



Exercițiu: Evaluarea auto-eficacității dvs. Scala Auto-Eficacității pentru Exerciții (SEE)

Sursa: Resnick, B. and Jenkins, L.S. "Testing the Reliability and Validity of the Self Efficacy for Exercise Scale." Nursing Research 49 (2000).

Cât de încrezător sunteți acum că ați putea face mișcare de trei ori pe săptămână, timp de 20 de minute, dacă:

	Deloc încrezător					Foarte încrezător				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Vreamea v-ar deranja										
Ați fi plictisit de program sau de activitate										
Ați resimți dureri atunci când ați face mișcare										
Ar trebui să faceți mișcare singur										
Nu v-ar plăcea										
Ați fi prea ocupat cu alte activități										
V-ați simți obosit										
V-ați simți stresat										
V-ați simți deprimat										

