



Cuestionario de Regulación Motivacional en el Desplazamiento Activo al Centro Educativo

| Yo voy o iría al colegio/instituto andando o en bici porque... | Nada verdadero | | | | Totalmente verdadero |
|--|----------------|---|---|---|----------------------|
| 1. Porque los demás me dicen que debo ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Porque me siento culpable cuando no voy al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Porque valoro los beneficios que tiene ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Porque creo que ir andando o en bici al colegio/instituto es divertido..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Porque ir andando o en bici al colegio/instituto está de acuerdo con mi forma de ser..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. No sé para qué me sirve ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Porque mis amigos/familia/profesor me dicen que debo ir al colegio/instituto andando o en bici... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Porque me siento avergonzado si no voy al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Porque para mí es importante ir al colegio/instituto andando o en bici habitualmente..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Porque considero que ir andando o en bici al colegio/instituto forma parte de mí..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. No sé porque tengo que molestarme en ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Porque disfruto yendo andando o en bici al colegio/instituto..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Porque otras personas no estarán contentas conmigo si no voy al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. No veo el sentido de ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Porque veo que ir al colegio/instituto andando o en bici es como una parte fundamental de lo que soy..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Porque siento que he fallado cuando un día no he ido al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Porque pienso que es importante hacer el esfuerzo de ir al colegio/instituto andando o en bici regularmente..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Porque encuentro ir andando o en bici al colegio/instituto una actividad agradable..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Porque me siento bajo la presión de mis amigos/familia de ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Porque considero que ir al colegio/instituto andando o en bici está de acuerdo con mis valores.... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Porque me pongo nervioso si no voy al colegio/instituto andando o en bici regularmente..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Porque me gusta ir al colegio/instituto andando o en bici..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Pienso que ir al instituto andando o en bici es una pérdida de tiempo..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Motivación Intrínseca: 4, 12, 18 y 22.

Regulación Integrada: 5, 10, 15 y 20.

Regulación Identificada: 3, 9 y 17.

Regulación Introyectada: 2, 8, 16 y 21.

Regulación Externa: 1, 7, 13 y 19.

Desmotivación: 6, 11, 14 y 23.

Referencia:

Burgueño, R., González-Cutre, D., Sevil-Serrano, J., Herrador-Colmenero, M., Segura-Díaz, J. M., Medina-Casabón, J., & Chillón, P. (2019). Understanding the motivational processes involved in adolescents' active commuting behaviour: Development and validation of the behavioural regulation in active commuting to and from school (BR-ACS) questionnaire. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 62, 615–625. doi:10.1016/j.trf.2019.02.016