

Auto-efficacité perçue pour la pratique d'une activité physique régulière

(Sallis, 1996)

Vous trouverez ci-dessous une série de choses que les gens seraient susceptibles de faire pour essayer d'adopter ou de maintenir une pratique d'activités physiques régulières.

Que vous pratiquiez une activité physique ou non, évaluez votre confiance dans votre motivation à effectuer chacune de ces choses durant les 6 prochains mois minimum. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses.

Echelle : 1 = Je sais que je ne peux pas
 3 = Peut-être que je peux
 5 = Je sais que je peux
 (8) = Pas concerné(e)

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|-----|
| Se lever tôt, même les week-ends, pour pratiquer une activité physique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Assister à une fête seulement après avoir pratiqué une activité physique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Suivre votre programme physique après une longue et fatigante journée de travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Suivre votre programme physique quand les obligations sociales vous prennent beaucoup de temps. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Suivre votre programme physique quand vous avez des tâches ménagères à faire. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Pratiquer une activité physique même lorsque vous vous sentez déprimé(e). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Suivre votre programme physique quand votre famille exige plus de votre temps. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Suivre votre programme physique quand vous vivez un changement de vie stressant (ex. : divorce, décès dans la famille, déménagement). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Lire ou étudier moins pour pratiquer plus d'activité physique. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Suivre votre programme physique même lorsque vous avez des obligations excessives au travail. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Continuer à pratiquer une activité physique avec d'autres même lorsqu'ils semblent trop rapides ou trop lents pour vous. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |
| Réserver du temps pour un programme d'activité physique; c'est à dire, marcher, courir, nager, rouler en vélo, ou d'autres activités physiques d'une durée minimum de 30 minutes, 3 fois par semaine. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | (8) |