

Supplementary Table 1b: Behavioral Regulations for Exercise Questionnaire (BREQ-3, bilingual)
Bilingual version (English-Arabic) of the Behavioral Regulations for Exercise Questionnaire

b. Behavioral Regulations for Exercise Questionnaire (BREQ-3, bilingual) – English /
Arabic (Saller, F V I, 2020; Original instrument: Markland D and Tobin V, 2004 ^[16])

<p>We are interested in the reasons underlying peoples' decisions to engage or not engage in physical exercise.</p> <p>Using the scale below, please indicate to what extent each of the following items is true for you.</p> <p>Please note that there are no right or wrong answers and no trick questions. We simply want to know how you personally feel about exercise.</p> <p>Your responses will be held in confidence and only used for our research purposes.</p>	<p>نحن مهتمون بمعرفة الأسباب الكامنة وراء قرارات الأشخاص للمشاركة في ممارسة التمارين الرياضية أو عدم ممارستها</p> <p>باستخدام المقياس أدناه، يرجى الإشارة إلى مدى توافق كل من العناصر التالية بالنسبة لك</p> <p>يرجى الأخذ بعين الاعتبار أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ولا أسئلة محورة/مخادعة نحن ببساطة نريد أن نعرف كيف تشعر شخصياً حول ممارسة الرياضة</p> <p>سيتم الاحتفاظ بسرية الردود الخاصة بك وستستخدم فقط لأغراض البحث لدينا</p>
<p>ليس صحيحاً على الإطلاق - not at all true for me صحيح بعض الشيء بالنسبة لي - slightly true for me صحيح إلى حد ما بالنسبة لي - somewhat true for me صحيح باعتدال بالنسبة لي - moderately true for me صحيح جداً بالنسبة لي - very true for me</p>	

Why do you engage in exercise? لماذا تشارك بالتمارين الرياضية؟	
1	It's important to me to exercise regularly من المهم بالنسبة لي أن أمارس الرياضة بانتظام
2	I don't see why I should have to exercise لا أدري/أرى لماذا يجب أن أمارس التمارين الرياضية
3	I exercise because it's fun أمارس الرياضة لأنها ممتعة
4	I feel guilty when I don't exercise أشعر بالذنب عندما لا أمارس الرياضة
5	I exercise because it is consistent with my life goals أنا أمارس التمارين الرياضية لأنها تتفق مع أهداف حياتي
6	I exercise because other people say I should أمارس التمارين الرياضية لأن أشخاصاً آخرين أخبروني بأنني يجب أن أفعل ذلك
7	I value the benefits of exercise أنا أقدر فوائد ممارسة التمارين الرياضية
8	I can't see why I should bother exercising لا أستطيع أن أرى لماذا يجب أن أهتم بممارسة الرياضة
9	I enjoy my exercise sessions أنا أستمتع بجلسات التمارين الرياضية الخاصة بي
10	I feel ashamed when I miss an exercise session أشعر بالخجل عندما أفوت جلسة تمرين رياضية
11	I consider exercise part of my identity أعتبر ممارسة التمارين الرياضية جزء من هويتي الشخصية
12	I take part in exercise because my friends/family/partner say I should أنا أشارك في التمارين الرياضية لأن أصدقائي / عائلتي / شريكي يخبروني بأنه يجب علي ذلك
13	I think it is important to make the effort to exercise regularly أعتقد أنه من المهم بذل الجهد لممارسة الرياضة بانتظام
14	I don't see the point in exercising لا أرى الغرض من ممارسة التمارين الرياضية

15	I find exercise a pleasurable activity أجد ممارسة التمارين الرياضية ممتعة
16	I feel like a failure when I haven't exercised in a while أشعر بالفشل عندما لا أمارس التمارين الرياضية لفترة قصيرة
17	I consider exercise a fundamental part of who I am أعتبر ممارسة الرياضة جزء أساسي مما أكون
18	I exercise because others will not be pleased with me if I don't أمارس التمارين الرياضية لأن الآخرين لن يكونوا راضين عني إذا لم أفعل ذلك
19	I get restless if I don't exercise regularly أشعر بالتوتر إذا لم أمارس الرياضة بانتظام
20	I think exercising is a waste of time أعتقد أن التمارين الرياضية مضيعة للوقت
21	I get pleasure and satisfaction from participating in exercise أشعر بالمتعة والرضا عند المشاركة في التمارين الرياضية
22	I would feel bad about myself if I was not making time to exercise سأشعر بالسوء من نفسي إذا لم أخصص وقت لممارسة الرياضة
23	I consider exercise consistent with my values أنا أعتبر ممارسة التمارين الرياضية مطابقة مع قيمي
24	I feel under pressure from my friends/family to exercise أشعر بأنني تحت ضغط كبير من أصدقائي / عائلتي لممارسة الرياضة