkele dwang. Er is nu sprake van complete zelf-determinatie. Geïntegreerde regulatie is niet hetzelfde als intrinsieke motivatie. Wie intrinsiek gemotiveerd is, onderneemt iets uit interesse en plezier. Terwijl wie geïntegreerd gereguleerd is, iets onderneemt omdat het belangrijk is voor de persoon, omdat het hoort bij wie de persoon zelf is. Dit

continuum is ideaal om motivationele veranderingen te onderzoeken bij verandering van bewegingsgedrag.

### **Relatieve Autonomie Index**

Om de RAI te bekomen wordt aan elke subschaal een gewicht toegekend en daarna worden deze gewogen scores opgeteld.

Amotivatie	-3
Externe regulatie	-2
Introjectieve regulatie	1
Geïdentificeerde regulatie	+2
Intrinsieke regulatie	+3

Hoe hoger de RAI hoe groter de zelf-determinatie.