

Escala de medición de la satisfacción de las necesidades psicológicas en el ejercicio (PNSE)
Wilson, Rogers, Rodgers, y Wild (2006)

En mis entrenamientos...

	Falso	Bastante falso	Algo falso	Algo verdadero	Bastante verdadero	Verdadero
1Yo creo que puedo completar los ejercicios que son un reto personal	1	2	3	4	5	6
2Siento que puedo hacer ejercicios a mi manera	1	2	3	4	5	6
3Me siento atado a mis compañeros de ejercicios porque ellos me aceptan por quien soy	1	2	3	4	5	6
4Tengo confianza para hacer los ejercicios más desafiantes	1	2	3	4	5	6
5Creo que puedo tomar decisiones respecto a mi programa de ejercicios	1	2	3	4	5	6
6Me siento como si tengo una obligación común con la genta que son importantes para mí cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6
7Tengo confianza en mi habilidad personal de completar los ejercicios de mayor reto	1	2	3	4	5	6
8Creo que yo estoy a cargo de las decisiones en mi programa de ejercicios	1	2	3	4	5	6
9Creo que soy capaz de completar los ejercicios que me ofrecen el mayor reto personal	1	2	3	4	5	6
10Siento una camaradería con mis compañeros porque hacemos ejercicios por la misma razón	1	2	3	4	5	6
11Me siento capaz de completar los ejercicios más desafiantes	1	2	3	4	5	6
12Creo que tengo voz en los ejercicios que hago	1	2	3	4	5	6
13Me siento cercano a mis compañeros de ejercicios porque ellos saben lo difícil que pueden ser los ejercicios	1	2	3	4	5	6
14Estoy contento en la manera en que puedo completar los ejercicios desafiantes	1	2	3	4	5	6
15Creo que puedo escoger los ejercicios en que participo	1	2	3	4	5	6
16Me siento relacionado con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6
17Creo que soy el que decide los ejercicios que hago	1	2	3	4	5	6
18Creo que me llevo bien con los que me relaciono cuando hacemos ejercicios juntos	1	2	3	4	5	6

Competencia: 1, 4, 7, 9, 11, 14

Autonomía: 2, 5, 8, 12, 15, 17

Relación: 3, 6, 10, 13, 16, 18

Moreno-Murcia, J. A., Marzo, J. C., Martínez, C., y Conte, L. (2011). Validación de la Escala de “Satisfacción de las Necesidades Psicológicas Básicas” y del Cuestionario de la “Regulación Conductual en el Deporte” al contexto español. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 26(7), 355-369.