SMS-II

# Escala de motivação para o desporto (SMS-II)

A Escala de motivação para o desporto II mede os diferentes tipos de motivação no contexto desportivo, desde a motivação intrínseca até às formas de regulação extrínseca, bem como a amotivação. É frequentemente utilizada para compreender as motivações que influenciam o comportamento desportivo.

| | |
|---|---|
| Número de perguntas | 18 perguntas |
| Duração estimada | 20 minutos |
| Idioma | Português |
| Nome original | Sport Motivation Scale |
| Público-alvo | Desportistas de todas as idades |
| Autores | Robert J. Vallerand, Luc G. Pelletier, Kim M. Miquelon, Nathalie Green-Demers, Raôul Valois (2012) |
| Categoria | Geral |

## Pré-visualização das 18 perguntas

Porque pratica o seu desporto?

**Porque me sentiria mal comigo próprio/a se não arranjasse tempo para o praticar.**

Não corresponde nada | Corresponde muito pouco | Corresponde pouco | Corresponde moderadamente | Corresponde bastante | Corresponde muito | Corresponde completamente

Porque pratica o seu desporto?

**Antes tinha boas razões para praticar desporto, mas agora pergunto-me se devo continuar.**

Não corresponde nada | Corresponde muito pouco | Corresponde pouco | Corresponde moderadamente | Corresponde bastante | Corresponde muito | Corresponde completamente

Porque pratica o seu desporto?

**Porque é muito interessante aprender como posso melhorar.**

Não corresponde nada | Corresponde muito pouco | Corresponde pouco | Corresponde moderadamente | Corresponde bastante | Corresponde muito | Corresponde completamente

Porque pratica o seu desporto?

**Porque praticar desporto reflete a essência de quem sou.**

Não corresponde nada | Corresponde muito pouco | Corresponde pouco | Corresponde moderadamente | Corresponde bastante | Corresponde muito | Corresponde completamente

Porque pratica o seu desporto?

**Porque as pessoas de quem gosto ficariam aborrecidas comigo se não o fizesse.**

Não corresponde nada | Corresponde muito pouco | Corresponde pouco | Corresponde moderadamente | Corresponde bastante | Corresponde muito | Corresponde completamente


### Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›


## Cotação e interpretação

As respostas são dadas numa escala de Likert. São calculadas pontuações para cada subescala, que representam diferentes tipos de motivação: motivação intrínseca, regulação identificada, regulação introjetada, regulação externa e amotivação.

# É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente

Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”



Tiago S. - Psicólogo do trabalho