

من فضلك أجب عن الأسئلة التالية				
٠ لا أبداً	١ لا نادراً	٢ نعم أحياناً	٣ نعم غالباً	
				١ يومي مشغول جداً لذلك لا أستطيع أن أجعل لي وقت خاص بالتمارين ضمن جدولتي اليومي
				٢ لا أحد من أفراد عائلتي أو أصدقائي يفضلون ممارسة الرياضة لذلك فأني لا أجد فرصة لممارستها
				٣ أكون متعب جداً بعد العمل فلا أستطيع ممارسة الرياضة
				٤ كنت أفكر في زيادة التمارين الرياضية لكن لا يبدو أنني أستطيع البدء بذلك
				٥ أنني كبير في السن لذا فممارسة الرياضة تشكل خطراً على
				٦ لا أمارس الرياضة كثيراً وذلك لأنني لم أتعلم مهارات إي نوع من أنواع الرياضة
				٧ المسابح، المسارات، الدراجات الخ غير متوفرة للاستخدام بالنسبة لي
				٨ ممارسة الرياضة تأخذ الكثير من وقت التزامات أخرى مثل وقت العمل والاسرة
				٩ أشعر بالخجل من منظري وأنا أمارس الرياضة مع الآخرين
				١٠ أنا لا أحصل على القدر المكافئ من النوم فلا أستطيع الاستيقاظ مبكراً أو البقاء في الليل لممارسة الرياضة
				١١ من الأسهل علي إيجاد عذر لعدم ممارسه الرياضه من الخروج لعمل شئ آخر
				١٢ أنا أعرف أناس كثيرين أدوا أنفسهم من كثرة ممارسة الرياضة
				١٣ أنا أرى أنه لا يمكن تعلم أي رياضه جديدة في مثل سني
				١٤ أن ممارسة الرياضة أمر مكلف جداً فيجب على شراء ادوات رياضيه أو أخذ دروس رياضيه
				١٥ وقت فراغي أثناء اليوم ضيق جداً لا يكفي لأداء التمارين الرياضية
				١٦ نشاطاتي الاجتماعية المعتادة مع العائلة والأصدقاء لا تتضمن أي نشاط رياضي
				١٧ أنا متعبة جداً خلال أيام الأسبوع واحتاج أيام العطلة للراحة وليس للرياضة
				١٨ أريد ان أمارس المزيد ولكن يبدو أنني لا أستطيع أن استمر على شئ معين
				١٩ أخاف ان أؤذي نفسي او أصاب بأزمه قلبيه
				٢٠ ليس لدي القدرة الكافية لتحويل ممارسة الرياضة لمتعه
				٢١ لو كانت هناك أجهزه رياضية وغرف للاستحمام في موقع العمل لكان من الأرجح ان أقوم بالتمارين الرياضية
				٢٢ معتقداتي الدينيه لا تسمح لي بممارسه النشاط البدني
				٢٣ الطقس (الحراو البرد الشديدين) لا يسمح لي بممارسه النشاط البدني
				٢٤ الملابس الرياضيه غير لا تتناسب مع مجتمعا
				٢٥ النشاط البدني في الصيف غير مناسب لي
				٢٦ أخلاقياتي الدينيه لا تسمح لي بممارسه النشاط البدني
				٢٧ البيئه المحيطة لا يسمح لي بممارسه النشاط البدني