

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

Table 2.

Cognitive Interview Processing

	Intention	Round 1	Adjusted Item	Round 2	Final item
1	Verify if the person can be conscious at the time of PE enjoying the immediate benefits of the practice	Participants' speeches and memories met the intention. However, one participant referred a more intrinsic content that leads directly to PE not its moment.	I enjoy the pleasant sensations at the time of my practice, such as the physical sensations of PE and the environment (wind, sun, etc.).	Participants understood the item refers to enjoy the sensations at the time of PE. Few have also related to emotions that may arise while exercising.	I enjoy the pleasant sensations at the time of my practice, such as the sensations of the PE itself or the environment (wind, sun, etc.).

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

2	Verify if the person can be conscious at the time of PE, keeping the focus on the present (here and now).	All participants reflected the intention of the item in their statements.	I am connected at the time of exercise, with the movement, with my body and/or with my thoughts.	Participants understood the connection with the present, but they tended to speak about concentration and body awareness. Our intention was that they also refer thoughts not related to the PE.	I can take advantage of the exercise moment to connect with the movement or distract myself with my thoughts.
3	Verify the cognitive aspect of the meaning in life and how much PE is part of a sense network.	Participants understood partially because they thought more about the purpose of the practice itself, how it makes them feel good, than to connect with other life experiences.	When exercising, I can connect with what is important in my life.	Some participants understood exactly our intention, whilst others did not. It is important to reformulate, so it is not restricted to the ability to connect with the moment of the PE.	The PE is a mean to achieve my life aspirations.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

4	Verify the cognitive aspect of the meaning in life, understanding how much the person makes connection beyond the PE itself.	All participants demonstrated to understand our intention.	In PE, I seek some kind of connection, whether it is with a group of people, with myself, with the environment, with pleasant memories and/or something greater than myself.	The item needs adjustment to suit the participants who understood as only the time of the PE. Despite the and/or a participant thought it should contemplate all the options listed.	In PE, I seek some kind of connection, regardless of being with a group of people, with myself, with the environment, with pleasant memories and/or something greater than myself.
5	Verify the motivational component of homeostasis breakage described by Frankl.	No participant fully understood our goal. They always thought of training progression, disconnected from a broader routine.	It's satisfying to get some time off in the middle of my obligations to exercise.	Most participants understood our intention. It is worth making it clearer that the issue is satisfaction, and not the obligation.	In the middle of my obligations, it is satisfactory for me to exercise.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

6	Verify the motivational component of homeostasis breakage described by Frankl.	As the previous item, our intent was not achieved. They thought of the challenge as the practice itself.	For me, the meaning of PE is being able to dis-accommodate me.	Participants did not understand the dis-accommodate as getting out of the routine and do something pleasurable.	Deleted item.
7	Verify if PE is a source of purpose and is connected to the purpose of life.	The greatest difficulty was to see the purpose as something broader than just the reason for exercising.	The PE is connected to my purpose of life.	Everyone understood the issue.	The PE is connected to my purpose of life.
8	Verify if PE is an activity that brings a sense of meaning in life.	All seemed to understand our intention. However, they compared the PE with remarkable life events (birth of their children).	The PE is one of the aspects that makes my life have a meaning.	The item failed because the predominant interpretation was that PE would be the greatest meaning in life.	The PE is connected to the aspects that give meaning to my life.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

9	Verify whether PE produces satisfaction related to the meaning of life.	All participants understood the intention of the item.	The PE makes me feel fulfilled.	Everyone understood what was intended.	The PE makes me feel fulfilled.
10	Verify if there are aspects that PE contributes beyond physical health.	All agreed with the intention of the item.	The PE contributes to my emotional growth.	The item seems to be well understood.	The PE contributes to my emotional growth.
11	Verify if the person can be conscious at the time of PE, being connected with the nature or environment where they PE.	We observed that enjoying the environment is one aspect that brings meaning to PE, but it is not universal. We decided to reformulate to meet the theory of Viktor Frankl.	With exercise, I have something pleasurable to "break" my routine.	Exercise is part of the routine, thus cannot be an element that breaks the routine, once it is not occasional, or because breaking the routine would mean a lapse in the PE itself.	Deleted item.

Note: The use of these in English speaking countries should follow an adaptation process, as here we translated from Brazilian Portuguese only for the purpose of the present paper.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

Veja também em Português:

Processamento da Entrevista Cognitiva

	Intenção	1ª Rodada	Item ajustado	2ª Rodada	Item final
1	Verificar se a pessoa pode estar consciente no momento do exercício físico desfrutando dos benefícios imediatos da prática	Os discursos e as memórias dos participantes cumpriram a nossa intenção. No entanto, um participante referiu um conteúdo mais intrínseco que leva diretamente ao exercício físico e não ao seu momento.	Gosto das sensações agradáveis no momento da minha prática, como as sensações físicas do exercício físico e do meio ambiente (vento, sol, etc.).	Os participantes entenderam que o item se refere a desfrutar das sensações no momento do exercício físico. Poucos relacionaram também com as emoções que podem surgir durante o exercício.	Aproveito as sensações agradáveis no momento da minha prática, como as sensações do próprio exercício físico ou do ambiente (vento, sol etc.).

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

2	Verificar se a pessoa pode estar consciente no momento do exercício físico, mantendo o foco no presente (aqui e agora).	Todos os participantes refletiram a intenção do item em suas declarações.	Estou conectado no momento do exercício, com o movimento, com meu corpo e/ou com meus pensamentos.	Os participantes entenderam a conexão com o presente, mas tenderam a falar sobre concentração e consciência corporal. Nossa intenção era que também se referissem a pensamentos não relacionados ao exercício físico.	Consigo aproveitar o momento do exercício para me conectar com o movimento ou me distrair com meus pensamentos.
---	---	---	--	---	---

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

3	Verificar o aspecto cognitivo do sentido da vida e o quanto o exercício físico faz parte de uma rede de sentido.	Os participantes entenderam parcialmente, porque pensaram mais no propósito da prática em si, como ela faz com que elas se sintam bem, do que se conectar com outras experiências de vida.	Ao me exercitar, posso me conectar com o que é importante na minha vida.	Alguns participantes entenderam exatamente nossa intenção, enquanto outros não. É importante reformular, já que a conexão não se restringe à capacidade de se conectar com o momento do exercício físico.	A pratica de exercício físico é um meio para alcançar minhas aspirações de vida.
---	--	--	--	---	--

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

4	Verificar o aspecto cognitivo do sentido da vida, entendendo o quanto a pessoa faz conexão além do próprio exercício físico.	Todos os participantes demonstraram entender nossa intenção.	Busco no exercício físico algum tipo de conexão, independente de ser com um grupo de pessoas, comigo mesmo(a), com o ambiente, com lembranças agradáveis e/ou algo maior do que eu mesmo(a).	O item precisa de ajustes para atender aos participantes que entenderam apenas o tempo do exercício físico. Apesar do “e/ou”, um participante que pensou que deveria contemplar todas as opções listadas.	Busco no exercício físico algum tipo de conexão, independente de ser com um grupo de pessoas, comigo mesmo(a), com o ambiente, com lembranças agradáveis e/ou algo maior do que eu mesmo(a).
5	Verificar o componente motivacional da quebra da homeostase descrita por Frankl.	Nenhum participante entendeu nosso objetivo. Eles sempre pensaram em progressão de treinamento, desconectados de uma rotina mais ampla.	É gratificante ter algum tempo livre no meio das minhas obrigações para praticar exercício.	A maioria dos participantes entendeu nossa intenção. Vale a pena deixar mais claro que a questão é satisfeita, e não a obrigação.	Em meio às minhas obrigações, é satisfatório para mim praticar exercício físico.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

6	Verificar o componente motivacional da quebra da homeostase descrita por Frankl.	Como o item anterior, nossa intenção não foi alcançada. Eles devem do desafio como a própria prática.	Para mim, o significado de exercício físico é poder me desacomodar.	Os participantes não entenderam o desconforto como sair da rotina e fazer algo prazeroso.	Item excluído.
7	Verificar se o exercício físico é uma fonte de propósito e está conectado ao propósito da vida.	A maior dificuldade dos participantes foi ver o propósito como algo mais amplo do que apenas a razão para se exercitar.	A prática de exercício físico está conectada ao meu propósito de vida.	Todos entenderam a questão.	A prática de exercício físico está conectada ao meu propósito de vida.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

8	Verificar se o exercício físico é uma atividade que traz um sentido de sentido na vida.	Todos pareceram entender nossa intenção. No entanto, eles compararam o exercício físico com eventos marcantes da vida (nascimento de seus filhos).	O exercício físico é um dos aspectos que faz minha vida ter um significado.	O item falhou porque a interpretação predominante era que pe seria o maior significado da vida.	A prática de exercício físico está conectada aos aspectos que dão sentido a minha vida.
9	Verificar se o exercício físico produz satisfação relacionada ao sentido da vida.	Todos os participantes entenderam a intenção do item.	A prática de exercício físico faz eu me sentir realizado(a).	Todos entenderam o que era planejado.	A prática de exercício físico faz eu me sentir realizado(a).
10	Verificar se há aspectos que o exercício físico contribui além da saúde física.	Todos entenderam a intenção do item.	A prática de exercício físico contribui para o meu crescimento emocional.	O item parece ter compreendido bem.	A prática de exercício físico contribui para o meu crescimento emocional.

MEANING IN LIFE IN PHYSICAL EXERCISE SCALE (MILES)

11	Verificar se a pessoa pode estar consciente no momento do exercício físico, estando conectada com a natureza ou ambiente onde pe.	Observamos que desfrutar do meio ambiente é um aspecto que traz significado ao exercício físico, mas não é universal. Decidimos reformular para ter um novo item que refletisse a teoria de Viktor Frankl.	Com o exercício, tenho algo prazeroso para "quebrar" minha rotina.	O exercício faz parte da rotina, portanto não pode ser um elemento que quebra a rotina, uma vez que não é ocasional, ou porque quebrar a rotina significaria um lapso no próprio exercício físico.	Item excluído.
----	---	--	--	--	----------------