

## Questionário de Aceitação e Ação para o Exercício

### AAQ-Ex

(Staats, & Zettle, 2012)

(Tradução e adaptação brasileira: Lucena-Santos, Oliveira, & Pinto-Gouveia, 2013)

**Instruções:** Abaixo você encontrará uma lista de afirmações. Por favor, classifique o quanto cada afirmação é verdadeira para você, circulando o número que mais representa a sua resposta. Use a escala a seguir para fazer a sua escolha:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca verdadeira	Muito pouco verdadeira	Pouco verdadeira	Às vezes verdadeira	Frequentemente verdadeira	Quase sempre verdadeira	Sempre verdadeira

1. Embora possa incluir exercícios físicos na minha rotina, pensar em acrescentar outra responsabilidade às que eu já tenho é muito estressante.	1	2	3	4	5	6	7
2. Meus pensamentos negativos sobre atividades físicas me impedem de fazer exercícios.	1	2	3	4	5	6	7
3. Não me importo em me sentir constrangido enquanto pratico exercícios físicos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Para fazer exercícios físicos, eu realmente preciso estar com vontade.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu não me esforço para ter resistência física, porque isso me lembra de que não estou em boa forma.	1	2	3	4	5	6	7
6. Quando eu faço exercícios físicos, fico com nojo do suor escorrendo pelo meu rosto e costas.	1	2	3	4	5	6	7
7. Para mim, não há qualquer problema em me sentir agitado porque acrescentei exercícios físicos na minha rotina ocupada.	1	2	3	4	5	6	7
8. Quando me sinto culpado por não fazer exercício físico, tento parar de pensar sobre isso.	1	2	3	4	5	6	7
9. Não me sinto à vontade para ir a uma academia onde serei visto fazendo exercícios.	1	2	3	4	5	6	7
10. Não vejo motivo em tentar ficar em boa forma, porque sinto que nunca conseguirei.	1	2	3	4	5	6	7
11. Mesmo que eu não me sinta bem em algum dia, eu pratico meus exercícios físicos.	1	2	3	4	5	6	7
12. A sensação degradável e dolorida que sinto em meus músculos enquanto me exercito é muito forte para que eu possa suportar.	1	2	3	4	5	6	7
13. Eu evito pensar no hábito de praticar exercícios, porque lembro de que não tenho dado muita importância para isso.	1	2	3	4	5	6	7
14. Não vejo problema se, ocasionalmente, ficar o dia cansado, no trabalho ou onde eu estudo, por ter feito exercícios.	1	2	3	4	5	6	7
15. Exercícios são muito desgastantes quando consideramos todas as coisas que isso envolve.	1	2	3	4	5	6	7

