

Appendix 1 Google Forms-delivered Motivation Survey in Spanish

Original ad hoc motivation scale consisting of 16 items with 1-5 Likert-like answers (1 Totally disagree; 5 Totally agree)

Instructions to the participant

Te presentamos a continuación una serie de afirmaciones referidas al programa de ejercicio físico que realizas con las que puedes estar de acuerdo o en desacuerdo. Por favor, contesta en función de tus pensamientos y sentimientos actuales, no en función de lo que crees que sería mejor o lo que te gustaría.

Preguntas

1. Cuando hago una sesión de alta intensidad y acabo cansado, esto me anima a seguir realizando sesiones posteriores
2. El programa de ejercicio físico me ayuda a mejorar mi aspecto físico
3. Disfruto alcanzando los retos y metas que me propone el programa de ejercicio físico
4. El programa de ejercicio físico me permite prevenir futuras lesiones
5. Disfruto cada momento de mi tiempo dedicado al ejercicio físico
6. No soy capaz de imaginar mi vida sin practicar deporte
7. El programa de ejercicio físico me permite mantener un peso adecuado
8. El programa de ejercicio físico me proporciona una mejor imagen hacia los demás
9. El programa de ejercicio físico me permite mejorar mi salud
10. El programa de ejercicio físico evitará que tenga problemas de salud en el futuro